



KINE  
SIO  
TA  
PING



KINESIO TAPING

# WAS IST KINESIO TAPING?

Der Begriff Kinesio Tape steht als Kurzform für „Kinesiologisches Tape“. Seine Anwendung, das Tapen, geht auf Kenzo Kase zurück, einen japanischen Chiropraktiker, der Anfang der 70er Jahre mit dehnbaren Verbandsmaterialien schmerzende Gelenke und Muskeln behandelte.

Über die Dekompression an der Haut und der damit zusammenhängenden Verschiebung der unterschiedlichen Gewebeeschichten kommt es zu einer Verbesserung der Durchblutung sowie Entlastung der betroffenen Muskelregionen. Vor allem die Spannungsänderung der Muskulatur, die Schmerzreduktion durch den neuro-sensorischen Input sowie Verbesserung des Lymphabflusses können durch die Anlage erreicht werden. Durch die korrekte Anlage können auch Schmerzmanagement und abschwellende Maßnahmen nach Unfällen (Sprung- oder Kniegelenksverdrehungen, akute Schwellungen) durch Stabilität erreicht werden. Durch das myofasziale Release erfolgt eine Entlastung der Beschwerden, ohne das betroffene Gelenk vollständig immobilisieren zu müssen.



KINESIO  
TAPING

## WANN VERWENDET MAN KINESIO TAPE?

Über die verschiedenen Effekte des Kinesio Tapings können vor allem folgende Krankheitsbilder gut behandelt werden:

- Muskelverletzungen (Schmerzen, Zerrungen, Überlastung, Faserrisse)
- Gelenkverletzungen (Schmerzen, Überlastung, Entzündungen, Schwellung, Instabilität)
- Bandverletzungen (Schmerzen, Überlastung, Entzündungen, Bänderriss)
- Wassereinlagerungen (Ödeme)



MUSKELN



GELENKE &  
BÄNDER



ÖDEME

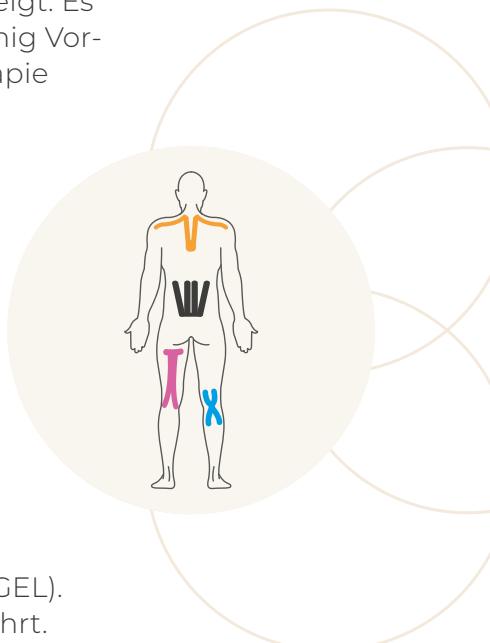
# WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?

Nach unserer Philosophie spielt die Vordehnung der Muskulatur im Verlauf der Muskelkette eine entscheidende Rolle für die Wirksamkeit der Tape-Anlage. Bei den verschiedenen Anlagetechniken spielen Halte- und Dekompressionstapes eine entscheidende Rolle. Nach Vorbereitung der Haut (sie sollte trocken, möglichst fett- und cremefrei sein) werden die Kinesio-Tape-Streifen je nach Krankheitsbild in verschiedener Form und Spannung direkt auf die Haut aufgebracht. Je nach Hauttyp können diese dann etwa 8–10 Tage auf der Haut verbleiben und ihre Wirkung entfalten. Oft werden sie unmittelbar als angenehm empfunden, wobei der eigentliche Effekt sich erst im Verlauf zeigt. Es kann ganz normal geduscht werden, wobei beim Abtrocknen ein wenig Vorsicht geboten ist. Bis auf seltene Hautreaktionen sind bei dieser Therapie keine Nebenwirkungen bekannt.

*„Über die Dekompression an der Haut kommt es zu einer Verbesserung der Durchblutung sowie Entlastung der betroffenen Muskelregionen.“*

# WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN?

Kinesio Taping gehört zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGEL). Die Behandlung wird größtenteils als Selbstzahlerleistung durchgeführt. Mittlerweile bezuschussen einige Krankenkassen diese Leistung mit einem Festbetrag pro Kalenderjahr. Manche Krankenkassen erstatten die Kosten aber auch auf Antrag.



KINESIO TAPING  
ATMUNGSAKTIV, HAUTFREUNDLICH,  
HOCHELASTISCH & EFFEKTIV.

REDUZIERT  
BESCHWERDEN &  
VERBESSERT DEN  
HEILUNGSPROZESS  
SOWIE DIE KÖRPER-  
HALTUNG!

 sportsmed.berlin

ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE  
DR. MED. MARTIN BARTSCH  
DR. MED. POURIA TAHERI  
DR. MED. PETRA KRAUSE

Markgrafenstr. 19, 10969 Berlin  
FON (030) 251 07 77  
FAX (030) 251 10 49  
MAIL [info@sportsmed.berlin](mailto:info@sportsmed.berlin)

WEBSITE

FACEBOOK

INSTAGRAM

