

KINESIO-TAPING, EINE NEUE THERAPIE-TECHNIK



Kinesio-Taping wird häufig noch als eine revolutionäre Therapiemethode bezeichnet. Dabei wird Kinesio-Taping seit mehr als 30 Jahren mit grossem Erfolg weltweit bei allen Schmerzproblematiken eingesetzt – auch bei Nacken- und Rückenschmerzen.

Von Stephan Mogel & Joris Peiffer, Medizinisches Zentrum Baden

Kinesio-Tex[®], sowie die Kinesio-Taping[®]-Methode wurden vom japanischen Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase bereits in den 70er Jahren entwickelt. Sein Hauptziel war es, körpereigene Heilungsprozesse durch ein spezielles Material bzw. durch die entsprechende Anlagetechnik zu unterstützen. Kinesio-Tex[®] ist den Eigenschaften der Haut nachempfunden und übermittelt dadurch positive sensorische Informationen an unseren Körper. Die Anlagetechniken wurden nach kinesiologischen Testungen entwickelt und waren damit auch verantwortlich für den Namen des Materials und der Therapie.

Ziel der Therapie ist es, nicht Bewegungen einzuschränken, sondern die physiologische Bewegungsfähigkeit von Gelenken und Muskulatur zu ermöglichen, um somit endogene Steuerungs- und Heilungsprozesse zu aktivieren.

DIE KINESIO-TAPING-THERAPIE

Die ganzheitliche Betrachtungsweise des menschlichen Körpers, mit seinen vielfältigen Vernetzungen über Strukturen wie zum Beispiel der Haut, den Faszien, den Muskeln, den Meridianen, etc. bilden die therapeutische Grundlage der Kinesio-Taping[®]-Therapie. Anatomische Kenntnisse, ein eingehender Sicht- und Funktionsbefund mittels Screening- und Muskeltests sind unentbehrlich, um die Problematiken im Körper vollständig zu erfassen. Zentrale Anlagen wie zum Beispiel im Brust- und Bauchbereich führen bereits zu allgemeinen Verbesserungen des Körpers (Bodyconditioning) und sind Grundlage von autoreparativen Prozessen. Lokale Anlagetechniken im Bereich der gestörten Strukturen (z.B. Schultergürtelbereich) schliessen sich an. Eine erneute Durchführung des Tests muss die Richtigkeit der Anlage bestätigen.

KINESIO-TEX: SCHMERZLINDERND, BEWEGUNGSFÖRDERND

Im Gegensatz zum klassischen Taping steht beim Kinesio-Taping nicht die mechanische Stabilität und die funktionelle Versteifung, um Gelenke und Muskulatur zu schützen, im Vordergrund, sondern Ziel ist es die volle Bewegungsfreiheit von Haut, Gelenken und Muskulatur zu erhalten, um damit die körpereigenen Heilungsmechanismen zu ermöglichen, bzw. sie zusätzlich zu aktivieren. Die Materialeigenschaften erzeugen im Gegensatz zum klassischen Tape keine Störung der Mikrozirkulation (Durchblutung), sondern verbessern diese. Durch die spezifische Art des Tapens



wird der Tonus in der Muskulatur reguliert. Verspannte, schlaffe und abgeschwächte Muskeln können durch eine bestimmte Anlagetechnik normalisiert werden. Durch Reizung bestimmter Rezeptoren der Haut (Mechanorezeptoren) werden die Schmerzrezeptoren gedämpft und so die körpereigene Schmerzregulation aktiviert. Oft kommt es direkt nach Anlage des Tapes zu einer sofortigen Schmerzlinderung und Kraftzunahme der betroffenen Muskeln.

Weiterhin sorgt die Kinesio-Taping-Methode für einen verbesserten Lymphstrom und so für eine beschleunigte Regeneration. Durch Stimulierung der Rezeptoren wird in den Gelenken ein besseres Bewegungsgefühl erreicht. Bei sachgemäßer Anwendung und in Abhängigkeit des Krankheitsbildes können ebenso wie bei Bandscheibenproblemen Schmerzminderungen in Rücken, Nacken und Schultern und eine Verbesserung der Beweglichkeit in den jeweils betroffenen Regionen erreicht werden.

Anlagekomfort und -dauer

Durch die Materialeigenschaft wird das Kinesio-Tex® bereits wenige Minuten nach der Anlage vom Tragenden als nicht störend empfunden. Aktivitäten des menschlichen Lebens wie z.B. Arbeit, Sport und Freizeit werden durch den Verband nicht eingeschränkt, sondern eher gefördert. Durch die wasserabweisende Version ist es ohne Probleme möglich, zu duschen oder zu baden, ohne den Verband wechseln zu müssen.



In den ersten 3–5 Tagen nach der Anlage wird die Hauptwirkung des Kinesio®-Tapings erwartet. Längere Anlagedauer mit positiven Wirkungen in Bezug auf das Beschwerdebild wird ebenfalls sehr oft beobachtet. Allergische Reaktionen

werden nur in seltenen Fällen registriert und sind sehr oft bedingt durch vorhergehende oder aktuelle Medikamenteneinnahme, sowie manchmal durch verstärkten Alkohol- und Nikotingenuss.

Falsche Anlagetechniken können ebenfalls zu negativen Reaktionen über die Haut führen.

Wirkung des Kinesio-Tex®

- Normotonisieren der Muskulatur
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Aktivierung des lymphatischen Systems
- Unterstützung der Gelenksfunktion
- Einfluss durch cuti-viszerale Reflexe auf innere Organe

Anwendungsbereiche

- In der Prophylaxe
- Sportphysiotherapie
- Bei allen Schmerzproblematiken
- Postoperativ und posttraumatisch
- Orthopädie
- Lymphologie
- Neurologie
- Bei internistischen Problematiken
- Gynäkologie
- Pädiatrie

Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Sportverletzungen, Schulterinstabilität, Werferschulter, Impingement, Rotatorenmanschettenprobleme, Schleudertraumata, Arthrose, Kopfschmerz, Bandscheibenprobleme, muskulärer Hartspann, Ischialgien, Lymphödeme, Epicondylitis, Carpal-Tunnel-Syndrom, ISG-Probleme, Gelenksdistorsionen, Lähmungen, Polyneuropathien, Harninkontinenz, Migräne, sowie Menstruationsbeschwerden, so wie viele weitere Indikationen