

Inhalt

■ Vorwort	8	– So ist es aufgebaut	15
■ Medi-Taping – was ist das überhaupt?		– Keine Frage der Optik – die Farben	16
		– Welches Tape wofür?	18
■ Einst starr, jetzt flexibel	12	■ So wirkt es	20
– Medi-Taping setzt sich durch	12	– Die Wirkung hautnah	20
■ Aufbau, Farben und Einsatz der Tapes	15	– Gate Control	21
		– Mehr Erklärungsansätze	22

Bewegung und Haltung

■ Alles eine Frage der Statik	26	– Warum es ohne Sport nicht geht	40
– Die Statik des Menschen	26		
■ Die Muskeln stellen sich vor	29	■ Goldene Regeln für Sportler	43
– Anatomie des Muskels	29		
– Energieversorgung des Muskels	31	■ Vorbeugung im Sport	46
– Kampf dem Muskelkater	38	– Beschwerden gar nicht erst zulassen	46
■ Sport muss sein	39	– Verletzungen vermeiden	47
– Für Bewegung gemacht	39	– Leistung steigern	48

Auf die Tapes, fertig, los!

■ Los geht's: Messen, Schneiden und Kleben	54	– Die Vorbereitung	54
		– Es darf getapet werden	57

Die drei Hauptbereiche des Sports

■ Drei komplizierte Gelenke	64	– Schulterblatt-Tape	81
– So finden Sie sich wieder	64	– Schulterluxationstape	82
■ Beschwerden im Schulterbereich	66	– Pektoralis-Tape	85
– So funktioniert die Schulter	66	■ Beschwerden an Hüfte und Gesäß	86
– Typische Schulterprobleme	67	– Ein wenig Anatomie	86
– Das Impingementsyndrom	68	– Problem: Psoasverkürzungen	87
– Sehnenentzündungen der Schulter	71	– Das ISG-Problem	89
– Verletzung der Rotatoren-manschette	72	– Schwache Gesäßmuskeln	90
– Nicht definierte Schulterschmerzen	74	■ Tapes für Hüfte und Gesäß	92
■ Tapes für die Schultern	75	– Psoas-Sport-Tape	92
– Supraspinatus-Tape	75	– Piriformis-Tape	94
– Delta-Tape	78	– Glutaeus-Tape I	95
– Triceps-Tape	79	– Glutaeus-Tape II	96

Inhalt

■ Beschwerden der Knie	98	■ Tapes für die Knie	107
– So funktioniert das Kniegelenk	98	– Knie-Sport-Tape	107
– Vorderer Kniestich	99	– Sartorius-Tape	109
– Morbus Sinding-Larsen-Johansson und Morbus Osgood-Schlatter	103	– Hamstring-Tape	110
– Schleimbeutelentzündung am Knie	103	– Bein-Sport-Tape	112
– Das Läuferknie	104		
– Kreuzbandverletzung	105		

Mehr Einsatzbereiche fürs Tapen

■ Beschwerden der Beine und Füße	116	– Sattelgelenks-Tape	136
– Schmerzende Ferse	116	– Sehnenscheiden-Tape	138
– Restless legs und Wadenkrämpfe	117	– Tennisellenbogen-Tape	140
– Das Sprunggelenk	118	– Golferellenbogen-Tape	142
– Die Adduktoren	119	■ Beschwerden im Nacken und am Hals	143
■ Tapes für die Beine und Füße	120	– Den Kopf einziehen	143
– Achillessehnen-Tape	120	■ Tapes für Nacken und Hals	145
– Sprunggelenks-Tape	123	– Scaleni-Tape	145
– Adduktoren-Tape	124	– Levator-Tape	146
■ Beschwerden der Arme und Hände	129	– Sport-HWS-Tape	147
– Verletzungen der Fingergelenke	129	– Trapezius-Tape	149
– Das Sattelgelenk	129	– Aufrichtungs-Tape	151
– Das Handgelenk	130	■ Weitere Sport-Tapes	153
– Der Tennisarm	131	– LWS-Stern-Sport-Tape	153
■ Tapes für die Arme und Hände	133	– Diaphragma-Tape	155
– Arm-Sport-Tape	133	– Nasen-Sportler-Tape	157
– Fingergelenks-Tape	135		

– Latissimus-Tape	158	– Rotations-Tape	161
– Thorax-Tape	160	– Lymptape	163

Anhang

■ Ein Wort zum Schluss	166	■ Literatur	168
■ Die Firma »Schmerz und Tape GmbH«	167	■ Stichwortverzeichnis	169