

Inhaltsverzeichnis

1	Wieso, weshalb, warum – oder warum das Taten manchmal nicht zu toppen ist	1	2.4	Oberarmschmerzen: Überlastung der Bizepssehne (Ansatttendinose der Bizepssehne)  5	26
1.1	Was ist Taping?  1	1		Was ist eine Ansatttendinose 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 Ansatttendinose 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 Schultereckgelenks (Luxation des Akromioklavikulargelenks)	17		Was macht der Arzt?	34
	Was ist eine Schultereckgelenksverrenkung?	17		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	34
	Was kann der Patient tun?	17	3.2	Tape-Anlage bei Tennisarm	35
	Wann zum Arzt?	18		Golferarm (Epicondylitis ulnae)	36
	Was macht der Arzt?	18		Was ist ein Golferarm?	36
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	18		Was kann der Patient tun?	36
	Tape-Anlage bei Verrenkung des Schultereckgelenks	19		Wann zum Arzt?	37
2.2	Engpass-Syndrom (Impingement-Syndrom) am Schulterdach	20	3.3	Was macht der Arzt?	37
	Was ist ein Impingement-Syndrom?	20		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	37
	Was kann der Patient tun?	20		Tape-Anlage bei Golferarm	38
	Wann zum Arzt?	20		Verstauchung des Handgelenks	
	Was macht der Arzt?	21		(Handgelenksdistorsion)  7	39
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	21		Was ist eine Handgelenksverstauchung?	39
	Tape-Anlage bei Engpass-Syndrom, Kalkschulter und Schleimbeutelentzündung	22		Was kann der Patient tun?	39
2.3	Schleimbeutelentzündung am Deltamuskel (Bursitis subdeltoidei)	23	3.4	Wann zum Arzt?	40
	Was ist eine Bursitis deltoidei?	23		Was macht der Arzt?	40
	Was kann der Patient tun?	24		Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	40
	Wann zum Arzt?	24		Tape-Anlage bei Handgelenksverstauchung	41
	Was macht der Arzt?	24		Karpaltunnelsyndrom (CTS)  8	42
	Tape-Anlage bei Schleimbeutelentzündung am Deltamuskel	25		Was ist ein Karpaltunnelsyndrom?	42

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

12.5	O-Beine	202	13.2	Stehende Berufe	217
	Was sind O-Beine?	202		Übung 1: Dehnung der Wirbelsäule und	
	Was kann der Patient tun?	202		Rückenmuskulatur	217
	Wann zum Arzt?	202		Übung 2: Dehnung der seitlichen Muskeln am	
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)	203		Rumpf	218
	Tape-Anlage bei O-Beinen	204		Übung 3: Mobilisation des Hüftgelenks	218
12.6	Haltungsfehler (Haltungsschwäche)  20	206		Übung 4: Dehnung der Rückseite der	
	Was sind Haltungsfehler?	206		Oberschenkelmuskulatur	219
	Was kann der Patient tun?	206	13.3	Aktive Berufe	220
	Wann zum Arzt?	206		Übung 1: Kräftigung der LWS-Region	220
	Was macht der Arzt?	206		Übung 2: Mobilisation des Hüftgelenks	220
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)			Übung 3: Kräftigung der Unterschenkelmuskulatur	
	bei passivem Haltungsfehler	208		und Haltungsschulung	221
	Therapeutische Übungen (Physiotherapie)			Übung 4: Dehnung und Kräftigung der	
	bei aktivem Haltungsfehler	209		Wadenmuskulatur	222
	Tape-Anlage bei Haltungsfehlern	210			
13	Übungsprogramme zur Vorbeugung			Register	223
	(Prophylaxe)	213			
	Übung 1: Dehnung der seitlichen Halsregion	213			
13.1	Sitzende Berufe	213			
	Übung 2: Dehnung der hinteren Halsregion	214			
	Übung 3: Dehnung der seitlichen Nackenregion	215			
	Übung 4: Dehnung der Wirbelsäule und				
	Rückenmuskulatur	216			