

Kinesio-Taping

Weniger Schmerz - mehr Mobilität durch eine ganzheitliche und medikamentenfreie Therapiemethode

Geschichte:

Der japanische Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase entwickelte Ende der 70er Jahre die Methode des Kinesio-Taping. („kinesis“ = griechisch für Bewegung)

In Zusammenarbeit mit dem japanischen Konzern Nitto Denko entwickelte er ein Tapematerial, das ähnliche Eigenschaften wie unsere Haut aufweist.

Wie eine zweite Haut dehnt sich das Tape und zieht sich wieder zusammen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dabei wirkt es schmerzlindernd und stoffwechsellanregend.

Anlagekomfort und -dauer

Das Tape entfaltet in den ersten 3-4 Tagen seine größte Wirkung. Die Verbände können aber bis zu 3 Wochen getragen werden. Da das Material auch wasserdurchlässig ist, muss es nach dem Kontakt mit Wasser nicht erneuert werden. Eine 24-stündige Therapie ohne Nebenwirkungen ist somit gewährleistet und zu einer sehr erfolgreichen Methode geworden.

Allergische Reaktionen der Haut wurden nur in Ausnahmefällen beobachtet. In diesen Fällen mussten die Patienten verstärkt Medikamente einnehmen und es kam zu Hautirritation, die man durch den gesteigerten Stoffwechsel unter dem Tape erklären kann.

Unterschied zu herkömmlichen Taping

Im Unterschied zum klassischen Tape, wo eine Immobilisierung zum Schutz der Gelenke im Vordergrund steht, geht es beim Kinesio-Taping darum, die volle Bewegungsfreiheit der Muskulatur zu erhalten, Stauungen im Blut- und Lymphsystem entgegen zu wirken und die körpereigenen Heilungsprozesse schneller zu aktivieren.

Bei einer Prellung zum Beispiel entzündet sich das Gewebe, schwillt an und schmerzt. Durch das elastische Tape wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft geliftet und massiert, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. Die Schwellung geht zurück, der Druck lässt nach und somit klingen die Entzündungen schneller ab und der Patient ist schneller schmerzfrei.

Wirkung des Kinesio-Tapes

Die Wirkung des Kinesio-Tapes wird u.a. erklärt über den positiven Einfluss auf den Muskeltonus (Muskelspannung), die Verbesserung der Mikrozirkulation, die Aktivierung des lymphatischen Systems, die Aktivierung des endogenen analgetischen Systems und der Unterstützung der Gelenkfunktionen.

Anatomische Kenntnisse sowie ein eingehender Sicht- und Funktionsbefund mittels Screening- und Muskeltests sind unentbehrlich, um die Problematiken am Körper vollständig zu erfassen. Mit Hilfe dieser Tests entscheidet der Therapeut welche Anlagetechnik verwendet wird, um Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen zu beeinflussen.

Anwendungsbereiche (Beispiele)

Schmerz, Bewegungseinschränkungen, funktionelle Problematiken, Sportverletzungen, Arthrose, Wirbelsäulen-, Bandscheibenprobleme, Muskelverspannungen, Ischialgien, ISG-Probleme, Kopfschmerzen Migräne, Epicondylitis (Tennisarm), Carpal-Tunnel-Syndrom, Lymphödeme, u.v.m.

Taping als Privatmedizin

Das Taping fällt nicht unter die verordnungsfähigen Leistungen der Krankenkasse und muss somit vom Patienten selbst getragen werden. Die Kosten variieren je nach zeitlichem Aufwand und Menge des Materials. In unsere Praxis wird das Taping meist zusammen mit anderen Therapien in einem Gesamtkonzept angewendet, aber auch als eigenständige Behandlung.

-Dolores Weber-

Ergotherapiepraxis Dolores Weber

Literatur

Dr. Kenzo Kase (1994). Illustrated Kinesio Taping.

Tokyo: Keni-Kai

Dr. Kenzo Kase (1996). Kinesio Taping Perfect

Manual. Tokyo: Keni-Kai

Ausbildungsmappe K-Active Systems

info@k-active.com

Kinesio-Taping, Siegfried Breitenbach

Sportphysiotherapeut der deutschen

Triathlonnationalmannschaft