



Ein buntes Band setzt Maßstäbe in der Physiotherapie

Kinesio Taping – Neu oder revolutionär?

Die in den 70er Jahren durch den japanischen Chiropraktiker und Kinesiologen Dr. Kenzo Kase entwickelte Methode Kinesio Taping (KT) gewinnt nun auch in Deutschland an Beliebtheit. Spätestens seit der Handball WM 2007 sind die „bunten Streifen“ in aller Munde.

Kinesio Tape ist ein speziell für die Kinesio Taping-Therapie entwickeltes Band, welches zu 100 % aus Baumwolle besteht und eine Elastizität von 130%–140% vorweist, vergleichbar mit der Eigendehnung des menschlichen Muskels. Die wellenförmig auf das Tape aufgebrachte Acrylbeschichtung wird durch die Körperwärme aktiviert und hält selbst Wasser stand, so dass alltäglichen und sportlichen Aktivitäten (z.B. duschen und schwimmen) keine Grenzen gesetzt sind. Das Tape ist wasserfest, luft- und schweißdurchlässig, enthält keine Pflaster ähnlichen Klebstoffe und ist frei von sonstigen Wirkstoffen. Durch die besonderen Eigenschaften des Tapes kann es mehrere Tage ohne Qualitätseinbußen in der Wirkungsweise getragen werden.

Aktiv statt immobil

Ziel der Therapie ist es, Bewegungen nicht einzuschränken, sondern die physiologische Bewegungsfähigkeit von Gelenken und Muskulatur zu ermöglichen, um somit körpereigene Steuerungs- und Heilungsprozesse zu aktivieren. Somit kann KT ein Schritt zu mehr Lebensqua-

lität sein, und wird Ihren Weg zu Heilung und Gesundheit positiv beeinflussen. Durch die verschiedenen Anlagetechniken kann der KT-Therapeut auf die individuelle Symptomatik einwirken. Dabei werden im Wesentlichen folgende Therapieziele verfolgt:

1. Verbesserung der Muskelfunktion

Je nach Anlagetechnik kann eine spannungssteigernde oder spannungsenkende Wirkung erreicht werden.

2. Unterstützung der Gelenke

Gelenkrezeptoren werden stimuliert und verbessern das Bewegungsgefühl, die passive Stabilität in den Gelenken wird verbessert.

3. Schmerzreduzierung

Das körpereigene Schmerzdämpfungssystem wird durch die Reizung der Mechanorezeptoren aktiviert.

4. Aktivierung des Lymphsystems

Durch Druckreduktion in den betroffenen Geweben wird der Lymphabfluss verbessert.

Aufgrund dieser vielseitigen Wirksamkeit ist Kinesio Taping in Kombination mit Physiotherapie für fast jede Pathologie geeignet. Die Methode besitzt ein außerordentlich breites Anwendungsspektrum. Von Muskelverspannungen, Instabilitäten in den Gelenken oder Lymphödemen bis hin zum Leistungssport bietet Kinesio Taping Therapiekonzepte.



Physio- und KT-Therapeutin Tanja Strucks klebt ein Tape zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule in Wettkampfsposition des Sportlers.



Bei der medizinischen Trainingstherapie nach Schulterluxation.

Farbenspiel mit Wirkung

Neben der Materialwahl spielt auch die Farbwahl eine Rolle. Die Farbgebung in Rot, Blau, Schwarz und Neutral (hautfarben) ist nicht beliebig gewählt. Obwohl alle Tapes aus demselben Material bestehen, zeigt auch die passende Farbwahl Wirkung. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin spendet z.B. Rot Energie bei chronischen Schmerzen, hingegen entspannt Blau bei Entzündungen und Schwellungen.

Kinesio Taping als Selbstzahlerleistung

Das Kinesio Taping fällt nicht unter die verordnungsfähigen Leistungen der Krankenkassen und muss somit vom Patienten selbst getragen werden. Der persönliche Kostenanteil variiert durch den zeitlichen Aufwand und die Menge des verwendeten Materials. Preisbeispiele finden Sie in unserer ausliegenden Praxis-Info. Weitere Fragen zum Thema Kinesio Taping beantwortet Ihnen unsere KT-Therapeutin gerne.



Schultertape – Einsatz im wilden Wasser. Deutschland – Weltmeister Canadier Team 2006.



Expertenmeinung zum Thema Kinesio-Taping

Im Gespräch mit Birgit Kumbrink

Wie kamen sie zum Kinesio-Taping?

Während meiner physiotherapeutischen Tätigkeit bei Orthomed, einem Leistungs- und Rehabilitationszentrum in Dortmund, welches als Partner des Olympiastützpunktes und des Fußball-Bundesligisten Borussia Dortmund stets neue und innovative Therapiemöglichkeiten sucht, lernte ich erstmalig Kinesio-Taping kennen. Ein neu verpflichteter Spieler der Borussen brachte das Tape aus Japan mit, wo er zuvor einige Zeit in der japanischen Liga gespielt hatte. Orthomed lud darauf hin Dr. Kenzo Kase, den Erfinder der Therapie nach Dortmund ein.

Was faszinierte Sie daran?

Das extrem breite Anwendungsspektrum mit nur einem Material in Kombination mit verschiedenen Anlagetechniken. Über die jeweilige Dehnung des Tapes und die richtige Anlage haben wir Einfluss auf Muskulatur, Bänder und Lymphsystem sowie auf die Schmerz-wahrnehmung.

Einen besonders positiven Fall?

Selbst nach Jahren der praktischen Anwendung und Erfahrung bin ich immer wieder überrascht, wie effektiv und schnell diese Methode wirkt. Erst kürzlich wieder, als eine Patientin mit akutem Schulter Syndrom zur Behandlung kam und ihren Arm nicht schmerzfrei über 90° bewegen konnte. Direkt nach Aufbringung der Kinesio-Taping Anlage, die das Gleichgewicht der Schultermuskulatur verbessert, konnte die Patientin den Arm ohne Einschränkung schmerzfrei bewegen.

Was spürt der Patient?

Eine der wichtigsten Eigenschaften und ein entscheidender Baustein für den Erfolg der Therapie ist das Kinesio-Tape. Da die Eigendehnung, Dicke und

Haftungseigenschaften auf den menschlichen Körper abgestimmt sind, empfindet der Patient kein negatives sondern ein positives, unterstützendes Tragegefühl. Das hautdicke Tape dehnt sich gleichwohl wie der Muskel und wirkt so den Bewegungen nicht entgegen sondern unterstützt sie. Es kommt zu keinerlei Bewegungseinschränkungen. Der Patient kann weiterhin seine Alltagsaktivitäten durchführen.



Birgit Kumbrink, Physiotherapeutin und KT-Instructorin. Infos unter www.kinesio-taping.de

Was unterscheidet Kinesio Taping von anderen Tapingmethoden?

Vergleicht man das klassische Taping mit der Kinesio-Taping Therapie, stehen hier zwei grundsätzlich andere Ideen gegenüber. Die klassische Methode dient der Ruhigstellung. Die betroffene Region soll nicht belastet werden und unter dieser Ruhigstellung abheilen. Bekannte Nachteile hierbei sind Lymphstaus, Einsteifung der Gelenke, Abbau von Muskulatur und deutliche Bewegungseinschränkungen. Dies führt zu verlängerten Rehabilitationszeiten. Mit Kinesio-Taping soll bewusst die Mobilität des Patienten erhalten bleiben. Selbstheilungsprozesse werden unter-

stützt, die Gelenke stabilisiert, die Muskulatur gestärkt, die Schmerzen gelindert und der Lymphfluss verbessert. Der Patient kann somit wesentlich früher mit der Rehabilitation beginnen, was die gesamte Genesungszeit verkürzt. Im Vergleich zu anders lautenden und ähnlich aussehenden Methoden wie z.B. Medi-, Accu-, Easy- Cure-Taping: Ein Sprichwort sagt „Kopiert zu werden ist das beste Zeichen des Erfolges“. Das mag auch hier gelten. Kinesio-Taping ist weltweit im Einsatz und hat sich in vielen Ländern etabliert. Es gibt Ausbildungsrichtlinien, eine internationale Association, eine langjährige Instructorenausbildung. Eben alles, was zu einer ordentlichen und glaubwürdigen Therapie notwendig ist. Besonders bei neuen Heilverfahren ist neben der Wirkweise die Glaubwürdigkeit und Transparenz für den Patienten ein wichtiger Faktor. Natürlich bieten neue Therapiemethoden auch einen Markt. Und somit erscheinen in schon fast regelmäßigen Zyklen neue Taping-Therapien, die die Idee mit „bunten Baumwollstreifen“ aufgreifen und versuchen, die Therapie in irgendeiner Form nachzuempfinden. Welche Inhalte dort verfolgt werden und wie die Eigenschaften der nachempfundenen Tapes sind, ist fraglich. Dies sollte jeder Patient für sich prüfen. Wir empfehlen ausschließlich das Kinesio-Taping.

In welchen Bereichen sehen Sie die Zukunft dieser Methode?

Durch die Vielzahl der Anwendungsmöglichkeiten sehe ich eine große Zukunft. In sämtlichen Bereichen der Physiotherapie, Neurologie, Pädiatrie sowie im Profisport – überall wird die Therapie erfolgreich angewendet. Unsere Erfahrung zeigt, dass sie auch in der Prävention und in der Trainingsvorbereitung im Sport immer intensiver eingesetzt wird.

Was sagen Sie zum „Auftritt“ von Kinesio Taping bei der Handball WM?

Die Handball WM war für alle ein Erfolg, ganz besonders auch für das Kinesio-Taping. Nicht nur in der deutschen Mannschaft und bei ihrem Trainer Heiner Brandt waren die Kinesio-Tape-Streifen bei den entscheidenden Spielen zu sehen. Kaum eine Nation verzichtete auf die Original Kinesio-Taping Methode.

Impressum

Herausgeber:
Praxis Kiesling
unter Mitarbeit von Stefanie Löhrl
Luisenstraße 55
40215 Düsseldorf
Telefon 02 11 . 37 31 25
Telefax 02 11 . 37 62 06
© und Idee: Gabriele Kiesling 2007

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.