

Bildquellennachweis

Bildnachweis

A: http://www.hamm-care.de/s/cc_images/cache_35544553.jpg

B: http://www.ursula-hp.de/wp-content/uploads/2012/08/Fotolia_19501151_S.jpg

C: http://www.hebammesiegen.de/wp-content/uploads/2012/11/15814228_s.jpg

D: <http://www.rueckenwind-berlin.de/images/anwendungen/Kinesio-Tape.jpg>

E: http://www.hopeislandchiropractic.com.au/images/spidertech_and_kinesiology_taping2.jpg

F: http://www.mar-med.de/_ref/images/foto/foto_taping-historie-1.jpg

G: <http://heilpraktikerin-in-badsoden.de/wp-content/uploads/2014/01/medi-taping.jpg>

H: <http://www.kinesiologytapeinfo.com/wp-content/uploads/2012/01/kinesio-precut-foot-tape-300x300.jpg>

I: <http://www.physiotherapie-schlademann.de/wp-content/uploads/KinesioTape.jpg>

J: http://www.kinesiotaping.com.au/?page_id=731

K: http://max-attachments.prod.hlpstr.de/attachments/articles/icons/000/131/458/featured/iStock_000020785989XSmall.jpg

Praxis Dr. David von Kleist
Innere Medizin / Hausärztliche Versorgung
Carl-Schurz-Strasse 46
13597 Berlin
Telefon 030/333 22 81
Mail: info@internist-spandau.de



Unsere Sprechzeiten sind

Montag	08:00 - 16:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	08:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	08:00 - 16:00 Uhr
Freitag	08:00 - 12:00 Uhr

Unsere telefonische Erreichbarkeit ist
Mo.-Fr.: 09:00-12:00

Weitere Termine außerhalb der Sprechzeiten gerne nach
Vereinbarung.

Weitere Informationen zu uns und unseren Leistungen
finden Sie auch im Internet unter:
www.internist-spandau.de

Praxis Dr. David von Kleist



A

Taping



Was ist Kinesio-Taping

Weniger Schmerzen

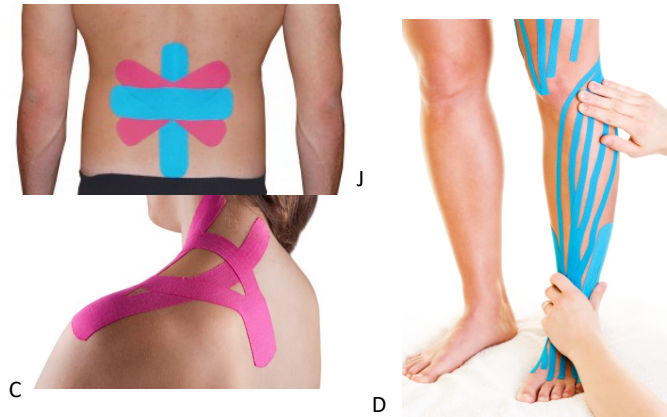


mehr Mobilität

Was im Profisport schon länger zum Standard gehört, rückt zunehmend in den Fokus der Öffentlichkeit – immer öfter sind diese bunten Pflaster/Tapes an Sportlern zu sehen. In der modernen Physiotherapie werden sie seit langem aufgrund ihrer erstaunlichen therapeutischen Wirkung eingesetzt.

Kinesio Taping beruht auf der Entwicklung der sogenannten Kinesio Tapes (griechisch: Kinesis: Bewegung), die aus reiner Baumwolle bestehen und mit hauerträglichem Acryl beschichtet sind. Erfunden hat die besonders elastischen Bänder Dr. Kenzo Kase, ein japanischer Chiropraktiker und Kinesiologe. Die Tapes sind hochelastisch, atmungsaktiv und passen sich der Haut perfekt an, so dass man beim Tragen kein Unbehagen spürt. Zudem wird der Träger in seiner Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt, was dem Muskelabbau durch Vernachlässigung der Muskeln präventiv entgegen wirkt.

Kinesio-Tape besteht aus elastischem Baumwollmaterial ohne medikamentöse Wirkstoffe. Es ist frei von Nebenwirkungen und kann mit anderen Therapieformen kombiniert werden.



Anwendungsgebiete von Kinesio-Tapes

Anwendungsbeispiele:

- Schmerzen (Nerven, Gelenke, Muskeln)
- Bewegungseinschränkungen
- Muskuläre Schmerzsyndrome
- Sportverletzungen
- Postoperative Nachsorge
- Arthrose
- Kopfschmerz und Spannungskopfschmerz
- HWS-/BWS-/LWS-Syndrom
- Rückenschmerzen
- Verstauchungen
- Bandscheibenproblematik
- Ischialgie
- Lymphödeme
- Sehnenverletzungen
- Gelenkdistorionen
- Behandlungsmöglichkeiten gibt es ebenso für Schwangere, stillende Frauen und bei Menstruationsbeschwerden

Wirkung:

- Schmerzlinderung
- Beweglichkeitsverbesserung
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Aktivierung des Lymphsystems
- Unterstützung der Gelenkfunktion



Die Kinesio-Tape-Therapie

Durch das Taping werden Nervenbahnen gereizt, was einerseits zur Anregung der Muskulatur, aber auch zur Entspannung der strapazierten Muskeln führen soll, je nachdem wie die Bänder gelegt sind.

Die Anlagetechniken orientieren sich an den Grundlagen der Kinesiologie.

Das Besondere an dem Kinesio-Tape ist, dass es wasserfest, luft- und flüssigkeitsdurchlässig ist. Dadurch kann das Kinesio-Taping auch problemlos beim Duschen oder Schwimmen verwendet werden. Es kann über mehrere Tage getragen werden, ohne dass der Patient Bewegungseinschränkungen hat und kann dadurch auch hervorragend während sportlicher Aktivitäten eingesetzt werden.

Durch die Kinesio-Tape-Therapie wird beispielsweise die Muskelfunktion verbessert. Zum einem durch direkte Stimulation der Hautrezeptoren und zum anderen durch Gewebeanhebung unter dem Tape. Dadurch werden die Mikrozirkulation und der Lymphabfluss erhöht. Die Muskulatur wird über die Hauptberührungspunkte entspannt und durch die Eigenbewegung jedes Mal massiert. Dadurch wird der Körper in Form einer **Rund-um-die-Uhr-Therapie** im Heilungsprozess unterstützt.

Das Tape ist dehnbar, sodass das Gelenk in seiner Funktion unterstützt wird und die Bewegung frei bleibt. In den ersten 3-5 Tagen nach der Anlage des Kinesio-Tapes wird die Hauptwirkung erwartet.

