



## Praxisinformation Medical Taping

Der menschliche Organismus ist ein komplexes biokybernetisches System, das schon auf geringe Störungen empfindlich reagieren kann und sofort bemüht ist, so effizient und energiesparend wie möglich diese Störungen zu beheben oder zu kompensieren.

In der klassischen Tapeversorgung wird mittels selbstklebender Verbandsmaterialien ein funktioneller Verband appliziert. Es wird häufig zur Entlastung und Regeneration verletzter Strukturen eingesetzt, kann aber ebenso zur Stabilisierung von Gelenken verwendet werden.

Der funktionelle Verband erhält oder schafft das physiologische Gleichgewicht zwischen Stabilität und Mobilität. Er schützt und stützt sowohl passiv als auch aktiv und entlastet selektiv die gefährdeten, gestörten oder verletzten Anteile einer Funktionseinheit. Der Verband erlaubt die funktionelle Belastung im schmerzfreien Bewegungsraum, verhindert extreme Bewegungen und unterstützt die Heilung.

Ein gut angelegtes Tape bietet so viel Stabilität wie nötig und so viel funktionelle Mobilität wie möglich.

Bei mir kommen Tapeverbände regelmäßig als begleitende Maßnahme in der Therapie zur Anwendung, v.a. zur Unterstützung der körpereigenen Selbstheilungskräfte, zur Haltungskorrektur, oder einfach zur Entlastung akut verletzter Strukturen.

### Medical Taping Concept

Die Basis vom Medical Taping Concept wurde in den siebziger Jahren in Japan und Korea gelegt. Hier wurde damals die Tapemethode von dem Gedanken ausgehend entwickelt (Kinesiotaping), dass Bewegung und Muskelaktivität wichtig sind, um die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Muskulatur ist nicht nur für die Bewegungsdurchführung notwendig, sondern auch als Pumpe für den Blut- und Lymphkreislauf sowie zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Wenn die Funktion der Muskulatur gestört ist, z. B. durch einseitige Haltungsmuster, Verletzungen oder Schmerzen, kann das also zu einer Reihe von Beschwerden und Erkrankungen führen.

Diesen Gedanken weiterführend, wurden mehrere Arten von elastischem Tape entwickelt, die die Muskeln in ihren Funktionen unterstützen konnten, ohne dass sie dabei die Bewegung einschränken. Indem man verletzte Muskeln auf diese Art und Weise behandelte, wurde der körpereigene Regenerationsprozess aktiviert. Während der Entwicklung dieser Methode stellte sich schnell heraus, dass das Anwendungsgebiet viel größer war als nur die Behandlung der Muskeln.



Das angewandte Tape entspricht der Elastizität und dem Gewicht der menschlichen Haut und sorgt für eine Art "liftende Wirkung" auf die Oberhaut und hat enormen Einfluss auf die darunter liegenden Rezeptoren, Blut- und Lymphgefäße. Durch verschiedene Varianten der Anlage und der angewendeten Technik können diverse Effekte erreicht werden.

Nach einem Gewebetrauma reagiert das Gewebe mit einer Entzündungsreaktion. Es entsteht eine lokale Schwellung, die auf das umliegende Gewebe eine Druckerhöhung bewirkt. Durch diese Druckerhöhung wird der Blutkreislauf zerstört und der Lymphabfluss gehemmt. Hierdurch nimmt der Druck auf die Schmerzrezeptoren zu.

Die „liftende Wirkung“ des Tapes bewirkt eine sofortige Druckverminderung, wodurch der Blutkreislauf und der Lymphabfluss wiederhergestellt werden. Der Druck auf die Schmerzrezeptoren nimmt ab, der empfundene Schmerz vermindert sich sofort. Automatisch ermöglicht dies wieder ein physiologischeres Bewegungsmuster.

Das physiologische Bewegen wird unterstützt, wodurch der körpereigene Regenerationsprozess gefördert wird. Die "liftende Wirkung", die das Tape auf die Haut hat, sorgt dafür, dass der subkutane Blutkreislauf verbessert und der Lymphabfluss beschleunigt wird.

Die antiallergischen, ventilierenden und hautfreundlichen Eigenschaften des Tapes sorgen dafür, dass es über einen längeren Zeitraum getragen werden kann.

## **Das Anwendungsgebiet ist breit**

Ich weise darauf hin, dass in der Benennung der beispielhaft aufgeführten Anwendungsgebiete selbstverständlich kein Heilversprechen oder die Garantie einer Linderung oder Verbesserung aufgeführter Krankheitszustände liegen kann. Die Anwendungsgebiete beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungen in der Tapingmethode selbst. Nicht für jeden Bereich besteht eine relevante Anzahl von gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen, d.h. evidenzbasierte Studien, die die Wirkung bzw. therapeutische Wirksamkeit belegen.

- Nachbehandlung von Verletzungen
- Unterstützung der Regeneration bei Entzündung, Schwellung und Hämatom
- Haltungskorrektur
- Überlastungsbeschwerden im Gelenk- oder Muskelbereich
- Reflektorischer Einfluss bei Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden oder anderen funktionellen Organbeschwerden
- Prophylaxe vor extremen Belastungssituationen



## Die möglichen Effekte können folgendermaßen eingeteilt werden

1. Muskelfunktion verbessern durch Tonusregulierung
2. Blutkreislauf und Lymphabfluss verbessern
3. Schmerzlinderung
4. Unterstützen der Gelenkfunktion (Korrektur, Stabilität, Stimulation)
5. Reflektorische Beeinflussung

## Behandelbare Krankheitsbilder:

- HWS - Syndrom (Muskelverspannung, Arthrose, Kopfschmerz)
- Überlastungssyndrome (Tennisarm, Golferarm, Karpaltunnelsyndrom)
- LWS - Syndrom (Blockaden, Ischialgien, Bandscheibenprobleme)
- Postoperative Nachsorge (Arthroskopien, Totalendoprothesen)
- Impingment - Syndrom
- Schulterluxation
- Arthrose
- Gelenkdistorsionen
- Harninkontinenz
- Regelstörungen
- Migräne
- etc.