

## Kinesio – Taping

Der Begriff leitet sich von „Kinesiologie“ = Bewegungslehre ab. Die Methode stammt aus Japan, wo sie vor 30 Jahren von dem Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelt wurde.

In Deutschland wird Kinesio-Taping seit ca. 8 Jahren vor allem von Physiotherapeuten zur unterstützenden Behandlung eingesetzt, trotzdem spricht man heute noch von einer revolutionären ganzheitlichen Therapiemethode, da nur wenige Methoden über ein derartiges umfangreiches Behandlungsspektrum verfügen.

### Das Prinzip

Das Tape, ein spezieller elastischer Baumwollstoff, der keinerlei Wirkstoffe enthält, aktiviert oder entspannt die Muskeln je nach Anlage des Tapes. Es stabilisiert Bänder und Gelenke und schützt vor Verletzungen. Das Kinesio-Tape erhält dabei die volle Bewegungsfreiheit und lindert unmittelbar die Schmerzen.

### Die Anwendungsgebiete

- Am meisten wird das Kinesio-Tape dafür eingesetzt, **muskuläres Ungleichgewicht** auszugleichen, die Muskeln zu entspannen und unterentwickelte Partien anzuregen. Daher wird es von vielen Spitzen- (Profi-) Sportlern erfolgreich eingesetzt. Das Taping eignet sich aber auch bei berufsbedingten Verspannungen („Mouse- und Tastaturarm“), somit auch bei Reizungen der Nacken- und Rückenmuskulatur, und auch bei gereizten Muskel- und Sehnenansätzen („Tennisarm“, „Golfer-Ellenbogen“, Achillessehnenreizung).
- Es wird auch eingesetzt zur **Nachsorge bei Operationen** zur Förderung des Lymphabflusses und zur Unterstützung der **Lymphdrainage**.
- Mit Kinesio-Taping kann der unerwünschten **Narbenveränderung** vorgebeugt werden, sogar ältere Narben können behandelt werden, so daß die Beschaffenheit der Narben wieder flexibler und weicher wird.
- Die **Hämatom/Fibrose**-Behandlung mit dem Tape beruht auf einer Erhöhung der Stoffwechselforgänge unter der Tapeanlage. Auf diese Weise verschwinden die Blutergüsse.

### Das Tape

Das Kinesio-Tape ist wasserfest (Duschen und Sauna möglich) und luftdurchlässig. Es kann bis zu 7 Tagen am Körper getragen werden.