









Inhaltsverzeichnis

1	Wieso, weshalb, warum – oder warum das Taping manchmal nicht zu toppen ist	1	2.4	Oberarmschmerzen: Überlastung der Bizepssehne (Ansatztendinose der Bizepssehne)  5	26
1.1	Was ist Taping?  1	1		Was ist eine Ansatzentendinose der Bizepssehne?	26
1.2	Wie wirkt Taping?	2		Was kann der Patient tun?	26
1.2.1	Elastisches Tape	2		Wann zum Arzt?	26
1.2.2	Cross-Tape	2		Was macht der Arzt?	27
1.3	Was wird dazu gebraucht?	4		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	28
1.3.1	Elastisches Tape	4		Tape-Anlage bei Ansatzentendinose der Bizepssehne	29
1.3.2	Cross-Tape	4	2.5	Oberarmschmerzen: Überlastung des Oberarmstreckers (M. triceps brachii)	30
1.4	Wie werden die Tapes angebracht?  2–4	5		Was ist eine Myogelose des Oberarmstreckers?	30
1.4.1	Vorbereiten der Tapes	5		Was kann der Patient tun?	30
1.4.2	Tape-Formen	7		Wann zum Arzt?	30
1.4.3	Sonderformen der Tape-Anlagen	9		Was macht der Arzt?	31
1.4.4	Vorbereitung der Haut	11		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	31
1.4.5	Aufbringen der Tapes	11		Tape-Anlage bei Überlastung des Oberarmstreckers	32
1.4.6	Entfernen der Tapes	14			
1.5	Welche Beschwerden lassen sich behandeln?	15	3	Beschwerden von Ellenbogen und Hand	33
1.5.1	Indikationen	15	3.1	Tennisarm (Epicondylitis radii)  6	33
1.5.2	Kontraindikationen	15		Was ist ein Tennisarm?	33
1.5.3	Komplikationen	15		Was kann der Patient tun?	33
2	Beschwerden an Schulter und Oberarm	17		Wann zum Arzt?	34
2.1	Verrenkung des Schultergelenks (Luxation des Akromioklavikulargelenks)	17		Was macht der Arzt?	34
	Was ist eine Schultergelenksverrenkung?	17		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	34
	Was kann der Patient tun?	17	3.2	Golferarm (Epicondylitis ulnae)	36
	Wann zum Arzt?	18		Was ist ein Golferarm?	36
	Was macht der Arzt?	18		Was kann der Patient tun?	36
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	18		Wann zum Arzt?	37
	Tape-Anlage bei Verrenkung des Schultergelenks	19		Was macht der Arzt?	37
2.2	Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom) am Schulterdach	20		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	37
	Was ist ein Impingement-Syndrom?	20	3.3	Verstauchung des Handgelenks (Handgelenksdistorsion)  7	39
	Was kann der Patient tun?	20		Was ist eine Handgelenksverstauchung?	39
	Wann zum Arzt?	20		Was kann der Patient tun?	39
	Was macht der Arzt?	21		Wann zum Arzt?	40
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	21		Was macht der Arzt?	40
	Tape-Anlage bei Engpass-Syndrom, Kalkschulter und Schleimbeutelentzündung	22		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	40
2.3	Schleimbeutelentzündung am Deltamuskel (Bursitis subdeltoidei)	23	3.4	Karpaltunnelsyndrom (CTS)  8	42
	Was ist eine Bursitis deltoidei?	23		Was ist ein Karpaltunnelsyndrom?	42
	Was kann der Patient tun?	24		Was kann der Patient tun?	42
	Wann zum Arzt?	24		Wann zum Arzt?	42
	Was macht der Arzt?	24		Was macht der Arzt?	42
	Tape-Anlage bei Schleimbeutelentzündung am Deltamuskel	25		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	43
				Tape-Anlage bei Karpaltunnelsyndrom	44

XIV Inhaltsverzeichnis

7.7	Fußballenentzündung (Metatarsalgie)	145			
	Was ist eine Metatarsalgie?	145			
	Was kann der Patient tun?	145			
	Wann zum Arzt?	145			
	Was macht der Arzt?	145			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	146			
	Tape-Anlage bei Metatarsalgie	147			
8	Verletzungsbedingte Beschwerden	149			
8.1	Narben	149			
	Was sind Narben?	149			
	Was kann der Patient tun?	149			
	Was macht der Arzt?	149			
	Tape-Anlage bei linienförmigen Narben	150			
	Tape-Anlage bei flächigen Narben	152			
8.2	Bluterguss (Hämatom)  18	154			
	Was ist ein Bluterguss?	154			
	Was kann der Patient tun?	154			
	Was macht der Arzt?	154			
	Tape-Anlage bei Blutergüssen	155			
	Tape-Anlage bei oberflächlichen Blutergüssen	155			
	Tape-Anlage bei tiefen Blutergüssen	156			
9	Lymphödem, Extremitätenschwellung	159			
9.1	Lymphödem, allgemein	159			
	Was ist ein Lymphödem?	159			
	Was kann der Patient tun?	159			
	Was macht der Arzt?	159			
	Tape-Anlage bei Lymphödem	160			
9.2	Tape-Anlage bei Lymphödem am Unterarm	160			
9.3	Tape-Anlage bei Lymphödem am Oberarm	162			
9.4	Tape-Anlage bei Lymphödem am Oberschenkel	164			
9.5	Tape-Anlage bei Lymphödem am Unterschenkel ...	166			
10	Kopfschmerzen und andere nicht orthopädischen Beschwerden	169			
10.1	Spannungskopfschmerz	169			
	Was sind Spannungskopfschmerzen?	169			
	Was kann der Patient tun?	169			
	Wann zum Arzt?	170			
	Was macht der Arzt?	170			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	171			
	Tape-Anlage bei Spannungskopfschmerz	172			
10.2	Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)	173			
	Was ist eine Sinusitis?	173			
	Was kann der Patient tun?	173			
	Wann zum Arzt?	173			
	Was macht der Arzt?	174			
	Tape-Anlage bei Nasennebenhöhlenentzündung ...	174			
10.3	Verstopfung (Obstipation)  19	176			
	Was ist Obstipation?	176			
	Was kann der Patient tun?	176			
	Wann zum Arzt?	176			
	Was macht der Arzt?	176			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	177			
	Tape-Anlage bei Obstipation	177			
10.4	Menstruationsbeschwerden	178			
	Was sind Menstruationsbeschwerden?	178			
	Was kann die Patientin tun?	178			
	Wann zum Arzt?	178			
	Was macht der Arzt?	179			
	Tape-Anlage bei Menstruationsbeschwerden	179			
10.5	Brustdrüsenentzündung (Mastitis)	182			
	Was ist eine Mastitis?	182			
	Was kann die Patientin tun?	182			
	Wann zum Arzt?	182			
	Was macht der Arzt?	182			
	Tape-Anlage bei Brustdrüsenentzündung	183			
10.6	Seitenstechen	184			
	Was ist Seitenstechen?	184			
	Was kann der Patient tun?	184			
	Wann zum Arzt?	185			
	Was macht der Arzt?	185			
	Tape-Anlage beim Seitenstechen	186			
11	Faszien: Bedeutung bei Schmerz und in der Bewegung	187			
12	Taping bei Kindern	189			
12.1	Toeing-in-Syndrom (Einwärtsgang)	189			
	Was ist ein Toeing-in-Syndrom?	189			
	Was kann der Patient tun?	190			
	Wann zum Arzt?	190			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	190			
	Tape-Anlage bei Toeing-in-Syndrom	191			
12.2	Knickfuß	192			
	Was ist ein Knickfuß?	192			
	Was kann der Patient tun?	192			
	Wann zum Arzt?	193			
	Was macht der Arzt?	193			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	193			
	Tape-Anlage bei Knickfuß	194			
12.3	Spreizfuß	196			
	Was ist ein Spreizfuß?	196			
	Was kann der Patient tun?	196			
	Wann zum Arzt?	196			
	Was macht der Arzt?	196			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	196			
	Tape-Anlage bei Spreizfuß	197			
12.4	X-Beine	198			
	Was sind X-Beine?	198			
	Was kann der Patient tun?	198			
	Wann zum Arzt?	198			
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	199			
	Tape-Anlage bei X-Beinen	200			

