

Inhaltsverzeichnis

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

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

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 Knees	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	Ballenzeh (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 Knees	104		Wann zum Arzt?	130
6.2 Meniskusverletzung (Meniskusläsion)	105		Was macht der Arzt?	130
Was ist eine Meniskusläsion?	105	7.4	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	131
Was kann der Patient tun?	106		Tape-Anlage bei Ballenzeh	132
Wann zum Arzt?	106		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-anserinus-Syndrom)	113	7.6	Was macht der Arzt?	137
Was ist ein Pes-anserinus-Syndrom?	113		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	137
Was kann der Patient tun?	113		Tape-Anlage bei Morton-Neuralgie	138
Wann zum Arzt?	114		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-anserinus-Syndrom	116		Wann zum Arzt?	140

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 Brustdrüsenerentzündung (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 Brustdrüsenerentzündung	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 orthopädischen 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
10.4	O-Beine	198	11.5 O-Beine	198
	Was sind O-Beine?	198	Was kann der Patient tun?	198
	Was kann der Patient tun?	198		

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