



Ein buntes Band setzt neue Maßstäbe in der Praxis Kiesling

## Kinesio Taping – eine revolutionäre Therapie für Sie

**Bereits seit 2007 bieten wir die noch relativ unbekannt Methode in unserer Praxis an. Unsere zertifizierten und erfahrenen Physiotherapeutinnen behandeln mit großem Erfolg Patienten und Sportler mit unterschiedlichsten Beschwerden.**

Das KT fällt nicht unter die verordnungsfähigen Leistungen der Krankenkassen und wird vom Patienten selbst bezahlt. Die Kosten variieren mit dem zeitlichen Aufwand und der Menge des verwendeten Materials und können sich beispielsweise wie folgt zusammensetzen:

- **Physiocheck** in der Erstanlage KT (30 Minuten physiotherapeutische Befunderhebung, Beratung bzw. Behandlungsplanung incl. Anlage): 38,50 €
- **Gelenkanlage** (z. B. Schulter): 12 €
- **Crosstape-Anlage** auf Schmerz-, Trigger- und Akkupunkturpunkten: ab 1 €

Einzelheiten zu der für Sie geeigneten Anlage kann Ihnen die Therapeutin nach einer ausführlichen Bedundaufnahme nennen. Umseitig haben wir für Sie die häufigsten Patientenfragen zur Therapie mit KT zusammengestellt. Wir beraten Sie natürlich jederzeit gerne, wenn Sie sich für diese Behandlungsmethode interessieren.

### Physiotherapie wie im Spitzensport

Auch bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2010 zeigten sich viele Akteure mit den farbigen Accessoires. Nicht nur Sportschuhe oder Trikot zogen die Aufmerksamkeit auf sich – an vielen Stellen lugten unter der Kleidung die knallbunten Streifen hervor. Was es mit den hübschen Verzierungen auf sich hat, ist zumindest in der Welt des Leistungssports seit langem bekannt: Kinesio Tape, eine Erfindung aus Japan, wurde bereits in den 70er Jahren von Dr. Kenzo Kase, einem Chiropraktiker und Kinesiologen, entwickelt. Doch bis es in unseren Breitengraden bekannt wurde, dauerte es noch einige Zeit.

Das super-elastische Band besteht zu 100% aus Baumwolle und einer Acrylbeschichtung. In verschiedenen Richtungen und Längen wird es am Körper angebracht und aktiviert und unterstützt körpereigene Heilungsprozesse. Das extrem breite Anwendungsspektrum macht es für fast jede Pathologie geeignet, vor allem als begleitende Therapie kann es wahre Wunder vollbringen. Sein großer Vorteil ist, dass es die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt und sowohl im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten mit hoher Belastung problemlos getragen werden kann.



Die KT-Anlage sollte nur durch einen zertifizierten Therapeuten angebracht werden.



Leistungssportler vertrauen auf KT, da es schnell Abhilfe schafft und nicht einschränkt.



Therapeutin Tanja Verhoef bei der Arbeit mit einem Wassersportler in Wettkampffosition.

### Erfolge in unserer Praxis

**„Meine Schmerzen sind ja weg! Alles sitzt wieder richtig!“** - Wolfgang Schalk

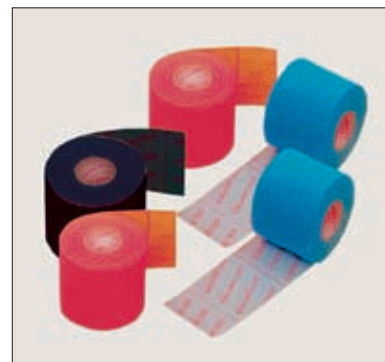
Bei diesem Patienten mit instabiler Bauchdecke, Hernie und Rektusdiastase erreichten wir mit KT eine erhebliche Erleichterung im Alltag. Eine anstehende Operation konnte sogar abgewendet werden.

**„Die Akuthilfe half mir buchstäblich wieder auf die Beine“** - Dr. Doris Mendlewitsch

Diese Patientin stürzte einen Tag vor der Buchmesse beim Joggen und zog sich eine üble Prellung am Knie zu. Das Bein konnte kaum angewinkelt werden und jede Bewegung war eine Strapaze. Die Therapeutin legte zwei Tapes an, um das Knie zu stabilisieren und den Abfluss der Lympflüssigkeit zu fördern. Der Erfolg trat unmittelbar danach ein: Die Schmerzen ließen spürbar nach, die Beweglichkeit verbesserte sich und die Patientin überstand die beiden Tage auf der Messe ohne weiteres.

**„KT darf in meinem Behandlungsraum nicht fehlen.“** - Tanja Verhoef

Unsere Physiotherapeutin sieht in ihrer Arbeit mit Leistungssportlern in vielen Wettkampf- und Stress-Situationen auch eine psychologische Wirkung des KT. Als Unterstützung bzw. Stärkung, aber auch als „Ablenkung“ leistet es wunderbare Dienste.



Die Bänder sind in vielen Farben erhältlich



## Patientenfragen zur Therapie mit Kinesio-Tape

### Bei welchen Beschwerden kann das Kinesio-Taping helfen?

Durch verschiedene Anlagetechniken (Muskel-, Nerven-, Lymph-, Korrektur- und Bandanlage) ist es von Kopf bis Fuß bei zahlreichen Beschwerden einsetzbar. Hierzu gehören akute Schmerzzustände, Gelenk- und Wirbelsäulenfehlstellungen oder Muskelschwäche. Auch bei Narbenbehandlungen können erstaunliche Erfolge erzielt werden. Da die Methode frei von Nebenwirkungen ist, kann sie in der Schwangerschaft problemlos angewendet werden. Die Kombination mit anderen Therapieformen erzielt besonders gute Erfolge.

### Wie funktioniert das KT?

Je nach Anlagetechnik gibt es unterschiedliche Wirkweisen: Spannungsregulation der Muskulatur (heben der abgeschwächten oder senken der „verhärteten“ Muskulatur), Unterstützung der Steuerung der Muskulatur, Beseitigung von Zirkulationseinschränkungen (Förderung des Abtransportes von Schwellungen), Schmerzreduktion und Unterstützung der Gelenkfunktionen.

### Was bedeuten die Farben?

Die klassischen bzw. originalen KT-Produkte sind Rot (Pink) und Blau (Türkis), Farben, denen in der japanischen Farbenlehre besondere Wirkungen zugesprochen werden. So soll Rot aktivierend und anregend wirken, Blau eher lockernd, abschwellend, oder beruhigend. Hier spielt auch die Wahrnehmungsempfindung der Patienten eine große Rolle: Wird z.B. eine hypertone (verhärtete/verspannte) oder entzündliche Struktur mit einem roten Band geklebt, werden die meisten mit einem unangenehmen Gefühl reagieren. Dagegen wirkt Blau beruhigend

auf die Strukturen. Andere Farben werden aufgrund der Nachfrage seit einiger Zeit zusätzlich hergestellt. Rein physikalisch bestehen alle Bänder aus dem gleichen Baumwollgewebe mit Acrylbeschichtung und sind nur unterschiedlich eingefärbt.



Ein ausführlicher Befund ist die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie

### Kann ich das Tape selber anlegen?

Nein. Zunächst muss der Behandlung in jedem Fall ein therapeutischer oder ärztlicher Befund vorausgehen. Die betroffenen anatomischen Strukturen und die Zielsetzung der Therapie sind dann maßgeblich für die Art der Anlage. In den meisten Fällen schließt bereits die Anlagetechnik oder -position aus, dass man selbst „Hand anlegt“. In seltenen Ausnahmen kann ein qualifizierter KT-Therapeut den Anbringen vermitteln, dann aber sollte unbedingt eine regelmäßige Kontrolle stattfinden, unter anderem auch da der Befund im Verlauf der Therapie angepasst wird.

### Was kostet eine Behandlung?

Die Kosten richten sich nach zeitlichem Aufwand der KT-Anlage sowie nach verwendetem Material und sind individuell. Umseitig finden Sie einige Preisbeispiele, die einen Überblick geben.

### Kann eine unsachgemäße Verwendung schaden?

Eine schädigende Wirkung ist nicht bekannt. Im Gegenteil weist das KT eine hohe Quote an Behandlungserfolgen auf, die allerdings in Abhängigkeit zu Befund, Anlageart und -dauer sowie Qualifikation des Therapeuten steht.

### Welche Gegenanzeigen gibt es?

Klassische Kontraindikationen gibt es wenige. Dazu gehören Thrombosen, offene Wunden, noch nicht verheilte Narben, Sonnenbrand und bestimmte Hauterkrankungen wie Pilzinfektionen, Neurodermitis oder Psoriasis. Bei der Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison) sollte von der Behandlung abgesehen werden. Hierzu kann Sie die Therapeutin ausführlich beraten. Zu guter Letzt spricht natürlich eine bekannte Acryllergie gegen das KT.

### Wie lange trägt man das Tape?

Es gibt keine Regel in Bezug auf die Tragedauer. Das Band wirkt sobald es klebt und solange es klebt und das ist der größte Bonus dieser unterstützenden Therapie: Sie wirkt 24 Stunden und das zum Teil eine Woche und länger. Löst sich ein Streifen sollte die Anlage allerdings bald erneuert werden.

### Ist duschen oder baden möglich?

Der Vorteil des KT im Vergleich zur herkömmlichen Tapingmethode liegt darin, dass die Anlage nass werden darf. Das heißt also duschen, baden, schwimmen – alles ist erlaubt. Die luft- und schweißdurchlässige Gewebestruktur trocknet über die Hauttemperatur schnell ab. Sollte es in den Wintermonaten kühl oder nass werden, hilft auch der schnelle Föneinsatz.

### Ist das KT für jedes Alter geeignet?

Kinesio-Taping ist eine Therapieform mit wenigen Einschränkungen, die bei Patienten von 0-99 Jahren erfolgreich angewendet wird.

## Impressum

**Herausgeber:**  
Praxis Kiesling  
unter Mitarbeit von Stefanie Löhrl  
Luisestraße 55  
40215 Düsseldorf  
Telefon 02 11 . 37 31 25  
Telefax 02 11 . 37 62 06  
© und Idee: Gabriele Kiesling 2010

Alle Rechte vorbehalten. Die Zeitung ist ein Service der Physiotherapiepraxis Kiesling für ihre Patienten und darf ausschließlich zu diesem Zweck verwendet werden. Ohne schriftliche Genehmigung darf sie nicht reproduziert bzw. unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

  
Empfohlen vom Institut für  
Qualitätssicherung in der  
Heilmittelversorgung - IQH e.V.  
diqp  
düsseldorfer institut  
für qualität in der physiotherapie