

Was muss ich beachten, wenn bei mir Kinesiotaping angewendet wird?

- Bitte die Haut vor dem Tapen nicht cremen und keine rückfettenden Waschlotionen benutzen, das Tape haftet sonst nicht so gut.
- Bei starker Behaarung evtl. vorher rasieren.
- Nach dem Duschen oder Schwimmen das Tape trockentupfen oder föhnen.
- Kleidung vorsichtig anziehen, damit das Tape nicht abgerubbelt wird.
- Sollte sich das Tape an den Rändern lösen, kann man die Ränder mit einer Schere beischneiden.
- Eine Erstverschlechterung oder Allergien können in seltenen Einzelfällen auftreten.

Die Kosten werden von den privaten Krankenkassen übernommen, nicht aber von den gesetzlichen Kassen. Bitte informieren Sie Sich über die anfallenden Kosten.



Kontakt

Dr. med. Stephanie Straaten
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Chirurgie
Sportmedizin, Naturheilverfahren,
Ernährungsmedizin

Gesundheitspraxis Neuss

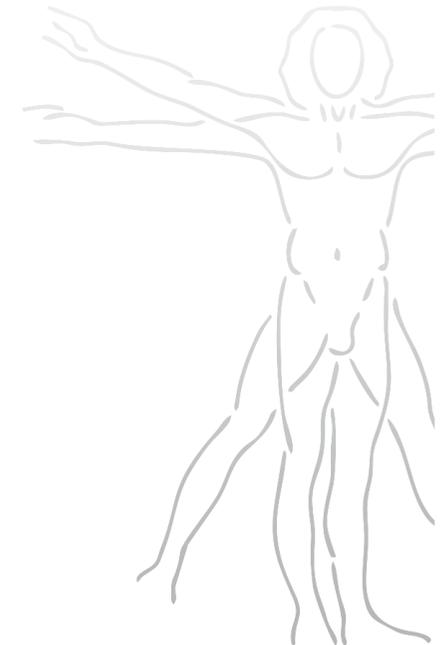
Albertus--Magnus-Str. 15
41470 Neuss-Allerheiligen

Telefon: +49-2137-77265
Fax: +49-2137-104825
E-Mail: info@gesundheitspraxis-neuss.com
Internet: www.gesundheitspraxis-neuss.com

Gesundheitspraxis Neuss

Dr. med. Rudolf Kochs • Dr. med. Stephanie Straaten

Informationen zum Kinesiologischen Tapen





Kinesiotape—Nicht nur für Leistungssportler!

Im Leistungssport fallen sie immer mehr ins Auge: farbige Pflaster im Nacken, an Schulter, Knie oder Hand der Sportler.

Es handelt sich um ein elastisches Tape, das aus Baumwolle besteht (enthält keine Wirkstoffe) und mit einem Acrylkleber beschichtet ist.

Das Tape ist luft- und wasserdurchlässig und wird je nach Erkrankungsregion und Erkrankungsbild speziell angelegt. Es kann bis zu 7 Tagen auf der Haut belassen werden und schränkt die Bewegung nicht ein.



Wirkungsweise des Kinesiotapes

Das Kinesiotape wurde in den 1970-er Jahren in Japan von Dr. Kenzo Kase (einem Chiropraktiker und Kinesiologen) entwickelt.

Bei der Entwicklung eines neuen Materials legte er seinen Fokus auf die Haut als größtes Reflexorgan und die darunter liegende Muskulatur.

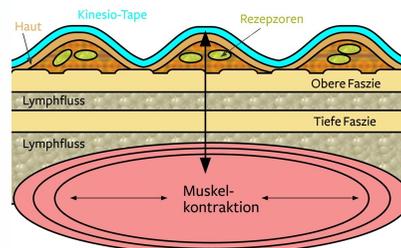
Durch eine Stimulation der Muskulatur über die Haut werden körpereigene Heilungsprozesse in Gang gesetzt.

(Stichwort: Propriozeption).

Das Tape wird gedehnt auf die Haut geklebt. Bei Bewegung kommt zu einer Dauermassage und zu einer Spannungssenkung der Muskulatur.

Das Tape wirkt auf die Rezeptoren von Haut, Muskulatur und Gelenken und führt darüber hinaus zu einer Verbesserung der Zirkulation von Blut und Lymphe („Gewebewasser“).

Es regeneriert neuromuskuläre Strukturen, verbessert den Muskelstoffwechsel, beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselendprodukten sowie von Entzündungsstoffen und führt somit zu einer Schmerzreduktion.



Anwendungsmöglichkeiten des Kinesiotapes

- Akute oder chronische Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule
- Muskelverspannungen
- Verletzungen von Muskeln (Zerrung, Muskelfaserriss) und Gelenken (Bandverletzung am Sprunggelenk)
- Überlastungssyndrome (z.B. Tennisellenbogen), Achillessehnenbeschwerden, Sehnenscheidenentzündungen
- Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen bei verspannter Nackenmuskulatur
- U.v.m.

