

Kinesio-Taping

Was ist Kinesio-Taping?

Die neue, sanfte Form der Schmerztherapie wird in breiter Form im Leistungssport angewandt, wie die Bilder der letzten Olympiade eindrucksvoll bewiesen haben. Und was für die Muskeln und Bänder der Leistungssportler gut ist, hilft auch dem normalen Patienten mit muskulär bedingten Schmerzen.

Kinesio-Taping ist eine Therapieform, bei der durch die Applikation des Kinesio-Tapes eine direkte Beeinflussung der Schmerzrezeptoren möglich ist. Gleichzeitig kommt es durch Einflussnahme auf das Blut- und Lymphsystem zu einer raschen Ausscheidung von Ödemflüssigkeit und Entzündungssekreten und damit zur Wiederherstellung des physiologischen Gleichgewichts in der Muskulatur.

Die Behandlung ist schmerzlos und nebenwirkungsfrei und führt in einem hohen Prozentsatz zum völligen Abklingen auch seit langem bestehender Beschwerden im Bereich des gesamten Bewegungsapparates und auch bei Beschwerden von inneren Organen.

Wie lange dauert die Behandlung?

Bei akuten Beschwerden ist die Behandlungsdauer schon mal auf nur eine Behandlung beschränkt.

Die Behandlung von chronischen Schmerzen kann sich allerdings über mehrere Wochen hinziehen.

Bei der Migränebehandlung z. B. muss mit 4 bis 12 Wochen gerechnet werden.

Was muss ich bei der Behandlung bedenken?

- Wenn Sie getapet werden möchten, sollten Sie sich bitte vorher nicht eincremen.
- Sie können mit dem Tape duschen aber bitte nicht zu heiß und zu lange.
- Anschließend das Tape nur abtupfen, nicht rubbeln oder zu heiß föhnen.
- Das Tape ist aus reiner Baumwolle mit einer elastischen Struktur, die bei Wärme ausleiert.
- Sollten sich beim Tragen die Enden lösen, überkleben Sie die Enden mit einem anderen Pflaster oder schneiden Sie die Enden einfach ab.
- Wenn Sie das Tape ablösen wollen, so geht dies am besten, wenn Sie es während des Duschens entfernen.
- Sollte doch mal eine Allergie auftreten, was wirklich ausgesprochen selten auftritt, so entfernen Sie das Tape sofort und geben mir davon Kenntnis. Eine Medikation ist nicht nötig.
- Ein Kribbeln unter dem Tape ist kein Zeichen einer Allergie, sondern das Zeichen von aktiviertem Stoffwechsel. Die Haut ist dann leicht gerötet.
- Wichtig ist, dass Sie sich viel bewegen, vor allem in den Teilen, in denen Sie getapet wurden.
- Jede Bewegung ist eine Massage.
- Bitte trinken Sie viel wegen der vermehrten Stoffwechselaktivität.

Wenn ich eine Pflasterallergie habe, kann ich mich trotzdem mit einem Tape behandeln lassen?

Ja, es handelt sich bei dem Tape-Kleber um einen 100%igen Acryl-Kleber, der aus einem Naturharz besteht und kaum Allergien verursacht. Zusätzlich kann vor dem Taped ein Hautschutzspray angewandt werden. Sollte in diesem Punkt Unsicherheit bestehen, kann testweise ein kleines Stück Tape für einen Tag auf den Unterarm geklebt werden. Manchmal ist auch die Farbe entscheidend für eine Allergie. Beim Wechsel der Farbe ist dann keine Allergie mehr zu beobachten.

Wie lange muss man das Tape tragen?

Das Tape wird meistens 7 bis 10 Tage getragen. An manchen Stellen wie dem Rücken, hält es bis zu 14 Tage und noch mehr. Meistens ist dann allerdings die Elastizität des Bandes erschöpft und die Wirkung lässt nach.

Kann ich nach dem Taped sofort Sport treiben?

Es ist ganz wichtig, sich nach dem Taped unbedingt noch eine halbe Stunde ruhig zu verhalten, da der Acryl-Kleber durch die Körperwärme

aktiviert wird und erst danach richtig fest auf der Haut klebt. Sportler sollten somit 30 Minuten vor dem Spiel getapet werden.

Ist es wichtig, welche Farbe ich nehme?

Auch wenn es sich für viele wie Hexerei anhört, die Farbe ist durchaus wichtig. Wenn der gewünschte Erfolg beim Tapen ausbleibt und es sicher ist, dass es sich hier um ein muskuläres Problem handelt, dann ist mit großer Wahrscheinlichkeit die falsche Farbe gewählt worden. Nach dem Wechseln der Farbe kann dann beobachtet werden, dass die betroffenen Patienten keinen Schmerz mehr verspüren.