

Inhaltsverzeichnis

Theoretische Grundlagen

der Therapie mit kinetischen Tapes 1

Nutzen, Grenzen und Kontraindikationen	3
Begriffe, Historie und Materialkunde	5
Grundlegende Effekte	7
Allgemeine Regeln der Tape-Anlage.	8
Übersicht zu den vier Anlageformen	10
Muskelanlagen	10
Ligamentanlagen.	12
Korrekturanlagen.	14
Lymphanlagen.	15
Erklärung der Wirkungsweise kinetischer Tapes	17

Praxis der Therapie mit kinetischen Tapes. 21

Praktische Beispiele zu Muskelanlagen 22

Beuger am Unterarm (M. flexor radialis longus und brevis).	22
Strecker am Unterarm (M. extensor carpi radialis longus und brevis)	23
Zweiköpfiger Oberarmmuskel (M. biceps brachii).	24
Dreiköpfiger Armstrecker (M. triceps brachii).	25
Deltamuskel (M. deltoideus).	26
Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)	28
Obergrätenmuskel (M. supraspinatus)	30
Absteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius, pars descendens)	31
Aufsteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius, pars ascendens)	32
Rückenstrecker (M. erector spinae)	33
Viereckiger Lendenmuskel (M. quadratus lumborum).	34
Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)	35
Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)	36
Wadenmuskel (M. triceps surae)	37

Praktische Beispiele zu Ligamentanlagen 38

Sehnenanlage an der Achillessehne	38
Sehnenanlage an der Patellarsehne	40
Ligamentanlage an Knieseitenbändern.	42
Spacetape-Anlage am Schmerzpunkt.	43

Praktische Beispiele zu Korrekturanlagen	44
Patellakorrektur	44
Faszienkorrektur am seitlichen Oberschenkel (Tractus iliotibialis)	45
Faszienkorrekturanlage am Pes anserinus superficialis	46
Korrekturanlage zur Entlastung gedehnter Muskelfasern	47
Spezielle Anlage zur Haltungskorrektur an der Schulter	48
 Praktische Beispiele für sinnvolle Kombinationen einzelner Anlageformen bei häufigen Befunden	50
Ellenbogenschmerz am radialeseitigen Epicondylus	51
Muskulär verursachter Nackenschmerz	52
Muskulär verursachter unterer Rückenschmerz (Beispiel: LWS-Syndrom).	54
Vorderer Schulterschmerz bei Bizepssehnenreizung	56
Schulterschmerz im Bereich des AC-Gelenks oder unter dem Acromion	58
Muskelfaserverletzung (am M. quadrizeps femoris)	59
Kniebinnenschmerz mit Ursache am Knorpel	60
Achillodynie	61
 Glossar und Abkürzungen	63
 Literatur	65
 Stichwortverzeichnis	66