

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	5
Grundlagen	11
Geschichte	12
Begriff	16
Wirksamkeit	17
Kosten	18
Kurse	20
Material	21
Eigenschaften	21
Funktionen	22
Methoden	24
Rigides Taping	24
Kinesio-Taping	26
Myofasziales Taping	28
Exkurs: Faszinierende Faszien – Bindegewebe für jedermann	33
Körperweites Netzwerk von Fasern	33
Faszien und Muskeln im Doppelpack	34
Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag	35
Faszien-Training: Die fünf größten Irrtümer	37
Wie wirkt Taping?	43
Schmerzlinderung	43
Verletzungsprophylaxe	46
Schwellungsreduktion	51
Reflektorische Wirkung	53
Wie funktioniert Taping?	55
Komfort	55
Tragedauer	56
Haltbarkeit	57
Entfernung	58
Farben	59

Welche Tape-Formen gibt es?	64
I-Form	64
Y-Form	66
Wie lege ich Tapes richtig an?	68
Mit Zug	68
Ohne Zug	68
Hands on: Tapes zum Selberkleben	71
Schritt für Schritt anlegen	72
1. Abmessen	74
2. Abschneiden	75
3. Abrunden	76
4. Anlegen	77
Basis-Tapes für die häufigsten Beschwerden	79
Rücken und Nacken	79
Lendenwirbelsäule ♦	81
Halswirbelsäule ♦	83
Schultern mit Armen	91
Schulter ♦	91
Arme ♦	95
Hände ♦	93
Beine mit Füßen	98
Füße ♦	98
Knie	104
Spezial-Tapes mit Gitterpflastern	110
Narben	112
Gesicht	114
Anhang	117
Beschwerderegister	118
Taping-Schablonen	121
Danksagung	123
Infoservice	124
Literatur	124
Internetadressen	125
Register	126