

## Kinesio Taping

Die Kinesio Taping Methode® von Dr. Kenzo Kase ist eine gezielte Technik, den natürlichen Heilungsprozess des menschlichen Körpers zu stimulieren und zu unterstützen.



Beim Kinesio-Taping werden Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen mittels eines elastischen, selbsthaftenden Bandes (ohne Wirkstoffe) behandelt, das auf die jeweiligen Körperstellen angebracht wird.

Das Kinesio-Tape ist ein elastisches Baumwollband, welches mit einer in Wellenform aufgebrachten Acrylhaftschrift versehen ist. Es enthält keine pharmakologisch wirksamen Substanzen und wirkt ausschließlich durch die Verarbeitung und die Aufbringtechnik.

Durch seine elastische Eigenschaft macht das Tape alle Bewegungen mit.

Eine Ruhigstellung der betroffenen Körperstelle ist prinzipiell nicht erforderlich, da das Tape gerade durch die Zugbelastung während der Bewegung seine Wirkung entfalten kann.

Die Textur lässt Schweiß und Luft durch, was zu einer sehr guten Verträglichkeit verhilft.

Das Ziel der Therapie ist es, bei erhaltener Beweglichkeit von Gelenken und Muskulatur durch Aktivierung endogener Steuerungs- und Heilungsprozesse eine möglichst rasche Heilung hervorzurufen.

Die ganzheitliche Sicht, die sich in der Vernetzung von Strukturen wie der Haut, den Faszien, den Muskeln und den Meridianen widerspiegelt, bildet die therapeutische Grundlage der Kinesio-Therapie.

## Anwendungsgebiete im Wundmanagement

- Unterstützung des Lymphabflusses
- Schmerzlinderung
- Narbenbehandlung
- Wundrandepithelisierung
- Durchblutungsförderung
- Korrektur von Fehlstellungen z.B. Hallux, Hammerzehe

## Risiken und Nebenwirkungen

- Muskelkater - durch Veränderungen in der Statik
- verstärkte Harn- und Stuhltätigkeit - durch vermehrte Stoffwechsellistung
- Juckreiz – in wenigen Fällen allergische Reaktion, eher angeregte Stoffwechsellistung

## Farbentheorie

**Rot:** tonisierende, durchblutungsfördernde Wirkung; energiezuführende Therapie bei chronischen Erkrankungen;

**Blau/grün:** detonisierende, durchblutungsmindernde Wirkung; energieentziehende Therapie bei akuten Erkrankungen;

**Beige:** neutrale Wirkung, wird gewählt, wenn Unsicherheiten bestehen, wie der Patient reagiert; Therapie bei Nervenverletzungen;

**Schwarz:** psychologische Wirkung; wird gerne von Sportlern verwendet; kann auch auf andere Tapes geklebt werden, verstärkt deren Wirkung;



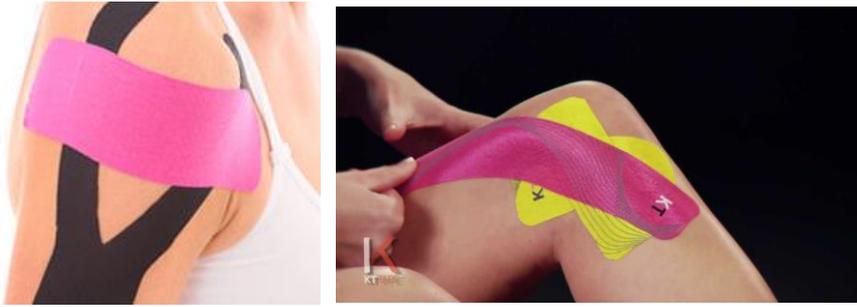
## Anlagetechniken

**Muskeltape:** Bei erhöhter oder verminderter Ruhespannung, Verletzungen der Muskulatur

Überlasteter oder irritierter Muskel neigt sich zu verhärten und zu verkürzen - Tape erzeugt sanfte Dauermassage, wodurch der Muskelzug entlastet wird.

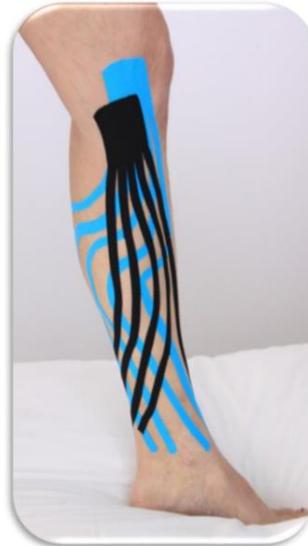


**Ligamenttape:** Überlastung oder Verletzung von Sehnen und Bändern



**Lymphtape:** Bei Schwellungen und Ergüssen

Die im Interstitium befindliche Lympflüssigkeit erzeugt einen erhöhten Druck. Das Tape bewirkt ein Anheben der Haut und somit Druckverminderung, welcher den Lymphabfluss stimuliert.



**Korrekturtape:** Bei knöchernen Fehlstellungen, Verklebungen der Muskelfaszie

Das Tape wirkt dem Drang der Zehe, sich zur Seite/nach unten zu wenden, entgegen.



**Narbentape**

Narben sind das Endergebnis der Heilungsverläufe von unterschiedlichsten Gewebeverletzungen. Das kann von sensorischen Beeinträchtigungen bis zu Schmerzen und Juckreiz in den betroffenen Arealen reichen. Am häufigsten jedoch sind Verklebungen und Kontraktionen.



### **Schmerztape:**

Durch die Elastizität des Tapes wird die Haut angehoben und es entsteht mehr Raum im Schmerz- und Entzündungsbereich. Durch die Druckminderung auf die Schmerzrezeptoren kommt es sehr schnell zu einer Schmerzlinderung, außerdem können sich Blutzufuhr und Lymphabfluss normalisieren.

