

# Kinesiotaping

## Grundlegende Funktionen und Effekte des Kinesio-Taping

Die Kinesio-Taping Therapie wird mit vier Grundtechniken angewendet, die entweder separat oder in Kombination als Indikationsanlagen ausgeführt werden.

Muskelanlage  
Ligamentanlage  
Korrekturanlage  
Lymphanlage

### 1. Muskulanlagen

Muskulanlagen werden angewendet bei erhöhter oder verminderter Ruhespannung (Hypertonus, Hypotonus) sowie bei Verletzungen der Muskulatur und bewirken eine Normalisierung des Ruhetonus, Schmerzminderung und Verbesserung der Belastbarkeit, was eine schnellere Heilung bewirkt.

### 2. Ligamentanlagen

Ligamentanlagen werden angewendet bei Verletzungen und Überlastungen von Sehnen und Bändern. Sie bewirken eine Entlastung, Schmerzminderung und Verbesserung der Belastbarkeit.

### 3. Korrekturanlagen

Korrekturanlagen werden unterschieden in funktionelle Korrektur und Fascienkorrektur. Die funktionelle Korrektur wird angewendet bei knöchernen Fehlstellungen, z.B. Patella-Korrektur und bewirkt eine Korrektur der Fehlstellung.

Fascienkorrekturen werden bei Verklebungen von Muskelfascien angewendet und bewirken eine Auflockerung der Fascien sowie eine Schmerzminderung.

### 4. Lymphanlagen

Lymphanlagen werden angewendet bei Störung des Lymphabflusses. Die Lymphanlage bewirkt das Anheben der Haut. Somit vergrößert sich der Raum zwischen Haut und subkutanem Gewebe, wodurch die Lympheflüssigkeit aus den Zwischenräumen einfacher in das Lymphsystem abfließt. Darüber hinaus wird die Haut durch das Anheben in Kombination mit der Körperbewegung gedehnt. Das Bindegewebe wird hierdurch gelockert, mit der Folge, dass sich die Filamente zwischen den Endothelzellen der initialen Lymphgefäße und den elastischen Fasern des Bindegewebes besser bewegen können.

Aus diesen vier Kinesio Taping Anlagentechniken sowie der Kombinationen ergibt sich dieses außerordentlich breite Anwendungsspektrum der Kinesio-Taping Therapie. Dabei werden unterschiedliche Wirkweisen erzielt:

## Kinesiotaping

### 1. Verbesserung der Muskelanlagen

Bei Überbelastungen des Muskelapparates können Rupturen im Muskelbindegewebe entstehen. Dadurch austretende Flüssigkeit in den interstitiellen Raum verursacht eine Druckerhöhung, wodurch Druck- und Schmerzsensoren gereizt werden. Die Folgen sind: Schmerzen, Steifigkeit, Schwellungen und Tonuserhöhung. Tonusänderungen sind die häufigsten Befunde am Bewegungsapparat.

Darüber hinaus kann z.B. poostoperativ statt Hypertonie, eine Hypotonie der Muskulatur entstehen. In beiden genannten Fällen kann die Muskulatur mit der Kinesio-Taping-Methode therapiert und die Muskelfunktion verbessert werden.

### 2. Entfernung von Zirkulationseinschränkungen

Entzündungen sind häufig eine Reaktion des Körpers auf Gewebeschäden. Einhergehend mit dem Austreten von Flüssigkeit im verletzten Gebiet, führen Entzündungen zu raumfordernden Schwellung und einer Druckerhöhung zwischen Haut und Muskulatur. Der Lymphfluss wird gestört bzw. stagniert. Die Kinesio-Taping Anlage kann in diesem Bereich die Haut anheben, den Raum vergrößern und somit eine Druckreduzierung und eine Verbesserung der Lymphzirkulation bewirken.

### 3. Schmerzreduktion

Durch die Haftung des Kinesio-Taping-Tapes auf der Haut und der dadurch ausgelösten mechanischen Verschiebung bei ausgeführten Körperbewegungen, erfolgt eine Reizung der Mechanorezeptoren in der Haut. Dadurch kommt es zur Schmerzdämpfung auf direkter spinaler Ebene.

### 4. Unterstützung der Gelenkfunktion

Die Gelenkfunktionen können anhand verschiedener Kinesio-Taping Anlagen unterstützt werden. Durch Einfluss auf den Muskeltonus werden Ungleichgewichte korrigiert und es entsteht eine Balance in den Muskelgruppen. Über die Stimulierung der Propriozeption wird ein besseres Bewegungsgefühl erreicht. Funktionelle- und mechanische Korrektur-Anlagen ergeben ebenso wie die passive Unterstützung eine Verbesserung der Gelenkfunktion, führen zu einer Schmerzdämpfung und somit zu einem verkürzten Heilungsprozess.