

# Taping

practica  
2017

## Option zur sanften Therapie

Bei Sportlern, Schwangeren aber auch Kindern kann **Kinesiologisches Taping** bei vielen Beschwerden die Behandlung unterstützen. Meist müssen die Patienten dafür aber selbst zahlen.

Patienten kommen mit unterschiedlichen Beschwerden in die Hausarztpraxis. Daher gibt es vielseitige Möglichkeiten, Kinesiologisches Taping anzuwenden. Die Technik wurde vor mehr als 30 Jahren in Japan entwickelt, um Regulations- und Selbstheilungsmechanismen des Körpers zu unterstützen. Therapeuten und Ärzte sammelten in der Praxis viele positive Erfahrungen, auch wenn die wissenschaftliche Evidenz teils noch dünn ausfällt [1]. So weisen Studienautoren oft darauf hin, dass Taping vor allem begleitend zu einer Therapie eingesetzt werden sollte.



*Tapes können in der Schwangerschaft helfen, die neue Körperform zu stabilisieren.*

### Schmerzen lindern

Vor allem bei Schmerzpatienten jeder Art kann Kinesiologisches Taping Schmerzen reduzieren und den Körper von zusätzlichen Belastungen durch Medikamente verschonen. Ein weiterer wichtiger Aspekt: Wenn Medikamente Schmerzen verringern, wird sehr oft auch die Rezeptorenaktivität reduziert. Im Gegensatz dazu kommt es bei richtiger Anwendung der Tapes zu einer Schmerzreduktion, wobei die Rezeptoren ihre Aufgabe noch voll erfüllen und sich bei Gefahr sofort aktiv für den Körper in das neuronale Sicherheitssystem einbringen können.

### Schlüsselpunkte finden

Um diesen Effekt optimal zu erreichen, ist es unserer Ansicht nach nicht nur damit getan, nach der „Davos“-Methode („da wo es weh tut“) zu bekleben, sondern den Körper ganzheitlich zu untersuchen. Durch den Grundsatz „alles ist mit allem verbunden“ ist es wichtig, diese Schlüsselpunkte im Körper



---

*Um Fehlanlagen zu verhindern, sollte man zuerst mit der Hand testen, auf welche Bewegung der Körper positiv reagiert.*

---

und die richtige Technik mittels der ganzheitlichen Diagnose zu finden. K-Active nutzt dafür die schmerzhafteste Bewegung als Indikator und setzt mittels der „therapeutischen Hand“ einen sensorischen Probestimulus. Diesen beantwortet der Patient mit „besser“ oder „nicht besser“ bei der Wiederholung der Bewegung (s. Video). Somit bestätigt der Körper die gestellte „hypothetische Diagnose“, was aus unserer Erfahrung eine „Fehlanlage“ fast auf null reduziert.

### Posttraumatisch und postoperativ

Sehr oft ziehen Traumata und Operationen Hämatome und Schwellungen nach sich. Wie unsere Erfahrung und Studien zeigen, sollten diese so schnell wie möglich beseitigt werden, um Verklebungen zu verhindern, die



*Hug-Techniken werden im Bereich von Organen geklebt.*

Erweichung von Gelenkknorpel zu reduzieren und auch die Störung der neuro-muskulären Ansteuerung zu verhindern. Dafür eignen sich die sogenannten Lymphzüge. Dabei wird das Tape drei- oder viermal eingeschnitten und es entstehen vier bis fünf schmale Zügel. Die Basis wird bei dieser Tapeanlage in Richtung der ableitenden Lymphknoten angelegt. Anschließend wird

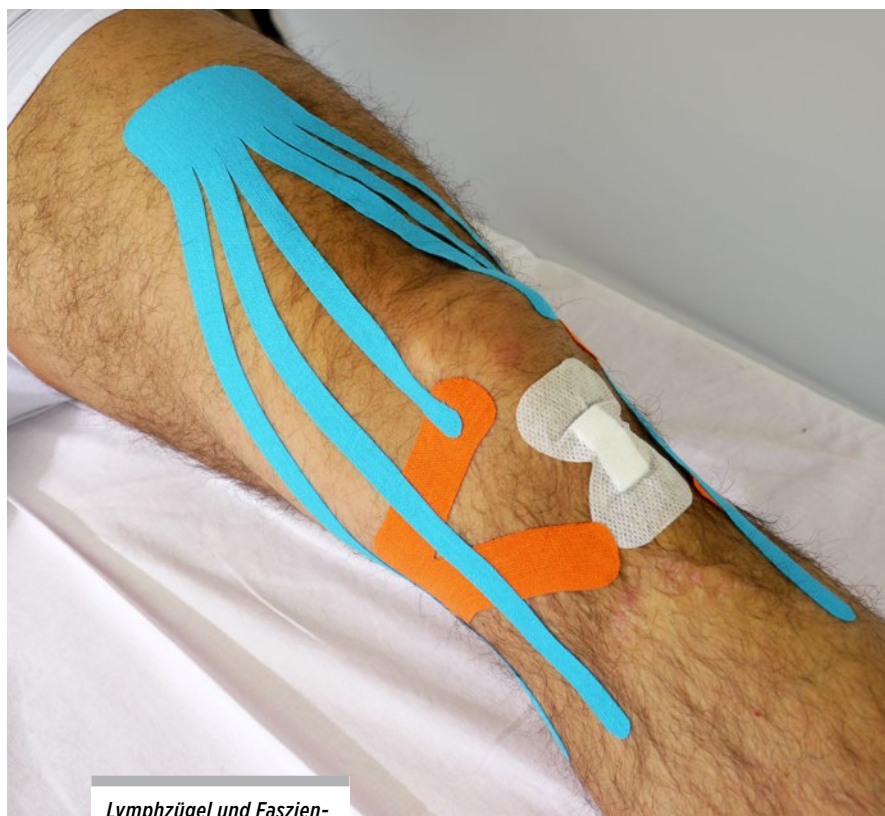
das Gewebe so weit wie möglich im schmerzfreien Raum gedehnt und die Lymphzüge dann ohne Zug angelegt.

Aus der Nähe sieht man anschließend Wellen (Convolutions), die sich bei der Gegenbewegung wieder auflösen. Durch diese Tape- und Gewebedynamik kommt es zu einem Unter- und Überdruck und Flüssigkeiten werden wie bei einer Pumpe verschoben. Außerdem werden die initialen Lymphgefäße aktiviert und somit können interstitielle Flüssigkeit sowie großmolekulare Strukturen ins Lymphsystem gelangen, um abtransportiert zu werden. Unterstützt wird die Wirkung durch eine vorherige extra- und intraartikuläre manuelle Lymphdrainage.

### Schwangerschaft und Geburt

Während der Schwangerschaft kann die Lage des Babys im Bauchraum die Biomechanik verändern und durch die Anpassung von Strukturen vor der Geburt zu Schmerzen und Problemen führen. In dieser Zeit kommen viele Medikamente aber nicht infrage, sodass man nach sanfteren Maßnahmen suchen muss, um die Beschwerden zu lindern. Hier können unter anderem Muskeltechniken des Tapings zur Stabilisierung der „neuen Körperform“ dazu beitragen, die Belastungen besser zu kompensieren und Schmerzen zu senken.

Eine sich anbahnende Rektusdiastase kann auch durch Ligamenttechniken reduziert oder sogar verhindert werden. Gegen die sich besonders am Ende der Schwangerschaft entwickelnden Flüssigkeitsansammlungen können spiralförmige Lymphtechniken helfen. Auch nach der Schwangerschaft unterstützen spezielle Anlagen dabei, etwa die Rückbildung von Strukturen (Haut, Faszie, Muskel) zu beschleunigen oder die inneren Organe wieder in ihre richtige Position und Form zu bringen. So können spezifische Anlagen im Bereich der Brust mögliche Blut- und Milchstaus verhindern oder die Produktion von Muttermilch begünstigen. Auch können sie den Einriss von kollagenen Strukturen der Brust verhindern oder reduzieren.



**Lymphzügel und Faszientechnik zur Entlastung der Narbe.**



## VIDEO

Auf der practica hat Physiotherapeut und K-Active Instruktor Lars Gienger gezeigt, wie Muskel- und Faszientechnik beim Tennisellenbogen helfen können: <https://hausarzt.link/K9ioY>

## Einfluss auf innere Organe

Osteopathisch arbeitende Ärzte nutzen Tapes nach ihrer Therapie als Symbol für ihre „therapeutische Hand“, um ihre Behandlung zu optimieren. Für die möglichen Anlagen stehen unterschiedliche Techniken zur Verfügung, welche die Organe zusätzlich zur verbesserten Selbstheilung positiv beeinflussen können.

Eine weitere Einflussnahme ist über die kutiviszeralen Reflexe möglich. Entsprechend werden die zum Organ gehörenden Zonen beklebt. Außerdem besteht eine Verbindung zwischen Muskeln und Organen, die man zur Diagnostik und vor allem zur Therapie nutzen kann. Hug-Techniken („Uarmungs“-Techniken), die im Bereich der Organe geklebt werden können, tragen dazu bei, die Funktion der Organe positiv zu beeinflussen.

Auch bei Kindern kommt Kinesiologisches Taping für verschiedene Beschwerden infrage. Aufgrund der sensiblen Kinderhaut sollte man aber darauf achten, ein hypoallergenes Tape zu wählen, das man leicht

ablösen kann, damit das Abziehen nicht schmerzt (z. B. K-Active Tape Gentle oder Elite).

*Siegfried Breitenbach, Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes*

Interessenkonflikte: Die Autorin ist Geschäftsführer der K-Active Europe GmbH.

Quelle: 1. Kalron A, Bar-Sela S: A systematic review of the effectiveness of Kinesio Taping – fact or fashion? Eur J Phys Rehabil Med. 2013 Oct; 49(5):699-709; weitere Studien zu Taping können beim Autor angefragt werden: [info@k-active.com](mailto:info@k-active.com)

## FAZIT

- Kinesiologisches Taping kann die Therapie bei diversen Beschwerden unterstützen.
- Neben den unterschiedlichen Anlageformen ist vor allem die Qualität des Tapes wichtig. Vom Bezug von Billigtapes ist abzuraten, da dort die Klebeleistung oft umstritten ist, es häufig zu Hautirritationen kommt und hallo-organische Verbindungen enthalten sein könnten, die die US-Behörde FDA als krebserregend eingestuft hat.
- Jedes Tape ist nur so gut, wie es der Anwender dem Patienten appliziert: Ärzte und Medizinische Fachangestellte sollten sich in jedem Fall zuerst fortbilden und die Feinheiten erlernen, bevor sie diese Leistung in der Praxis anbieten.
- Kinesiologisches Taping müssen die Patienten in der Regel selbst zahlen. Infrage kommen für Ärzte meist die Analogberechnung der Nr. 206 oder 207 GOÄ. Die Materialkosten kann man als Auslagenersatz in Rechnung stellen (Paragraf 10 GOÄ). Einige Krankenkassen, wie etwa die DAK, übernehmen bis zu 30 Euro jährlich für Tapeanwendungen.