

# KINESIOLOGISCHES TAPING

## Geschichte

Das „Kinesiologische Taping“ (auch „Kinesiotaping“) wurde in den 80er Jahren von einem japanischen Konzern in Zusammenarbeit mit einem japanischen Chiropraktiker entwickelt.

## Die Therapie

Das Hauptziel des kinesiologischen Tapings besteht darin, körpereigene Heilungsprozesse zu unterstützen. Dies wird durch unterschiedliche Tapeanlagen erreicht. Tapes sind spezielle „Pflaster“ in verschiedenen Farben und bestehen aus Baumwolle. Je nach Art der Beschwerden kommen vier Anlagetechniken zum Einsatz, welche nach kinesiologischen Testungen entwickelt wurden.

Der menschliche Körper wird bei dieser Therapie mittels ganzheitlicher Betrachtungsweise erfasst. Seine Vernetzungen über Strukturen wie z.B. Haut, Muskeln, Faszien, Meridiane etc. werden genau beobachtet und mittels anatomischer Kenntnisse, Screening- und Muskeltests, Sicht- und Funktionsbefunden untersucht.

Nach diesen Ergebnissen richten sich dann die Anlagen, welche sich sowohl zentral (z.B. im Bauch- oder Rückenbereich) oder auch lokal, also direkt im Bereich gestörter Strukturen, befinden können.

Eine erneute Untersuchung der Eingangstests muss die Richtigkeit der Anlage bestätigen.

## Anlagedauer und –komfort

Durch die Materialeigenschaft und die richtige Anlage wird das Tape sehr schnell als nicht störend empfunden. Die normalen Aktivitäten des täglichen Lebens sollen gefördert und nicht eingeschränkt werden. Oft wird das Tape als schmerzlindernd und stabilisierend wahrgenommen. Durch das wasserabweisende Material kann man damit auch problemlos duschen oder schwimmen gehen.

Die Tapeanlage sollte mehrere Tage hindurch getragen werden. Die Hauptwirkung wird nach 3 – 5 Tagen erwartet. Oft bessert sich in dieser Zeit das individuelle Beschwerdebild.

Allergische Reaktionen treten nur selten auf. Für Pflasterallergiker gibt es auch ein so genanntes „Gentle Tape“ bei dem ein anderer Kleber verwendet wird. So wird das Tape fast immer gut vertragen.

## Anwendungsgebiete

Das Kinesiologische Tape unterstützt bei allen Schmerzproblematiken, Bewegungseinschränkungen, Sportverletzungen, Wirbelsäulen- und Bandscheibenproblemen, Muskelverspannungen, Ischialgien, Haltungsschwäche, Migräne und Kopfschmerzen, Lymphödemen, Lähmungen, Epicondylitis, Menstruationsbeschwerden, bei postoperativen oder posttraumatischen Zuständen u. a. in der Neurologie, Orthopädie, Lymphologie, Sportphysiotherapie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Innere Medizin sowie Kinderheilkunde.

Das Kinesiologische Taping kann sowohl als Beitrag zur klassischen Physiotherapie als auch als eigenständige Behandlung eingesetzt werden.