

## Kinesio Taping

**Kinesio-Taping** ist eine aus Asien stammenden Behandlungsmethode und für fast alle Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates geeignet. Dabei werden hochelastische Klebestreifen auf die Haut aufgeklebt, um verschiedene Effekte zu erzielen.

Diese moderne Therapieform wurde primär für Sportler entwickelt, ist aber auch bei allen „Alltagspatienten“, Schwangeren und Kindern einsetzbar, welche über entsprechende Beschwerden klagen. Es wird geschätzt, dass 30 – 40% der Olympiateilnehmer **Kinesio-Taping** verwenden.

**Kinesio-Tapes** sind farbige, elastische, selbstklebende, luftdurchlässige, wasserfeste und atmungsaktive Pflaster, welche mehrere Tage ohne Hautirritationen getragen werden können.

**Kinesio-Tapes** werden in verschiedenen Farben angeboten, die verschiedene positive Effekte haben sollen: durchblutungsfördernd, stimmungsaufhellend.

Das **Kinesio-Taping** ist nicht zu verwechseln mit dem klassischen Tape-Verband in der Orthopädie, welcher zur Ruhigstellung verwendet wird und aus nicht elastischem Material besteht.

Vor allem bei muskulären Problemen können **Kinesio-Tapes** Schmerzen lindern und die Durchblutung in den behandelten Arealen verbessern. Erklärt wird die Wirkung damit, dass die Tapes die Haut unter Spannung setzen und damit die obersten Hautschichten leicht angehoben werden. Durch die Haftung der **Kinesio-Tapes** auf der Haut und der dadurch ausgelösten mechanischen Verschiebung bei ausgeführten Körperbewegungen erfolgt eine Reizung der Rezeptoren der Haut. Blutfluss und Lymphabfluss werden erleichtert und somit der körpereigene Erholungsprozess gefördert.

### Techniken des Kinesio-Taping:

- Muskelanlagen
- Ligamentanlagen
- Korrekturanlagen
- Lymphanlagen

**Welche Therapieform für Sie die richtige ist, entscheidet der Arzt nach gründlicher Untersuchung.**

### Typische Behandlungsindikationen:

- (Nach) Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates  
Rückenbeschwerden
- Linderung von Beschwerden durch Ödeme und Blutergüsse (Muskelfaserrisse etc.)
- Linderung von (Spannungs-) Kopfschmerzen und Nervenschmerzen durch Beeinflussung des Nervensystems
- Behandlung von Überlastungsbeschwerden („Mausarm“, „Tennisellenbogen“, „Golferellenbogen“)
- Haltungskorrekturen durch Stimulation des Muskelzuges
- Engpass-Syndrome der Schulter
- Achillessehnenbeschwerden

### Patientenhinweise:

- Bitte vor der Behandlung nicht eincremen!
- Sie können mit dem Tape duschen! Bitte anschließend vorsichtig trocknen – mit Handtuch oder Fön.

- Ein Kribbeln unter dem Tape ist kein Hinweis auf eine Allergie, sondern ein Zeichen einer vermehrten Stoffwechselaktivität. Bitte trinken Sie viel!
- Bewegen Sie sich viel! Jede Bewegung ist eine Massage und unterstützt die Therapie.
- Bei der Behandlung kennen wir das Phänomen der Erstverschlimmerung. Diese Beschwerden sollten nach wenigen Tagen verschwunden sein.

#### **Ihr Nutzen:**

- Verbesserung der Muskel- und Gelenkfunktion
- Größtmögliche Bewegungsfreiheit
- Keine Ruhigstellung
- Es handelt sich um eine ganzheitliche Therapiemöglichkeit
- Schmerzdämpfung bei fast allen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates mit Verkürzung des Heilungsprozesses und besserem Bewegungsgefühl Abschwellung



#### **Bitte beachten Sie:**

Die hier aufgeführten Informationen dienen dazu, Ihnen diagnostische oder therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen. Die genannten Effekte hängen von vielen Faktoren ab und können von Patient zu Patient variieren. Ein Erfolg der Behandlung kann nicht versprochen werden. Dies ist bei allen medizinischen Behandlungen so, unabhängig, ob diese eine klassische schulmedizinische oder eine naturheilkundliche Behandlung ist.

Gerne informieren wir Sie persönlich genauer über unser Angebot.  
Bitte sprechen Sie uns an.