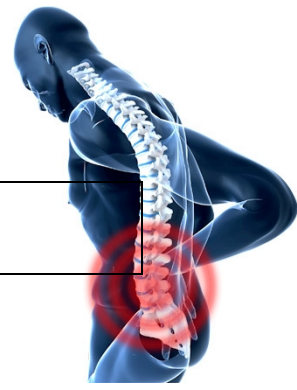


Kinesiotape



Die Entstehung des Kinesiotapes beginnt in den 70er Jahren und geht auf Dr. Kenzo Kase, einen japanischen Arzt und Chiropraktiker, zurück.

Der Unterschied des Kinesiotapes zu einem normalen Tape ist die Funktionsweise. Ein klassisches Tape legt man an, um ein Gelenk zu stabilisieren, wenn es z. B. zu locker ist. Ein Sportler hat sich die Außenbänder am Fuß verletzt und möchte zur Stabilisation einen Tape, weil der nicht so aufträgt wie eine Bandage. Ein Kinesiotape hat eine sensorische Wirkung auf die Haut bzw. das darunter liegende Gewebe, also Muskel, Fascie, Gelenk, Lymphbahnen usw. und man behält die volle Beweglichkeit. Hierbei geht es um eine Reizung bzw. auch Sog- oder Zugwirkung auf die ebengenannten Gewebsarten und nicht vordergründig um eine Stabilisierung.

Der Kinesiotape besteht aus reiner Baumwolle und hat auf der Rückseite einen sog. wärmeaktiven Polyacrylkleber. Erst nach einer gewissen „Aufwärmphase“ hält der Kinesiotape richtig auf der Haut und kann seine Wirkung voll entfalten. Dieses Tape ist bis 140 % dehnbar, ein anderer Tape überhaupt nicht.

Es gibt ihn in 3 Farben: rot, blau und hautfarben, je nachdem, wie er wirken soll. Einmal anregend/tonisierend, einmal beruhigend/detonisierend. Die Wirkungsweise der Farben kommt aus der asiatischen Farblehre. Die Ränder werden außerdem abgerundet aus 2 Gründen: Einmal hält er so länger, da die Kanten nicht so leicht an der Kleidung hängen bleiben und sich aufrollen. Nebenbei sind Rundungen energetisch „neutraler“ als Ecken (Feng Shui!)

Diesen Kinesiotape kann man über längere Tage tragen, man kann damit Sport machen, sich duschen und sogar in die Sauna gehen. Wenn er nass wurde einfach trocken föhnen und nicht mit dem Handtuch fest darüber reiben. Außerdem ist er mit anderen Therapiemethoden kombinierbar. Man kann sogar sagen, dass er alleine, d. h. wenn nur der Kinesiotape angelegt wird, nicht die volle Wirkung hat, als wenn vorher das Gebiet entsprechend behandelt wurde.

Bevor er angelegt wird muss die Haut trocken und fettfrei sein und die Ecken werden abgerundet, wie schon erwähnt, damit er weniger Angriffsfläche zum ablösen bietet. Falls Sport gemacht wird, sollte man ihn mind. 20 – 30 min davor aufkleben und durch Reiben des Tapes den wärmeaktiven Kleber anregen, sonst könnte er durch Schwitzen gleich wieder abgehen.

Wirkungsweise:

1. Verbesserung der Muskelfunktion:
Tonisierend/anregend oder detonisierend/beruhigend, je nach Anlage.
2. Anregung und Verbesserung des Lymphflusses und der Durchblutung:
Da der Kinesiotape teils mit Vorspannung aufgeklebt wird bzw. der Muskel vor dem Tapen gedehnt wird bewirkt dies eine Anhebung der Haut, da Falten entstehen. Der geringere Druck entlastet die Lymphgefäße und öffnet diese.
3. Schmerzreduktion:
Durch die Hautverschiebung werden die Mechanorezeptoren immer wieder gereizt und diese Information wird an das „Gate-Control-Zentrum“ im Gehirn gemeldet und entsprechend verarbeitet.
4. Verbesserung der Gelenkfunktion:
Es werden die sog. Propriozeptoren im Gelenk gereizt, die ständig Rückmeldung über die jeweilige Stellung des Gelenks im Raum an das Gehirn leiten.

Außerdem gibt es verschiedene Anlagetechniken, um eben die unterschiedlichen Gewebe zu reizen bzw. positiv zu beeinflussen:

1. Muskel-Technik: Anregend oder beruhigend, je nach Anlage, vom Ansatz bis zum Ursprung des Muskels oder umgekehrt.
2. Space-Technik: Um die Bänder zu entlasten bzw. um Platz zu schaffen.
3. Fascien-Technik: Um diese Gewebsschicht vermehrt zu durchbluten bzw. drainieren.
4. Korrektur-Technik: Um z. B. die Kniescheibe nach innen zu „korrigieren“ oder auch das Wadenbeinköpfchen.
5. Lymph-Technik: Hierbei wird die Haut „angehoben“ und es kommt zu verbessertem Lymphabfluss.

V. a. bei akuten Muskelverletzungen, chronischen Gelenkbeschwerden, Rückenproblemen usw., ist der Kinesiotape hervorragend einsetzbar, genauso aber auch bei Sportler mit deren spezifischen Problemen.

Die Kosten des Tapes richten sich nach dem Materialverbrauch pro Meter (ab 5 €).

Fragen Sie uns danach, ob in Ihrem Fall ein Kinesiotape Erfolg versprechen könnte. Wir werden auch Sie ansprechen, dass je nach Problematik hier ein Kinesiotape günstig wäre.

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.

