



















Inhaltsverzeichnis

1	Wieso, weshalb, warum – oder warum das Taping manchmal nicht zu toppen ist	1
1.1	Was ist Taping? 	1
1.2	Wie wirkt Taping?	2
	Elastisches Tape	2
	Cross-Tape	2
1.3	Was wird dazu gebraucht?	4
	Elastisches Tape	4
	Cross-Tape	4
1.4	Wie werden die Tapes angebracht? 	5
	Vorbereiten der Tapes	5
	Tape-Formen	6
	Sonderformen der Tape-Anlagen	8
	Vorbereitung der Haut	10
	Aufbringen der Tapes	10
	Entfernen der Tapes	13
1.5	Welche Beschwerden lassen sich behandeln?	14
	Indikationen	14
	Kontraindikationen	14
	Komplikationen	14
2	Beschwerden an Schulter und Oberarm	15
2.1	Verrenkung des Schultergelenks (Luxation des Akromioklavikulargelenks)	15
	Was ist eine Schultergelenksverrenkung?	15
	Was kann der Patient tun?	15
	Wann zum Arzt?	16
	Was macht der Arzt?	16
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	16
	Tape-Anlage bei Verrenkung des Schultergelenks	17
2.2	Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom) am Schulterdach	18
	Was ist ein Impingement-Syndrom?	18
	Was kann der Patient tun?	18
	Wann zum Arzt?	18
	Was macht der Arzt?	19
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	19
	Tape-Anlage bei Engpass-Syndrom, Kalkschulter und Schleimbeutelentzündung	20
2.3	Schleimbeutelentzündung am Deltamuskel (Bursitis subdeltoidei)	21
	Was ist eine Bursitis deltoidei?	21
	Was kann der Patient tun?	22
	Wann zum Arzt?	22
	Was macht der Arzt?	22
	Tape-Anlage bei Schleimbeutelentzündung am Deltamuskel	23
2.4	Oberarmschmerzen: Überlastung der Bizepssehne (Ansatztenosynovitis der Bizepssehne) 	24
	Was ist eine Ansatztenosynovitis der Bizepssehne?	24
	Was kann der Patient tun?	24
	Wann zum Arzt?	24
	Was macht der Arzt?	25
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	26
	Tape-Anlage bei Ansatztenosynovitis der Bizepssehne	27
2.5	Oberarmschmerzen: Überlastung des Oberarmstreckers (M. triceps brachii)	28
	Was ist eine Myogelose des Oberarmstreckers?	28
	Was kann der Patient tun?	28
	Wann zum Arzt?	28
	Was macht der Arzt?	29
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	29
	Tape-Anlage bei Überlastung des Oberarmstreckers	30
3	Beschwerden von Ellenbogen und Hand	31
3.1	Tennisarm (Epicondylitis radii) 	31
	Was ist ein Tennisarm?	31
	Was kann der Patient tun?	31
	Wann zum Arzt?	32
	Was macht der Arzt?	32
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	32
	Tape-Anlage bei Tennisarm	33
3.2	Golferarm (Epicondylitis ulnae)	34
	Was ist ein Golferarm?	34
	Was kann der Patient tun?	34
	Wann zum Arzt?	35
	Was macht der Arzt?	35
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	35
	Tape-Anlage bei Golferarm	36
3.3	Verstauchung des Handgelenks (Handgelenksdistorsion) 	37
	Was ist eine Handgelenksverstauchung?	37
	Was kann der Patient tun?	37
	Wann zum Arzt?	38
	Was macht der Arzt?	38
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	38
	Tape-Anlage bei Handgelenksverstauchung	39
3.4	Karpaltunnelsyndrom (CTS) 	40
	Was ist ein Karpaltunnelsyndrom?	40
	Was kann der Patient tun?	40
	Wann zum Arzt?	40
	Was macht der Arzt?	40
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	41
	Tape-Anlage bei Karpaltunnelsyndrom	42

3.5	Arthrose des Daumensattelgelenks (Rhizarthrose) 	43			
	Was ist eine Rhizarthrose?	43			
	Was kann der Patient tun?	43			
	Wann zum Arzt?	43			
	Was macht der Arzt?	43			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	44			
	Tape-Anlage bei Arthrose des Daumensattelgelenks	45			
4	Beschwerden an Wirbelsäule und Brustkorb	47			
4.1	Halswirbelsäulen-Syndrom (Zervikalsyndrom)	47			
	Was ist ein Halswirbelsäulen-Syndrom?	47			
	Was kann der Patient tun?	47			
	Wann zum Arzt?	48			
	Was macht der Arzt?	48			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	49			
	Tape-Anlage bei Halswirbelsäulen-Syndrom	50			
4.2	Brustwirbelsäulen-Syndrom	51			
	Was ist ein Brustwirbelsäulen-Syndrom?	51			
	Was kann der Patient tun?	51			
	Wann zum Arzt?	51			
	Was macht der Arzt?	51			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	52			
	Tape-Anlage bei Brustwirbelsäulen-Syndrom	53			
4.3	Kreuzschmerzen: Lumboischialgie 	54			
	Was ist eine Lumboischialgie?	54			
	Was kann der Patient tun?	54			
	Wann zum Arzt?	54			
	Was macht der Arzt?	54			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	55			
	Tape-Anlage bei Lumboischialgie	56			
4.4	Kreuzschmerzen: Quadratus-lumborum-Syndrom	57			
	Was ist ein Quadratus-lumborum-Symptom?	57			
	Was kann der Patient tun?	57			
	Wann zum Arzt?	57			
	Was macht der Arzt?	57			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	58			
	Tape-Anlage bei Quadratus-lumborum-Syndrom	59			
4.5	Verspannungen des Kapuzenmuskels (Myogelose des M. trapezius)	60			
	Was ist eine Myogelose des Kapuzenmuskels?	60			
	Was kann der Patient tun?	60			
	Wann zum Arzt?	61			
	Was macht der Arzt?	61			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	62			
	Tape-Anlage bei Verspannungen des Kapuzenmuskels	63			
4.6	Verspannungen des Rautenmuskels (Myogelose des M. rhomboidei)	64			
	Was ist eine Verspannung des Rautenmuskels?	64			
	Was kann der Patient tun?	64			
	Wann zum Arzt?	64			
	Was macht der Arzt?	64			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	65			
	Tape-Anlage bei Myogelose des M. rhomboidei	66			
4.7	Rippenprellung und Rippenbruch (Rippenfraktur) 	68			
	Was ist eine Rippenprellung?	68			
	Was kann der Patient tun?	68			
	Wann zum Arzt?	68			
	Was macht der Arzt?	69			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	69			
	Tape-Anlage bei Rippenprellung	70			
5	Beschwerden an Hüfte und Oberschenkel	73			
5.1	Schmerzen an der Lendenwirbelsäule und am Kreuzdarmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk-Syndrom [ISG-Syndrom])	73			
	Was ist ein Iliosakralgelenk-Syndrom?	73			
	Was kann der Patient tun?	74			
	Wann zum Arzt?	74			
	Was macht der Arzt?	74			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	75			
	Tape-Anlage bei Iliosakralgelenk-Syndrom	76			
5.2	Reizung des Ischiasnervs am Gesäß (Piriformis-Syndrom)	78			
	Was ist ein Piriformis-Syndrom?	78			
	Was kann der Patient tun?	79			
	Wann zum Arzt?	79			
	Was macht der Arzt?	79			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	80			
	Tape-Anlage beim Piriformis-Syndrom	81			
5.3	Schleimbeutelentzündung im Hüftgelenk (Bursitis trochanterica) 	82			
	Was ist eine Bursitis trochanterica?	82			
	Was kann der Patient tun?	82			
	Wann zum Arzt?	82			
	Was macht der Arzt?	83			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	83			
	Tape-Anlage bei Schleimbeutelentzündung am Hüftgelenk	84			
5.4	Schmerzen an der Innenseite der Oberschenkel (Myogelose der Adduktoren [Musculi adductores brevis et longi])	85			
	Was ist eine Myogelose der Adduktoren des Oberschenkels?	85			
	Was kann der Patient tun?	85			
	Wann zum Arzt?	85			
	Was macht der Arzt?	85			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	86			
	Tape-Anlage bei Myogelose der Adduktoren	87			
5.5	Verspannung an der Rückseite der Oberschenkel (Myogelose der ischiokruralen Muskelgruppe)	88			
	Was ist eine Myogelose der ischiokruralen Muskulatur?	88			
	Was kann der Patient tun?	88			

Wann zum Arzt?	88	6.5	Schienbeinschmerzen (Shin Splint)	118
Was macht der Arzt?	89		Was ist ein Schienbeinkantensyndrom?	118
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	89		Was kann der Patient tun?	118
Tape-Anlage bei Verspannung oder Zerrung des hinteren Oberschenkelmuskels	90		Wann zum Arzt?	119
5.6 Verspannung an der Vorderseite der Oberschenkel (Myogelose des Musculus quadriceps)	92		Was macht der Arzt?	119
Was ist eine Verspannung des M. quadriceps femoris?	92		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	119
Was kann der Patient tun?	92		Tape-Anlage bei Schienbeinschmerzen	120
Wann zum Arzt?	92	7	Beschwerden an Sprunggelenk und Fuß	123
Was macht der Arzt?	93	7.1	Verstauchung des Sprunggelenks 	123
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	93		Was ist eine Verstauchung des Sprunggelenks?	123
Tape-Anlage bei Verspannung oder Zerrung des M. quadriceps	94		Was kann der Patient tun?	123
5.7 Läuferknie (Tractus-iliotibialis-Syndrom)	96		Wann zum Arzt?	124
Was ist ein Tractus-iliotibialis-Syndrom?	96		Was macht der Arzt?	124
Was kann der Patient tun?	96		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	124
Wann zum Arzt?	96		Tape-Anlage bei Sprunggelenksverstauchung	125
Was macht der Arzt?	96	7.2	Schmerzen an der Achillessehne (Achillodynie) 	126
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	97		Was ist eine Achillodynie?	126
Tape-Anlage beim Läuferknie	98		Was kann der Patient tun?	126
6 Beschwerden an Knie und Unterschenkel	101		Wann zum Arzt?	126
6.1 Seitenbandzerrung des Knies	101		Was macht der Arzt?	127
Was ist ein Seitenbandzerrung des Kniegelenks?	101		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	127
Was kann der Patient tun?	101		Tape-Anlage bei Schmerzen an der Achillessehne	128
Wann zum Arzt?	102	7.3	Ballenkeh (Hallux valgus) 	130
Was macht der Arzt?	102		Was ist ein Hallux valgus?	130
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	103		Was kann der Patient tun?	130
Tape-Anlage bei Seitenbandzerrung des Knies	104		Wann zum Arzt?	130
6.2 Meniskusverletzung (Meniskusklaision)	105		Was macht der Arzt?	130
Was ist eine Meniskusklaision?	105		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	131
Was kann der Patient tun?	106		Tape-Anlage bei Ballenkeh	132
Wann zum Arzt?	106	7.4	Hammerzehe	133
Was macht der Arzt?	106		Was ist eine Hammerzehe?	133
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	107		Was sollte der Patient tun?	133
Tape-Anlage bei Meniskusverletzung	108		Wann zum Arzt?	133
6.3 Arthrose des Kniegelenks (Gonarthrose) 	109		Was macht der Arzt?	133
Was ist eine Kniegelenksarthrose?	109		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	134
Was kann der Patient tun?	110		Tape-Anlage bei Hammerzehe	135
Wann zum Arzt?	110	7.5	Fußballen-Nerveneinklemmung (Morton- Neuralgie)	136
Was macht der Arzt?	110		Was ist eine Morton-Neuralgie?	136
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	111		Was kann der Patient tun?	136
Tape-Anlage bei Kniearthrose	112		Wann zum Arzt?	136
6.4 Schleimbeutelentzündung am Schienbeinkopf (Pes-anterius-Syndrom)	113		Was macht der Arzt?	137
Was ist ein Pes-anterius-Syndrom?	113		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	137
Was kann der Patient tun?	113		Tape-Anlage bei Morton-Neuralgie	138
Wann zum Arzt?	114	7.6	Entzündung der Fußsohle (plantare Fasziitis) 	140
Was macht der Arzt?	114		Was ist eine plantare Fasziitis?	140
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	115		Was kann der Patient tun?	140
Tape-Anlage beim Pes-anterius-Syndrom	116		Wann zum Arzt?	140
			Was macht der Arzt?	140
			Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	141
			Tape-Anlage bei Entzündung der Fußsohle	142

7.7	Fußballenentzündung (Metatarsalgie)	143	Wann zum Arzt?	174
	Was ist eine Metatarsalgie?	143	Was macht der Arzt?	174
	Was kann der Patient tun?	143	Tape-Anlage bei Obstipation	175
	Wann zum Arzt?	143	10.4 Menstruationsbeschwerden	176
	Was macht der Arzt?	143	Was sind Menstruationsbeschwerden?	176
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	144	Was kann die Patientin tun?	176
	Tape-Anlage bei Metatarsalgie	145	Wann zum Arzt?	176
8	Verletzungsbedingte Beschwerden	147	Was macht der Arzt?	177
8.1	Narben	147	Tape-Anlage bei Menstruationsbeschwerden	177
	Was sind Narben?	147	10.5 Brustdrüsenentzündung (Mastitis)	180
	Was kann der Patient tun?	147	Was ist eine Mastitis?	180
	Was macht der Arzt?	147	Was kann die Patientin tun?	180
	Tape-Anlage bei linienförmigen Narben	148	Wann zum Arzt?	180
	Tape-Anlage bei flächigen Narben	150	Was macht der Arzt?	180
8.2	Bluterguss (Hämatom) 	152	Tape-Anlage bei Brustdrüsenentzündung	181
	Was ist ein Bluterguss?	152	10.6 Seitenstechen	182
	Was kann der Patient tun?	152	Was ist Seitenstechen?	182
	Was macht der Arzt?	152	Was kann der Patient tun?	182
	Tape-Anlage bei Blutergüssen	153	Wann zum Arzt?	183
	Tape-Anlage bei oberflächlichen Blutergüssen	153	Was macht der Arzt?	183
	Tape-Anlage bei tiefen Blutergüssen	154	Tape-Anlage beim Seitenstechen	184
9	Lymphödem, Extremitätenschwellung	157	11 Taping bei Kindern	185
9.1	Lymphödem, allgemein	157	11.1 Toeing-in-Syndrom (Einwärtsgang)	185
	Was ist ein Lymphödem?	157	Was ist ein Toeing-in-Syndrom?	185
	Was kann der Patient tun?	157	Was kann der Patient tun?	186
	Was macht der Arzt?	157	Wann zum Arzt?	186
	Tape-Anlage bei Lymphödem	158	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	186
9.2	Tape-Anlage bei Lymphödem am Unterarm	158	Tape-Anlage bei Toeing-in-Syndrom	187
9.3	Tape-Anlage bei Lymphödem am Oberarm	160	11.2 Knickfuß	188
9.4	Tape-Anlage bei Lymphödem am Oberschenkel	162	Was ist ein Knickfuß?	188
9.5	Tape-Anlage bei Lymphödem am Unterschenkel	164	Was kann der Patient tun?	188
10	Kopfschmerzen und andere nicht ortho- pädischen Beschwerden	167	Wann zum Arzt?	189
10.1	Spannungskopfschmerz	167	Was macht der Arzt?	189
	Was sind Spannungskopfschmerzen?	167	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	189
	Was kann der Patient tun?	167	Tape-Anlage bei Knickfuß	190
	Wann zum Arzt?	168	11.3 Spreizfuß	192
	Was macht der Arzt?	168	Was ist ein Spreizfuß?	192
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	169	Was kann der Patient tun?	192
	Tape-Anlage bei Spannungskopfschmerz	170	Wann zum Arzt?	192
10.2	Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)	171	Was macht der Arzt?	192
	Was ist eine Sinusitis?	171	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	192
	Was kann der Patient tun?	171	Tape-Anlage bei Spreizfuß	193
	Wann zum Arzt?	171	11.4 X-Beine	194
	Was macht der Arzt?	172	Was sind X-Beine?	194
	Tape-Anlage bei Nasennebenhöhlenentzündung	172	Was kann der Patient tun?	194
10.3	Verstopfung (Obstipation) 	174	Wann zum Arzt?	194
	Was ist Obstipation?	174	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	195
	Was kann der Patient tun?	174	Tape-Anlage bei X-Beinen	196
			11.5 O-Beine	198
			Was sind O-Beine?	198
			Was kann der Patient tun?	198

Wann zum Arzt?	198	Übung 3: Dehnung der seitlichen Nackenregion	211
Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	199	Übung 4: Dehnung der Wirbelsäule und Rücken-	
Tape-Anlage bei O-Beinen	200	muskulatur	212
11.6 Haltungsfehler (Haltungsschwäche) 	202	12.2 Stehende Berufe	213
Was sind Haltungsfehler?	202	Übung 1: Dehnung der Wirbelsäule und Rücken-	
Was kann der Patient tun?	202	muskulatur	213
Wann zum Arzt?	202	Übung 2: Dehnung der seitlichen Muskeln am Rumpf ...	214
Was macht der Arzt?	202	Übung 3: Mobilisation des Hüftgelenks	214
Therapeutische Übungen (Physiotherapie) bei passivem		Übung 4: Dehnung der Rückseite der Oberschenkel-	
Haltungsfehler	204	muskulatur	215
Therapeutische Übungen (Physiotherapie) bei aktivem		12.3 Aktive Berufe	216
Haltungsfehler	205	Übung 1: Kräftigung der LWS-Region	216
Tape-Anlage bei Haltungsfehlern	206	Übung 2: Mobilisation des Hüftgelenks	216
12 Übungsprogramme zur Vorbeugung		Übung 3: Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur	
 (Prophylaxe)	209	und Haltungsschulung	217
12.1 Sitzende Berufe	209	Übung 4: Dehnung und Kräftigung der Waden-	
Übung 1: Dehnung der seitlichen Halsregion	209	muskulatur	218
Übung 2: Dehnung der hinteren Halsregion	210	Register	219