



WS 105-05 | Kinesio Taping

Referentin: Antonia Muriqi

Donnerstag, 06.02.2025 | 17.00 - 18.30 Uhr

Definition Taping: Taping ist eine Behandlungsmethode, bei der spezielles, elastisches Pflasterklebeband (Tape) mittels verschiedener Techniken auf der Haut angebracht wird.

Ursprung des Kinesio-Taping:

Der Begründer des Kinesio-Taping ist der japanische Arzt und Chiropraktiker Kenzo Kase, der diese Methode vor mehr als 30 Jahren entwickelte.

Das Neue beim kinesiologischen Taping war, dass hier kein festes Band, sondern ein Baumwollband mit einer Acryl-Klebeschicht zum Einsatz kommt, welche atmungsaktiv und zu 160 % dehnbar ist. Die Haut haftet daran und bei jeder Bewegung werden deren Schichten angehoben und Rezeptoren stimuliert, wodurch ein ständiger Reiz für betroffene Muskulatur, Bänder oder auch Gelenke entsteht.

Anwendungsbereich Kinesio Taping

- Behandlung von div. Problemen im Bewegungsapparat (Gelenke, Sehnen, WS-Problemen)
- Unterstützung im orthopädischen Bereich (Schulter, Knie, Hüfte, Handgelenk, Ellenbogen, WS)
- Gynäkologische Beschwerden (Regelschmerzen, Eisprungschmerzen)
- Internistische Probleme (Bauchschmerzen oder Durchfall)
- Präventiver Einsatz im Bereich Breiten- oder Profisport (z. B. Fußball, Tennis, Squash)

Kontraindikationen Kinesio-Taping

- starke psychische Probleme
- Allergien bzw. Hautprobleme
- Schwangerschaft einer Frau
- Einnahme blutverdünnender Medikamente

Bedeutung der Farben beim Taping

Die Tapes sind von der Beschaffenheit her eigentlich alle gleich und trotzdem in verschiedenen Farben erhältlich. Die Hauptfarben sind Rot und Blau, neben dem sind z. B. grüne, schwarze, gelbe und beige Bänder erhältlich. Viele Anwender gehen davon aus, dass sich diese an der chinesischen Farbenlehre orientieren und demnach jede Farbe eine bestimmte Wirkung auf den Körper hat. Ob es hier tatsächlich ein Zusammenhang besteht, ist jedoch nicht belegt und unter Experten umstritten.

Daher: Bitte eine Farbe wählen die ansprechend auf Sie wirkt. Die körpereigene Intuition weiß in der Regel genau, was der Körper gerade benötigt.

Farbvorstellung der Tape-Bänder

Blau: Verwendung bei: Prellungen, Blutergüssen, Schwellungen

Wirkung: kühlend, schmerzlindernd, entspannend





Rot/Pink: Verwendung bei: Durchblutungsstörungen, Blockaden
Wirkung: stabilisierend, erwärmend, aktivierend

Gelb: Ankurbelung Stoffwechsel
Wirkung: stimmungsaufhellend, steigert das Wohlbefinden

Orange: Verwendung: akuter betroffener Körperbereich
Wirkung: Stärkende und anregende Wirkung

Beige /hautfarben: Verwendung bei: Regionen im Kopf Bereich
Wirkung: neutral bis leicht unterstützend

Grün: Verwendung bei: Unterstützung Regenerationsprozess
Wirkung: ausgleichend, harmonisierend, fördert Ruhe & Balance

Schwarz: Verwendung bei: Oft im Profisport, fördert Kraft und Ausdauer und soll das Training allgemein unterstützen
Wirkung: verleiht Kraft und Macht

Anwendungstechniken Kinesio-Taping

Schritt 1: Reinigen: Die betroffene Hautstelle muss sauber, trocken, fettfrei und unbehaart bzw. Haare an der Stelle kürzen. Hautstelle mit Wasser oder Desinfektionsmittel reinigen. Die Enden der Bänder werden vor dem Aufkleben stets mit einer Schere abgerundet, damit sich diese nicht so schnell von der Haut lösen können.

Schritt 2: Schmerzzone ermitteln: Der Hauptschmerzort ist der erste Bereich, in dem der Streifen zum Einsatz kommt. Evtl. Nimmt man noch weitere Bereiche hinzu.

Schritt 3: Das richtige Anbringen eines Tapes:

Muskelanlage: beginnend am Ansatz eines Muskels und in Richtung dessen Ursprungs oder umgekehrt wird geklebt. Dies hilft gegen Muskelkrämpfe, erhöhte Muskelspannung(Hypertonie) oder einen niedrigen bzw. schwachen Muskeltonus (Hypotonie).

Ligamentanlage: Die Einsatzmöglichkeiten sind hier zum Beispiel die Entlastung und Unterstützung von Gelenken, Überlastung Sehnen und Bänder

Faszienanlage: Die Streifen werden nicht mittig auf der Körperstelle, sondern seitlich angebracht. Die Indikationen sind hier Fehlstellungen und Fehlhaltungen.

Nervenanlage: Sie dient z. B. bei Kompressionen von Nerven oder einer Ischialgie zur leichten Dehnung und um die Gleitfähigkeit des Nervs zu verbessern.

Lymphanlage: Die Tapes werden streifenförmig aufgeklebt, um den Lymphfluss zu verbessern. Dies ist vor allem nach einem operativen Eingriff oder anderen Verletzungen sinnvoll, um Schwellungen zu lindern und den Heilungsprozess zu unterstützen oder bei geschwollenem Arm oder Knie

Fazit: Kinesio-Tape: Bei der richtigen Anwendung kann Taping eine unterstützende Therapie im Schmerzbereich sein.

