

Was ist Kinesiotaping?

Dieses in Deutschland noch wenig bekannte Therapiekonzept ist im Leistungssport bereits fest etabliert. Es handelt sich um eine spezielle Tapetechnik mit einem eigens entwickelten Material, die in Japan von Dr. Kenzo Kase begründet wurde.

Bei dieser Technik wird ein sehr dehnbares und selbstklebendes Gewebeband – das Kinesio-Tape – verwendet, das in besonderer Weise die Behandlung vieler Beschwerdebilder unterstützt.

Als medikamentenfreie Behandlungsmethode ist das Kinesio Taping auch in der Schmerztherapie eine wertvolle Ergänzung.

Wann wird das Kinesio-Tape eingesetzt?

- Gelenkbeschwerden
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Überlastungsbeschwerden
- postoperative Schwellungen und Lymphödeme
- Sportverletzungen

Wirkungsweise:

Die unterschiedlichen Anlagetechniken ermöglichen verschiedene Wirkungsweisen des Kinesio-Tapes.

- **Verbesserung der Muskelfunktionen (Muskeln können entlastet oder in ihrer Funktion unterstützt werden bei Muskelverspannungen und -dysbalancen).**
- **Schmerzreduktion (die Stimulation von Hautrezeptoren führt beim Anlegen des Tapes zur Aktivierung des körpereigenen Schmerzbekämpfungssystems und damit zur Schmerzlinderung).**
- **Unterstützung der Gelenke (durch Anregung von Rezeptoren in den Gelenken (Propriozeptoren) wird ein besseres Bewegungsgefühl erreicht und die Gelenkstabilität wird mit Hilfe spezieller Tapeanlagen verbessert).**
- **Aktivierung des Lymphsystems (durch Raumerweiterung in den betroffenen Geweben wird der Lymphabfluss verbessert und dadurch Lymphflüssigkeit reduziert, z. B. Lymphödeme, postoperative Schwellungen)**

Was erwartet den Patienten?

Der Therapeut klärt den physiotherapeutischen Befund und bringt daraufhin mit einer speziellen Technik an den entsprechenden Körperstellen die Kinesiotapes in Bahnen oder Abschnitten auf. Die Körperstellen werden vorher gereinigt und bei starker Behaarung unter Umständen enthaart. Die Kinesiotapes sind im Gegensatz zu Pflastern auch bei empfindlicher Haut sehr gut verträglich. Die Pflaster haben verschiedene therapeutische Farbkonzepte, sind aber auch hautfarbig erhältlich. Sie verbleiben normalerweise mehrere Tage auf der Haut (Duschen ist möglich).

Die Wirkung stellt sich normalerweise innerhalb weniger Stunden bis Tage ein.