
anwendungsgebiete

Anwendungsgebiete von Kinesiotape:

- Verbesserung der Muskelfunktion (Anspannung, Entspannung)
- Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit von Gelenken (durch aktive Unterstützung umgebender Gewebe, nicht durch passive Versteifung)
- Reduktion von Schmerzen (Muskeln, Sehnen, Bänder)
- Verbesserung des Lymphflusses und Abbau von Blutergüssen

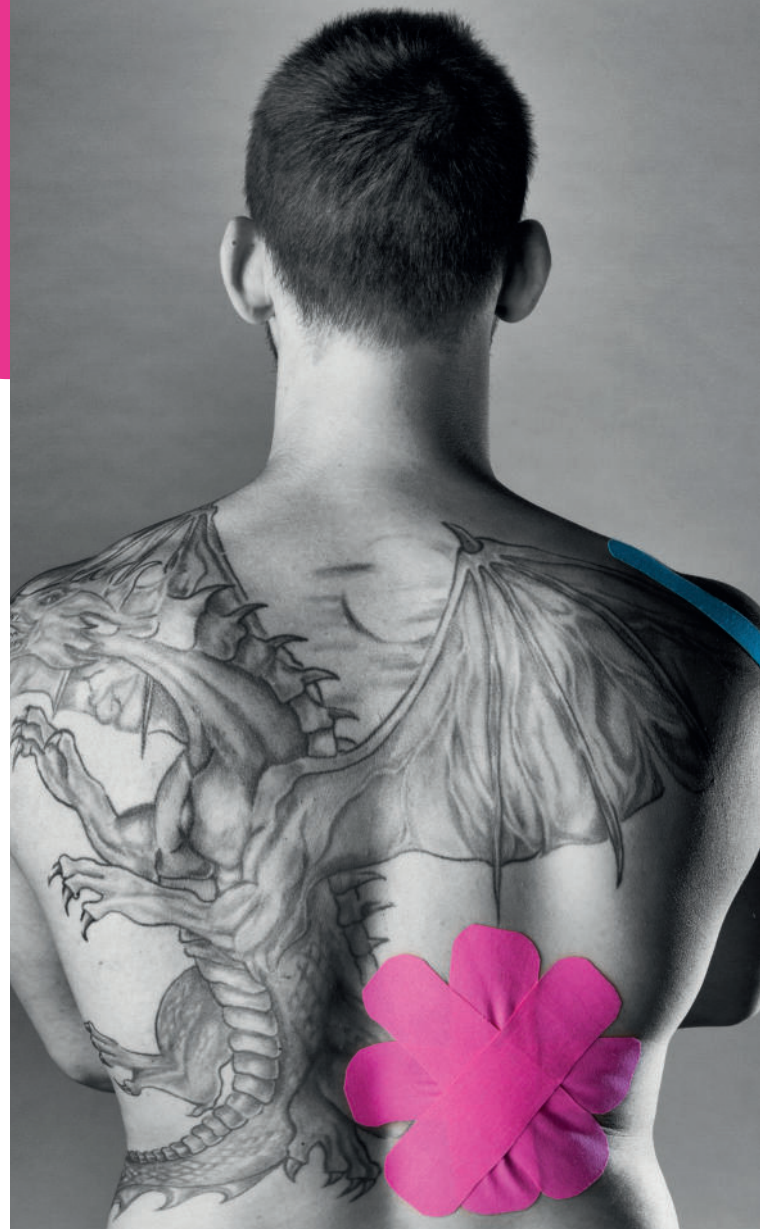
typische beschwerden

Typische Verletzungen oder Beschwerden, bei denen Kinesiotape erfahrungsgemäß gut hilft:

- Muskuläre Verspannungen der Wirbelsäule
- „Steifer Hals“
- Verletzungen des Kniegelenks, Bänderinstabilität am Knie
- Umknickverletzungen des Sprunggelenks, Instabilitäten
- Achillessehnenreizung
- Muskelfaserrisse
- Große Blutergüsse

kontakt

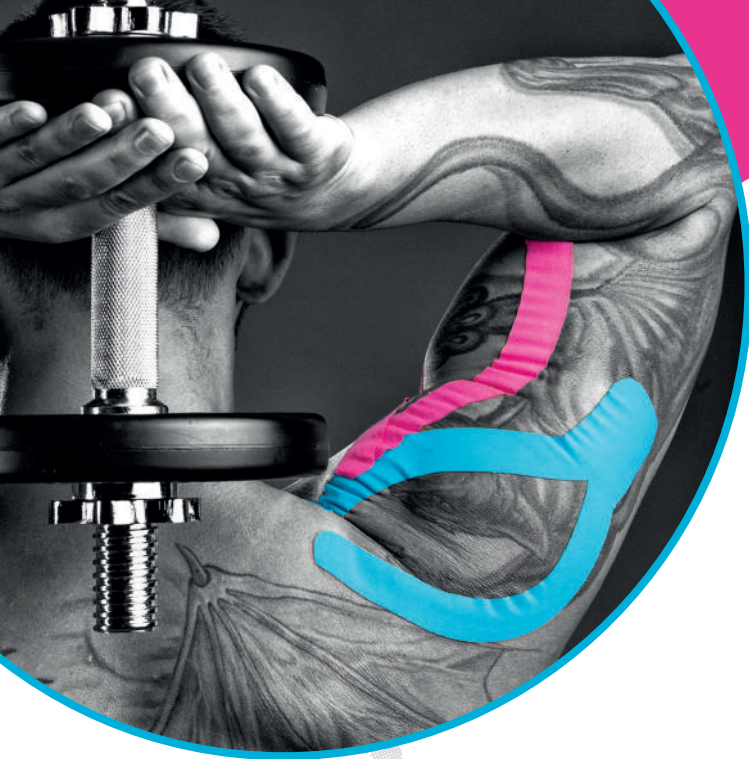
Gemeinschaftspraxis Simon & Hofrichter
Dr. med. Kim Hofrichter
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Sigmaringer Straße 8
88356 Ostrach
Tel. 07585 92458-0
Fax 07585 92458-66
E-Mail: kontakt@praxis-ostrach.de
Web: <https://praxis-ostrach.de>



I N F O R M A T I O N

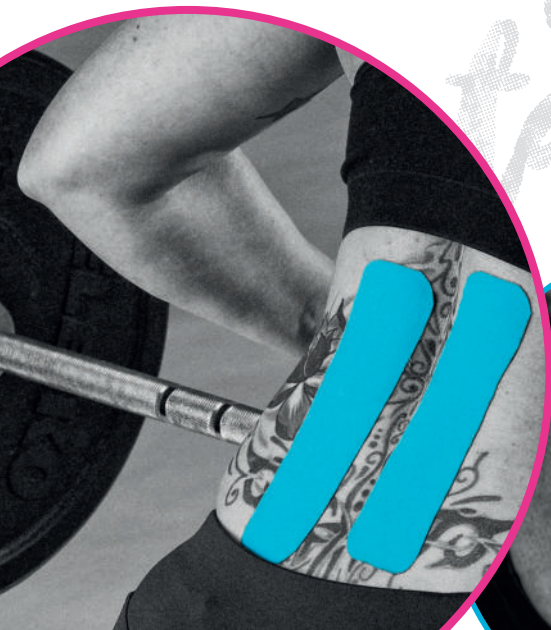
kinesio taping

Kurzinformationen über den Nutzen
und die Anwendungsgebiete von Kinesiotaping



kinesio taping

Kinesio-Tape ist ein elastisches Tape in meist unterschiedlich bunten auffälligen Farben. In den ersten Jahren war es vor allem bei Leistungssportlern zu sehen, zwischenzeitlich hat es auch bei Hobby-Sportlern oder auch im Rehabereich sehr viele Anwender gefunden. Diese Art von Taping wurde in Japan entwickelt und hatte zum Ziel, über die Haut als größtes Organ des Menschen bestimmte Reize zu vermitteln, die an tieferliegende Gewebsschichten weitergeleitet werden. Der Unterschied zum herkömmlichen Tape besteht vor allem in der Flexibilität des Materials. Es entsteht so gut wie keine Bewegungseinschränkung und das Ziel ist es, die Gelenke, Muskeln oder Sehnen nicht einzuschränken, sondern in ihrer Bewegung zu unterstützen. Über in der Haut liegende Rezeptoren und Reflexbögen werden die Reize weitergeleitet und können so je nach Anlagetechnik und Anlageort verschiedenste Wirkungen erreichen (ähnliches kennt man aus dem Bereich der Akupunktur). Eine Tape-Anlage hält in der Regel zwischen wenigen Tagen und einer Woche und schränkt den Sportler nicht in der Ausübung seines Sports ein. Man kann damit duschen, schwimmen, saunieren usw. Selbst Patienten mit bekannten Allergien gegen normale Tapes können Kinesiotape häufig ohne Probleme auf der Haut tragen, da es sich um Baumwollmaterialien und einen Polyacrylatkleber handelt, der sehr gut hautverträglich und atmungsaktiv ist.



wirkung der farben

Grundsätzlich sind alle Tapes gleich und die unterschiedlichen Farben haben alle die gleiche Elastizität und Wirkung. Gemäß der Farblehre wird jedoch den roten Tapes ein eher wärmender Effekt (gut zum Lösen von Verspannungen) und den blauen Tapes ein eher kühlender Effekt (gut bei frischen Verletzungen) zugesprochen. Ob man der Farblehre Glauben schenken möchte, bleibt sicherlich jedem selbst überlassen...