

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	12			
1.1	Geschichte zum Kinesio-Tape	12	1.6	Wichtigste Fakten zur Bindegewebsphysiologie nach Frans van den Berg	24
1.2	Wirkungsweisen des Kinesio-Tapes	13	1.6.1	Wundheilung und deren Phasen	24
1.2.1	Normotonisierung der Skelettmuskulatur	13	1.6.2	Zusammenfassung der verschiedenen Bindegewebs-Wundheilungsphasen	25
1.2.2	Verbesserung der Mikrozirkulation und des lymphatischen Abflusses	14	1.6.3	Kollagen und seine Bedeutung fürs Training	25
1.2.3	Reduktion der Schmerzafferenzen aus dem Applikationsgebiet	15	1.7	Bewegungsanalyse	25
1.2.4	Unterstützung der physiologischen Gelenkstellung und Förderung der Propriozeption	15	1.8	Anleitung zum zielorientierten individuellen Training	26
1.3	Körperballontheorie	15	1.8.1	Die Trainingsprinzipien und ihre Bedeutung	26
1.4	Screeningtests mit Hautverschiebung	17	1.8.2	Das Belastungsgefüge im Training (Pudi)	28
1.5	Kinesio-Tape-Techniken	20	1.8.3	Die Trainingsmodalitäten	29
1.5.1	Muskeltechnik	20	1.8.4	Training und seine Bedeutung	29
1.5.2	Spacetechnik	20	1.8.5	Muskelfunktionstest nach Janda und seine Bedeutung	29
1.5.3	Faszientechnik	21	1.8.6	Das Kraftdefizit	30
1.5.4	Korrekturtechnik	22			
1.5.5	Lymphetapetechnik	22			
2	Tape und Training der oberen Extremität	32			
2.1	M. infraspinatus	32	2.3.3	Kinesio-Tape-Applikation – funktionelle Korrektur M. trapezius pars descendens	54
2.1.1	Anatomie in vivo	32	2.3.4	Training für den M. trapezius pars descendens	56
2.1.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	32	2.4	M. triceps brachii	62
2.1.3	Kinesio-Tape-Applikation Muskeltechnik M. infraspinatus	32	2.4.1	Anatomie in vivo	62
2.1.4	Training für den M. infraspinatus	33	2.4.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	62
2.2	M. latissimus dorsi	43	2.4.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskeltechnik M. triceps brachii	62
2.2.1	Anatomie in vivo	43	2.4.4	Training für den M. triceps brachii	63
2.2.2	Mögliche Beschwerden bei einer Dysfunktion des Muskels	43	2.5	Mm. extensor carpi radialis longus und brevis	72
2.2.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskeltechnik M. latissimus dorsi	43	2.5.1	Anatomie in vivo	72
2.2.4	Training des M. latissimus dorsi	45	2.5.2	Mögliche Dysfunktion der Mm. extensor carpi radialis longus und brevis	73
2.3	M. trapezius pars descendens	54	2.5.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskeltechnik Mm. extensor carpi radialis longus und brevis	73
2.3.1	Anatomie in vivo	54	2.5.4	Training für die Mm. extensor carpi radialis longus und brevis	74
2.3.2	Mögliche Dysfunktion des M. trapezius pars descendens	54			

2.6	M. biceps brachii	82	2.7	M. pectoralis major (Pars sterno-costalis und clavicularis)	93
2.6.1	Anatomie in vivo	82	2.7.1	Anatomie in vivo	93
2.6.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	82	2.7.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	94
2.6.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik M. biceps brachii	82	2.7.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik M. pectoralis major	94
2.6.4	Training für den M. biceps brachii	85	2.7.4	Training für den M. pectoralis major	95
3	Tape und Training der Wirbelsäule	112			
3.1	M. quadratus lumborum	112	3.5	M. sternocleidomastoideus	163
3.1.1	Anatomie in vivo	112	3.5.1	Anatomie in vivo	163
3.1.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktionen des Muskels	112	3.5.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	163
3.1.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik M. quadratus lumborum	113	3.5.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik M. sternocleidomastoideus	164
3.1.4	Training für den M. quadratus lumborum	114	3.5.4	Training des M. sternocleidomastoideus ..	164
3.2	M. trapezius pars ascendens	121	3.6	M. piriformis	171
3.2.1	Anatomie in vivo	121	3.6.1	Anatomie in vivo	171
3.2.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	121	3.6.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	172
3.2.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik M. trapezius pars ascendens	122	3.6.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für den M. piriformis	172
3.2.4	Training für den M. trapezius pars ascendens	123	3.6.4	Training des M. piriformis	172
3.3	M. rectus abdominis	134	3.7	Mm. rhomboideus major und minor ..	180
3.3.1	Anatomie in vivo	134	3.7.1	Anatomie in vivo	180
3.3.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	134	3.7.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion der Muskeln	181
3.3.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik M. rectus abdominis	135	3.7.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für die Mm. rhomboideus major und minor	181
3.3.4	Krafttraining für den M. rectus abdominis	137	3.7.4	Training für die Mm. rhomboideus major und minor	182
3.4	Mm. obliquus abdominis externus und internus	147	3.8	M. cervicospinalis	192
3.4.1	Anatomie in vivo	147	3.8.1	Anatomie in vivo	192
3.4.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion der Muskeln	147	3.8.2	Mögliche Beschwerden bei Dysbalance des Muskels	192
3.4.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik Mm. obliquus abdominis externus und internus	148	3.8.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für den M. cervicospinalis	192
3.4.4	Training für die Mm. obliquus abdominis externus und internus	148	3.8.4	Training des M. cervicospinalis	194

3.9	M. iliopsoas	200	3.10	M. erector spinae	211
3.9.1	Anatomie in vivo	200	3.10.1	Anatomie in vivo	211
3.9.2	Mögliche Beschwerden bei Dysbalance des Muskels	201	3.10.2	Mögliche Beschwerden bei Dysbalance des M. erector spinae	211
3.9.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für den M. iliopsoas.	201	3.10.3	Kinesio-Tape-Applikation für den M. erector spinae.	212
3.9.4	Training für den M. iliopsoas	202			
4	Tape und Training der unteren Extremität	222			
4.1	M. vastus medialis obliquus femoris. ..	222	4.4.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für die Adduktoren	257
4.1.1	Anatomie in vivo	222	4.4.4	Training für die Adduktoren	258
4.1.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	222	4.5	Die Glutäen.	263
4.1.3	Kinesio-Tape-Applikation des M. vastus medialis obliquus femoris	223	4.5.1	Anatomie in vivo	263
4.1.4	Training des M. vastus medialis obliquus femoris	224	4.5.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	264
4.2	M. quadriceps femoris.	232	4.5.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für die Glutäen.	265
4.2.1	Anatomie in vivo	232	4.5.4	Training für die Glutäen	266
4.2.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	232	4.6	M. gastrocnemius.	275
4.2.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für den M. quadriceps femoris ..	233	4.6.1	Anatomie in vivo	275
4.2.4	Training des M. quadriceps femoris	234	4.6.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	276
4.3	Die Hamstrings	245	4.6.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für den M. gastrocnemius	276
4.3.1	Anatomie in vivo	245	4.6.4	Training für den M. gastrocnemius.	278
4.3.2	Mögliche Beschwerden bei Dysbalancen des Muskels	245	4.7	Mm. peroneus longus und brevis.	286
4.3.3	Kinesio-Tape-Applikation für die Hamstrings.	246	4.7.1	Anatomie in vivo	286
4.4	Adduktoren der Hüfte.	257	4.7.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion der Muskeln	286
4.4.1	Anatomie in vivo	257	4.7.3	Kinesio-Tape-Applikation – Muskel-technik für die Mm. peroneus longus und brevis.	287
4.4.2	Mögliche Beschwerden bei Dysfunktion des Muskels	257	4.7.4	Training für die Mm. peroneus longus und brevis.	289
5	Symptomatiken	298			
5.1	Ventrale Schulterschmerzen (Werferschulter)	298	5.6	Sehnenscheidenhygrom an der Achillessehne	303
5.2	Vordere Kreuzbandruptur	298	5.7	Tennisellenbogen	304
5.3	Haltungsschwäche bei mangelnder BWS-Mobilität.	299	5.8	SIG-Blockade	306
5.4	Hallux valgus	300	5.9	Migräneartiger Kopfschmerz	308
5.5	Rektusdiastase und Rückbildung in der Schwangerschaft	302	5.10	Hüftarthrose	308

6	Danksagung	310
7	Literaturverzeichnis	312
	Sachverzeichnis	313