

Inhaltsverzeichnis

Theoretische Grundlagen

der Therapie mit kinetischen Tapes 11

Nutzen, Grenzen und Kontraindikationen	13
Begriffe, Historie und Materialkunde	15
Grundlegende Effekte	17
Allgemeine Regeln der Tape-Anlage.	18
Übersicht zu den vier Anlageformen	20
Muskelanlagen	20
Ligamentanlagen.	22
Korrekturanlagen.	24
Lymphanlagen	25
Erklärung der Wirkungsweise kinetischer Tapes	27
Kombination kinetischer Tapes mit klassischen funktionellen Tapeverbänden.	31

Praxis der Therapie mit kinetischen Tapes. 37

Praktische Beispiele zu Muskelanlagen 38

Beuger am Unterarm (M. flexor radialis longus und brevis).	38
Strecker am Unterarm (M. extensor carpi radialis longus und brevis)	39
Zweiköpfiger Oberarmmuskel (M. biceps brachii)	40
Dreiköpfiger Armstrecker (M. triceps brachii)	41
Deltamuskel (M. deltoideus).	42
Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)	44
Obergrätenmuskel (M. supraspinatus)	46
Untergrätenmuskel (M. infraspinatus)	47
Absteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius, pars descendens)	48
Aufsteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius, pars ascendens)	49
Rückenstrecker (M. erector spinae)	50
Viereckiger Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)	51
Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)	52
Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)	53
Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)	54
Beinbeuger / ischiocrurale Muskulatur (M. biceps femoris)	55
Beinstrecker (M. quadriceps femoris)	56
Beinadduktoren (M. adductor longus, M. adductor magnus)	58
Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior).	59
Wadenmuskel (M. triceps surae)	60
Großzehenstrecker (M. extensor hallucis longus)	61

Praktische Beispiele zu Ligamentanlagen	62
Sehnenanlage an der Achillessehne	62
Sehnenanlage an der Patellarsehne	64
Ligamentanlage an Knieseitenbändern	66
Relief-Tape-Anlage am Schmerzpunkt	67
Narbentape	68

Praktische Beispiele zu Korrekturanlagen	69
Patellakorrektur	69
Hallux-valgus-Korrektur	70
Funktionelle Korrektur bei Instabilität des Sprunggelenks	72
Faszienkorrektur am seitlichen Oberschenkel (Tractus iliotibialis)	73
Faszienkorrektur am Pes anserinus superficialis	74
Korrekturanlage zur Entlastung gedehnter Muskelfasern	75
Spezielle Anlage zur Haltungskorrektur an der Schulter	76

Praktische Beispiele für sinnvolle Kombinationen einzelner Anlageformen bei häufigen Befunden	78
Ellenbogenschmerz am radialseitigen Epicondylus	79
Muskulär verursachter Nackenschmerz	80
Muskulär verursachter unterer Rückenschmerz (Beispiel: LWS-Syndrom)	82
Vorderer Schulterschmerz bei Bizepssehnenreizung	84
Schulterschmerz im Bereich des AC-Gelenks oder unter dem Acromion	86
Muskelfaserverletzung (am M. quadriceps femoris)	87
Kniebinnenschmerz mit Ursache am Knorpel	88
Achillodynie	89

Praktische Beispiele zur Kombination kinetischer Tapes mit funktionellen Tapeverbänden	90
Beispiel einer Taping-Kombination bei Achillodynie mit begleitender Instabilität des Sprunggelenks	90
Beispiel einer Taping-Kombination bei Überlastungsschmerzen im Handgelenk	93
Beispiel einer Taping-Kombination bei leichtgradiger Distorsion am Finger	94

Ideale Dehnungspositionen zu Muskelanlagen **97**

Vorderer Deltamuskel	98
Hinterer Deltamuskel	98
Absteigender Kapuzenmuskel	98
Untergrätenmuskel	99
Obergrätenmuskel	99
Dreiköpfiger Oberarmmuskel	99

Zweiköpfiger Oberarmmuskel	100
Großer Brustmuskel	100
Innerer schräger Bauchmuskel	101
Äußerer schräger Bauchmuskel	101
Gerader Bauchmuskel	102
Rückenstrecker	102
Beinbeuger	103
Beinstrecker	103
Beinadduktoren	104
Wadenmuskeln	104
Literatur	105
Glossar und Abkürzungen	106
Stichwortverzeichnis	108