

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	11
Vorwort	12
Danksagung	13
Teil 1: Theorie	15
1 Von der Idee zur Umsetzung	17
Der Erfinder: Dr. Kenzo Kase	17
Die Entwicklung der Methode	17
Der Begriff «kinesiologisches Taping»	18
2 Die Hauptwirkungsweisen des elastischen Tapes	19
Kommunikation über die Haut	19
Rezeptoren stimulieren – Schmerz reduzieren –	
Zirkulation verbessern	20
Homöostase im Gleichgewicht	22
Muskulatur im Gleichklang	22
Korrektur von Gelenkstellungen	23
Vergleich: elastisches vs. klassisches Tape	24
3 Materialkunde	27
Qualität ist das «A und O»– auch in der Materialwahl	27
Original vs. Kopie von der Kopie	27
Objektiver Materialvergleich: Kriterien	28
Erster Eindruck beim Auspacken der Taperolle	29
Teststreifen zur Detailerkennung	30
Die Dehnfähigkeit des Tapes überprüfen	33
Materialvergleich, aber richtig!	35
Lagerung des Materials	36

4	Farblehre	37
	Bunt ist o.k., aber kein Muss	37
	Selbst spüren	38
	Das Spiel mit der Farbe	38
5	Indikationen und Kontraindikationen	39
	Indikationen – ein breites Anwendungsspektrum	39
	Kontraindikationen beachten – Rücksprache mit dem Arzt	40
6	Allgemeine Grundlagen zur Anwendung	43
	Vor- und nachbereitende Maßnahmen des Therapeuten	43
	Unterstützende Maßnahmen durch den Patienten	44
7	Handhabung des Materials	47
	Korrektes Anlegen eines elastischen Tapes	47
	Nachkontrolle	49
	Schonendes Entfernen des elastischen Tapes	49
8	Anwendung des kinesiologicalen Tapes	51
	Grundbegriffe	51
	Anlageformen	52
	Tapespannung: «Weniger ist mehr»	54
	Anlagetechniken	55
	Reihenfolge der Anlagen und Kombinationen	56

Teil 2: Praxis 59

9	Muskelanlage	61
	Ziel der Anlage	61
	Anwendungsgebiete	61
	Wirkungsweise	62
	Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	63
	Anregende bzw. aktivierende Muskelanlage	64
	Hemmende Muskelanlage	66
	Mm. scaleni	67
	M. sternocleidomastoideus	68
	M. sternohyoideus und M. sternothyroideus	69
	M. masseter	70
	M. biceps brachii	71
	M. deltoideus	72

Mm. extensor carpi radialis longus et brevis und M. brachioradialis . . .	74
Unterarmflexoren	75
M. infraspinatus	76
M. latissimus dorsi	77
M. levator scapulae	78
M. pectoralis major	79
M. pectoralis minor	81
Mm. pronator teres und pronator quadratus	82
Mm. rhomboideus minor et major	83
M. supinator	84
M. supraspinatus	85
Mm. teres minor et major	86
M. trapezius	87
M. triceps brachii	89
M. erector spinae (autochthone Rückenmuskulatur)	90
Mm. obliquus externus et internus abdominis	93
M. quadratus lumborum	95
M. rectus abdominis	96
M. transversus abdominis	97
Adduktorengruppe und M. gracilis	98
M. biceps femoris	99
Mm. extensor digitorum longus und extensor hallucis longus	100
M. flexor digitorum longus	101
Glutealmuskulatur und M. piriformis	102
M. iliopsoas	104
M. pectineus	105
Peroneusgruppe: Wadenbeinmuskulatur	106
M. popliteus	107
M. quadriceps femoris	108
M. sartorius	109
Mm. semitendinosus und semimembranosus	110
M. tensor fasciae latae	111
M. tibialis anterior	112
M. tibialis posterior	113
M. triceps surae	114
Zwerchfell (Diaphragma)	116
10 Fasziengkorrektur	119
Ziel der Anlage	119
Anwendungsgebiete	120

Wirkungsweise	120
Anlageformen, Anlagerichtung	120
Schulter	125
Knie	127
Oberschenkel	128
11 Raum schaffende Korrektur	129
Ziel der Anlage	129
Anwendungsgebiete	129
Wirkungsweise	129
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	130
I-Streifen für den Stern	132
Lochschnitt	134
Netzschnitt	136
12 Mechanische, funktionelle, Band- und Sehnenkorrekturen	139
Ziel der Anlagen	139
Anwendungsgebiete	139
Wirkungsweise	140
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	141
Mechanische Korrektur (Abb. 12-1)	141
Funktionelle Korrektur (Abb. 12-2)	142
Band- und Sehnenkorrektur (Abb. 12-3)	142
Mechanische Korrektur	143
Funktionelle Korrektur	144
Sehnenkorrektur	146
Bandkorrektur	148
13 Lymphanlage	151
Ziel der Anlage	153
Anwendungsgebiete	153
Wirkungsweise	153
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	154
Obere Extremität	156
Untere Extremität	157
14 Neuralanlagen	159
Ziel der Anlage	159
Anwendungsgebiete	159
Wirkungsweise	160
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	160

N. ischiadicus	161
N. medianus	162
N. radialis	163
N. ulnaris	164
15 Narbentape	165
Ziel der Anlage	166
Anwendungsgebiete	166
Wirkungsweise	167
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	167
Narbentape mit Raum schaffender und Faszienkorrektur	169
16 Gitterpflaster	171
Ziel der Anlage	171
Anwendungsgebiete	171
Wirkungsweise	171
Anlage	172
17 Indikationsanlagen	173
Achillodynie	174
Bizepssehnenreizung	176
Daumengrundgelenk – Pathologien	177
DB-Tape – Knie/Schulter	179
DB-Tapes – Rücken	181
Ellbogen-Entlastung	182
Epicondylitis humeri lateralis et medialis	183
Fersensporn	184
Fingerkontusion	186
Frozen Shoulder	187
Hallux valgus	188
Haltungskorrektur	190
Hämatome und Fibrosen	191
Handgelenksstabilisierung	192
HWS-Syndrom	193
Iliosakralgelenk – Korrektur des ISG	194
Impingement-Syndrom	195
Interkostalneuralgie und Rippenprellung	196
Karpaltunnelsyndrom	197
Kiefergelenk – Pathologien	198
Knie – Hyperextension	199
Kollateralbänder am Kniegelenk – Pathologien	200

LWS-Syndrom	201
Menstruationsbeschwerden und Miktionsstörung	202
Muskelfaserriss	203
Nacken-Kombi	204
Obstipation	205
Patellalateralisation	206
Patellaspitzensyndrom	208
Restless Legs-Syndrom	209
Rotatorenmanschette	210
Schleudertrauma	212
Sinusitis	213
Spreizfuß, Senkfuß, Plattfuß	214
Sprunggelenkläsion	216

Teil 3: Kinesiologisches Testen im Sinne der Physioenergetik	221
18 Einführung in die Physioenergetik	223
Einleitung	223
Begriffserklärung und Erfinder	223
Ziel der Methode	224
AR-Test nach Raphael Van Assche	225
Vorbereitende Maßnahmen	227
19 Praktische Anleitung zum Testablauf	229
Schritt 1: Kontrolle des AR-Tests	229
Schritt 2: Therapielokalisation (TL), Provokation (Challenge)	230
Schritt 3: Einspeichern der Stressreaktion bzw. der TL/Challenge	231
Schritt 4: Auswählen der Farbe	232
Schritt 5: Austesten der Tapeanlage	233
Schritt 6: Austesten einer Band- und Sehnenkorrektur	237
Schritt 7: Löschen der gespeicherten TL/Challenge	238
20 Kurzanleitung im Flussdiagramm	239
Literaturverzeichnis	241
Quellenverweise	241
Literaturempfehlungen	241
Sachregister	243