



©Татьяна Волкова / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Kleb dich fit!

Kinesiotapes. Bei Spitzenathleten sind kinesiologische Tapes längst etabliert. Mittlerweile auch im Breitensport und in der physiotherapeutischen Praxis angekommen, werden sie in verschiedenen Farben an allen möglichen Körperstellen aufgeklebt. Doch was bewirken sie und wie werden sie angewendet?

Die Erfindung des Kinesiotapes

Seit den 1970er-Jahren gibt es Kinesiotapes, entwickelt hat sie der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase. Während seiner Behandlungen stieß er immer wieder an die Grenze der Therapiemöglichkeiten. Bei Patienten mit Entzündungen kam er zu der Erkenntnis, dass ein Positionswechsel und somit Entlastung die Symptome deutlich verbesserte. Zur Fixierung der Gelenke nutzte er klassische medizinische Tapes, die jedoch sehr unflexibel und fest waren. Meist unterbrachen sie die Blutzirkulation sowie den Lymphfluss und waren somit nicht immer und nicht lange von Vorteil, wie beim herkömmlichen Taping, bekannt aus Volleyball, Handball oder Basketball, um schnell wieder einsatzbereit zu sein. So entschied er sich, selbst flexiblere Tapes zu entwickeln, und legte damit die Basis für die heute erhältlichen kinesiologischen Tapes. Ab 1998 wurde die Behandlungsmethode

auch immer mehr im europäischen Raum eingeführt und bekannt. Seitdem erfreut sie sich stets wachsender Beliebtheit im Einsatz gegen Beschwerden wie Überlastungen, Schmerzen und Verspannungen an Knie, Rücken, Schulter, Nacken, Gelenken und Muskulatur und hat bereits bei vielen Menschen die Selbstheilungskraft des Körpers aktiviert. Obwohl es nur wenige Studien zu dieser Thematik gibt und kaum wissenschaftliche Nachweise der Wirksamkeit vorliegen, wird das Taping immer beliebter – was sehr wahrscheinlich an den vielen positiven Erfahrungen der bisherigen Anwender liegt.

Was bewirken Kinesiotapes?

Generell ist das elastische Tape je nach Anwendung dafür da, Gelenke, Sehnen und Muskulatur zu entlasten, zu stabilisieren sowie die Mobilität zu verbessern. Dies alles ist machbar, ohne die Beweglichkeit einzuschränken. Das Tape kann dabei unterstützen, Fehlhaltungen zu korrigieren, oder auch vorbeugend eingesetzt werden. Nachdem ein Tape richtig platziert und fixiert wurde, hebt es bei Entspannung die Haut, das Bindegewebe sowie die Faszien leicht an. Das soll wiederum bewirken, dass die Rezeptoren, die im oberflächlichen Gewebe direkt unter der Haut liegen, durch das Tape stimuliert werden. Sie sind u. a. zuständig für die Steuerung des Lymph-, Blut- und Nervensystems, sodass durch die Stimulierung eine Aktivierung oder Spannungsverringerng wahrgenommen wird. Die verbesserte Durchblutung, Nährstoff- und Sauerstoffversorgung bewirkt zeitgleich einen schmerzlindernden Effekt und der betreffende Bereich kann schneller heilen.

Bedeutung der Farben

Die kinesiologische Farblehre sagt, dass Rottöne anregend, aktivierend und wärmend wirken. Blau- und Grüntöne hingegen wirken beruhigend und kühlend. Die Farben Beige und Schwarz gelten als neutral. Die Wirkung der Farbe ist rein psychologischer Natur, sodass es vorrangig egal ist, welche verwendet wird. Generell

empfohlen wird, die Farbe zu wählen, mit der man sich wohlfühlt und welche der medizinische Fachmann zur effektvollen Therapie empfiehlt. Hinsichtlich von Dehnung, Klebkraft, Farbe, Material, Atmungsaktivität oder Reißfestigkeit gibt es keine Unterschiede zwischen den einzelnen Tapes.

Größen und Varianten

Die **klassische Tape-Rolle** hat in der Regel eine Breite von 5 cm und ist 5 m lang, sie besteht aus einer reißfesten Baumwoll-Elastan-Mischung. Man kann das Tape entweder auf die gewünschte Breite und Länge zurechtschneiden oder greift direkt zu weiteren erhältlichen Breiten von 1 cm, 2,5 cm oder 7,5 cm, je nachdem, welche Größe benötigt wird. Ebenso erhältlich sind kürzere Rollen mit einer Länge von 2,5 m. I-Tapes, Y-Tapes, X-Tapes und Octopus-Tapes sind übliche verwendete Formen.

Pre-Cut-Tapes sind vorgeschchnittene Tapes und meist als Y-Tape in einer Standardgröße gefertigt, was eine schnelle und leichte Anwendung im Schulter- und Nackenbereich mit sich bringt, während bei Verwendung an Bein oder Rücken die vorgefertigten Y-

Klassische Tapes

- Individuelle Länge
- Etwa 5 Minuten Vorbereitungsphase
- Eigenzuschnitt
- Diverse Formen möglich
- Günstiger

Pre-Cut-Tapes

- Vorgefertigte Größe
- Wenig bis keine Vorbereitungszeit
- Direkt klebebereit
- Anwendung meist als Y-Tape
- Etwas teurer

Cross-Tapes

- Diverse vorgefertigte Größen
- Keine Vorbereitungszeit
- Direkt klebebereit
- Keine Rolle, auf Blättern erhältlich
- Für Kopf und Akupunktur gedacht

Tapes an den Tape-Zügeln oft zu kurz sind und dann doch zurechtgeschnitten werden müssen.

Cross-Tapes finden meist am Kopf Anwendung, u. a. auch in Verbindung zur Behandlung von Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden sowie immer häufiger in der Akupunktur. Sie werden meist als Gitterpflaster oder Akupunkturpflaster bezeichnet. Erhältlich sind sie in verschiedenen Größen, nicht auf einer Rolle, sondern auf Blättern.

Als hautfreundliche Variante des Tapes empfiehlt sich eine Kombination aus hautverträglichem hypoallergenem Acrylkleber und latexfreiem Material. So vermeidet man von vornherein unerwünschte Hautreaktionen, da das Tape direkt auf der Haut klebt und in der Regel 7–10 Tage getragen wird. Leidet man an einer allgemeinen Pflasterallergie oder hat eine gewisse Skepsis gegenüber der Verwendung, sollte man einen fachkundigen Therapeuten oder Arzt zurate ziehen.

Anwendung und Tragen des Tapes

Alles, was Sie für die Anwendung brauchen, ist eine scharfe Schere und das Kinesiotape. Da es direkt auf der Haut angebracht wird, sollte die zu beklebende Stelle sauber, rasiert, trocken und frei von Cremes und Ölen sein, zudem sollte das Tape nicht auf offene Wunden geklebt werden. In der Regel wird empfohlen, vor dem Taping den Körper in Dehnungsposition zu bringen, um das Tape mit leichtem Zug auf den gedehnten Muskel kleben zu können. Direkt über den Schmerzpunkt jedoch wird das Tape mit kräftigerem Zug geklebt. Eine Ausnahme ist der Nacken. Start- und Endpunkt nennt man Anker und Basis, die ohne Zug fixiert werden. Nach dem Anbringen reiben Sie mehrmals leicht darüber, somit entsteht durch die eintretende Wärme eine bessere Haftung und optimale Anpassung des Klebers an die Haut. Doch Vorsicht: Bevor Sie selbst Hand anlegen, lassen Sie sich immer die richtige Tape-Technik je nach Diagnose und Befund für die zu behandelnde Stelle von einem Physiotherapeuten, Arzt oder

Checkliste Anwendungstipps

- Das Tape etwa eine Stunde vor sportlicher Aktivität und Wasserberührung anbringen
- Die Ecken des Tapes bei Selbstzuschnitt immer rund schneiden, dann haftet es besser und länger auf der Haut
- Basis und Anker des Tapes ohne Zug kleben
- Falten im Tape und in der Haut unter dem Tape vermeiden, sonst besteht Blasengefahr
- Klebestelle vorher enthaaren
- Das Tape so lange tragen, wie es der Therapeut empfiehlt, meist 7–10 Tage.
- Vorsichtig entfernen, ggf. Baby- oder Olivenöl verwenden und das Tape von der Haut abrollen

Sportwissenschaftler mit entsprechender Fortbildung zeigen. Diverse Anleitungen zum Taping finden Sie zwar auch im Internet, doch jede Körperstelle erfordert gewisse Kenntnisse und es wird zwischen geübtem Selbst-Taping und medizinischen Tape-Anwendungen unterschieden. Gerade bei schwer zu erreichenden Stellen empfiehlt es sich, das Tape von einer anderen Person aufbringen zu lassen.

Ob duschen, baden, schwimmen oder Sport treiben, durch die Wasserbeständigkeit ist alles mit dem angelegten Tape möglich. Da es meist zu 96 % aus Baumwolle besteht, ist zu empfehlen, es nach Wasserkontakt mit einem Handtuch trocken zu tupfen.

Bei anhaltenden Schmerzen oder frischen Verletzungen suchen Sie immer einen Arzt auf.

Generell sind Behandlungen mit Kinesiotapes eine Selbstzahlerleistung. Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich in der Regel nicht an den Kosten, bis auf die DAK als derzeit einzige Ausnahme. Von den privaten Versicherungsträgern werden die Behandlungskosten dagegen übernommen.



Alexandra Ott
ZMF & Mentalcoach,
Schlagenbad
hallo@alexandra-ott.de