TAPING KRANKHEITSBILDER

Achillodynie

Bursitis tro

Tennisarm

Meniskus

Hämatom

Thoraxprel

TAPING TECHNIKEN

Wirkungsweise

- Elastische Therapien (u.a. Tapes) aktivieren Interneurone, die das Winter-dynamic-Range-Neuron (WDR) hemmen.
- Hemmung des WDR ⇒ Schmerzlinderung.

a) **OBERHALB HAUTQUERSCHNITT** mit intendiertem Strukturen (Kapillaren, Rezeptoren),
b) **UNTERHALB HAUTQUERSCHNITT BEI TAPE-WELLEN,** mit vergrößerten Lumen der Kapillaren und Lymphgefäße.

Taping-Grundlagen

TAPE-ANKER immer abrunden. **Tape-Ende** MEHRFACHSCHNITTE vom Trägerpapier **ABRUNDEN.**

BASIS positionieren und immer **OHNE SPANNUNG** KLEBEN.

ZUGRICHTUNG beim **ENTFERNEN** des Tapes in Richtung Tape-Ende, dabei die **HAUT FIXIEREN.**

HAUTIRRITATIONEN
Reaktive Rötung ohne Juckreiz ist gewünscht.
Bei Hautschäden wie Juckreiz, Brennen, stechende Schmerzen,

Muskeltechnik

ADHÄSION des Tapes in Vordehnstellung

KÜRZEN des Tapes an der Basis, durch **ZUG AM TAPE-ENDE** Trägerpapier vom Tape lösen.

PUSH-TECHNIQUE des Tapes ohne Zug.

ANTAGONISTEN o.ä. Hinlegen des Tapes in Vordehnstellung.

Tape-Kleben bei Überwärmtonus des Hohlgelenks.

Indikationen

- Hypertonus und Hypotonus der Muskulatur
- Muskelkrämpfe
- Verbesserung der Gelenkmobilität

Lymphtechnik

Streifenförmige Tape-Wellen auf der Haut mit/ungen Lumenerweiterung der niemen Hautplanen und v. a. der Lymphgefäße ⇒ verbesserte ⇒ Abtransportschaften.

1 | TAPE 5 cm ÜBERDEHNEN schneiden: 5 cm breite Tapes ergeben vier Schenkel, 7,5 cm breite Tapes ergeben acht Schenkel, // | Ecken abrunden.

Tape-Schenkel gerade klassische Technik oder in leichter Wellenform **ÜBERDEHNTE TECHNIK** wie Abb. 3 unter zusätzlicher Vorspannung der Haut anbringen.

* Tape sollte eine Handbreit länger geschnitten werden.

Zusätzlicher Hautfaltenschutz mittels Zeigerfinger beim Lymph-Tape.

Sterntechnik

Zur Lösung verklebter oberflächlicher Gewebeschichten werden vier tape-Streifen sternförmig im Ligamentanlage geklebt.

1. Cross-tape-Streifen ist positioniert, die Enden sind noch nicht aufgeklebt.

QUERVERLAGERTE markierte/tiefe Schmerzstelle

1. Streifen um 90° versetzt über dem 1. Streifen anbringen.

2. und 3. Streifen in vollständiger Anlageposition

3. und 4. Streifen im 45° Winkel anlegen.

Indikationen
Speziell bei schmerzhaften Arealen, z.B.:

- Karpaltunnelsyndrom
- Insertionstendinosen
- Verletzung an Sehnen und Bändern
- Entlastung und Unterstützung von Gelenken
- Hämatom
- Rippenfrakturen

Vollständige Sakral- u. BWS-Sternanlage.

Faszientechnik

Spezielle Ligamenttechnik, die direkt die Faszien beeinflusst. Tape seitlich der zu therapierenden Stelle anbringen. Zugrichtung oder tangential bzw. flächig an der Haut an, mit direkter Wirkung auf die Faszien.

Indikationen

- Narbengewebe
- Hämatom
- Prellung
- Stressmen-Zeichen an Hand- und Fußrücken

Tape-Streifen mit TWO-HAND-TECHNIK an der zu therapierenden Stelle positionieren

Anfangsteil

Endteil

Vollständige Tape-Anlage mit spannungsfreien Enden– 1 Faszienanlage

Zusätzliche gegenläufige Tape-anlage.

Vollständige Tape-anlage mit spannungsfreien Enden – 2 Faszienanlagen.

Vollständige Tape-Anlage mit spannungsfreien Enden. Das Gewebe wird trichterförmig nach außen gezogen – 2 Faszienanlagen. Ansicht von lateral.