



# taping

Wirksame Selbsthilfe  
bei Schmerzen  
und Sportverletzungen

# Inhaltsverzeichnis



<b>Der Autor</b>	<b>4</b>	Seitliche Armhebung (Deltamuskel)	36
<b>Vorwort</b>	<b>5</b>	Armdrehung nach innen (Brustmuskel)	38
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>6</b>	Armhebung nach vorne und Ellenbogenbeugung (Bizepsmuskel)	40
<b>GRUNDLAGEN</b>	<b>9</b>	Schultergelenk	42
<b>Wissenswertes über bunte und elastische Tapes</b>	<b>10</b>	Schulterheber (Kapuzenmuskel) – Schulter-Nacken-Schmerz	44
Grundidee der Tapeanlage	10	Schulterblatt (Schulterheber)	46
Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert es?	10	Armdrehung nach außen	48
<b>Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?</b>	<b>11</b>	Oberarm- und/oder Ellenbogenstreckung	50
Indikationen	11	Schwellung im Bereich des Oberarms	52
Kontraindikationen	11	<b>KAPITEL 2:</b> <b>Tapeanlagen bei Schmerzen im Unterarm-Hand-Bereich</b>	<b>53</b>
<b>Ziele und Wirkungsweise des Tapens</b>	<b>12</b>	Unterarmdrehung	54
Vorbeugung (Prävention)	12	Handgelenks- und Fingerbeugung	56
Heilung (Rehabilitation)	12	Ellenbogengelenk	58
Welche Tapeformen gibt es und wie schneide ich sie zu?	14	Musikantenknochen/Ulnarisnerv	60
Welche Bedeutung haben die Tafefarben?	15	Karpaltunnelsyndrom/Medianusnerv	62
Zugrichtung und Wirkungsrichtung	16	Handgelenksstreckung	64
Zugstärke	17	Fingerstreckung	66
<b>Wie wende ich das Tape an?</b>	<b>18</b>	Handgelenk	68
<b>Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage</b>	<b>19</b>	Fingergelenke	70
Tapeanlage bei Muskelschmerzen	20	Daumengrundgelenk	72
Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und Gelenke	22	Daumensattelgelenk	74
Tapeanlage bei Schwellungen	24	Schwellung im Bereich des Unterarms	76
Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen	26	<b>KAPITEL 3:</b> <b>Tapeanlagen bei Schmerzen im Kopf-Hals-Bereich</b>	<b>77</b>
(Space- bzw. Sterntape)	26	Kiefergelenk	78
Kombinationen von verschiedenen Tapeanlagen	28	Kiefermuskulatur/Zähneknirschen	80
<b>Allgemeine Tipps</b>	<b>29</b>	Schluckbeschwerden/vordere Halsmuskulatur	82
<b>PRAXIS</b>	<b>31</b>	Halswirbelsäule/Nacken	84
<b>KAPITEL 1:</b> <b>Tapeanlagen bei Schmerzen im Schulter-Oberarm-Bereich</b>	<b>33</b>	Kopfschmerzen	86
Schulterreckgelenk	34	Migräne	87
		Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung	88
		<b>KAPITEL 4:</b> <b>Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch</b>	<b>89</b>
		Brustwirbelsäule	90
		Rippen/Atmen	92
		Lendenwirbelsäule	94
		Kreuzdarmbeingenke	96
		Bauchmuskulatur	98



Haltungsschwäche	100
Ischialgie	102
Menstruationsbeschwerden	103
Schwellung im Bereich des Brustkorbs	104

**KAPITEL 5:**

<b>Tapeanlagen bei Schmerzen im Hüft-Oberschenkel-Bereich</b>	<b>105</b>
Gehen / äußere Gesäßmuskulatur	106
Gehen / äußerer Oberschenkel	108
Hüftstreckung / hintere Oberschenkelmuskulatur	110
Hüftgelenk	112
Hüftbeugung	114
Innere Oberschenkelmuskulatur / Adduktoren	116
Kniestreckung	118
Schwellung im Bereich des Oberschenkels	120

**KAPITEL 6:**

<b>Tapeanlagen bei Schmerzen im Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich</b>	<b>121</b>
Kniescheibe oben / Kniestreckung	122
Kniescheibe seitlich / Kniestreckung	124
Kniescheibensehne	126
Seitenbänder des Kniegelenks	128
Fußbewegung nach außen / äußere Wadenmuskulatur	130
Laufen, Zehenstand/Wadenmuskulatur, Achillessehne	132
Fußhebung	134
Sprunggelenk	136
Zehenbeugung	138
Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)	140
Fußgewölbe	142
Schwellung im Unterschenkel-Bereich	144

**KAPITEL 7:**

<b>Tapeanlagen bei Sportverletzungen</b>	<b>145</b>
<i>Laufen:</i>	
Wadenschmerz / Achillessehnenbeschwerden	146
Achillessehnenreizung	148
Umknicken	150
Schienbeinschmerz	152
Kniescheibenschmerz	154
Läuferknie	156
Muskelzerrung (Oberschenkel)	158
Atemnot (Zwerchfell)	160
Geschwollenes Knie	162

**KAPITEL 7.1:**

<b>Tapeanlagen bei Sportverletzungen</b>	<b>163</b>
<i>Tennis:</i>	
Tennisellenbogen	164
Schulter-Sehnen-Schmerz	166
Schleimbeutelentzündung	168
<i>Golf:</i>	
Golferellenbogen	170
Schultererschmerz/Golferschulter	172
Rückenschmerz	174
<i>Ski:</i>	
Skidaumen	176
Bänderverletzung (Knie)	178
Bluterguss	180

**KAPITEL 7.2:**

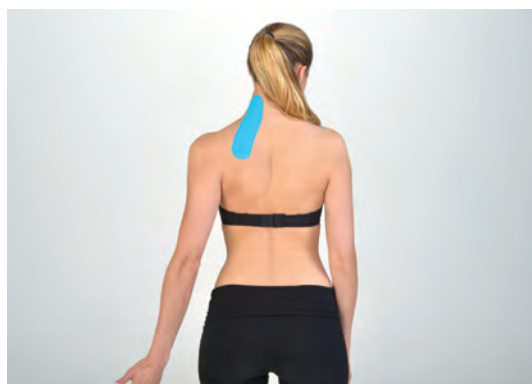
<b>Tapeanlagen bei Sportverletzungen</b>	<b>181</b>
<i>Handball:</i>	
Werferschulter	182
Fingerverletzung / Überstreckung	184
Fingerverletzung / Seitenbänder	186
<i>Fußball:</i>	
Adduktorenprobleme / weiche Leiste	188
Muskelzerrung	190
<i>Weitere Tapeanlage:</i>	
Narben	192
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>194</b>
<b>Index</b>	<b>195</b>

# Wissenswertes über bunte und elastische Tapes

## Grundidee der Tapeanlage

Auch wenn das Taping in den letzten Jahren mehr und mehr bekannt wurde – und inzwischen könnte man »neudeutsch« sagen, es ist hip –, so sollte man dennoch den Blick zurückwerfen auf die Grundidee des Taping, seine Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten.

Das Taping ist nicht mit dem klassischen Tape zu verwechseln. Beim klassischen Tape werden Gelenke mit unelastischen Klebeverbänden stabilisiert. Das möchten wir nicht. Das Tape hat seine größte Wirkung, wenn sich der Patient mit seiner Tapeanlage nicht etwa ausruht und schont, sondern im Gegenteil, wenn er sich bewegt!



Das Tape führt zu keiner Bewegungseinschränkung, der Patient ist sogar aufgefordert, sich mit dem Tape mehr zu bewegen! Hierzu werden bei jeder Tapeanlage praktische Beispiele gezeigt, welche Übungen oder Ausgleichsbewegungen mit und ohne Tape gemacht werden können, um einen Rückfall zu vermeiden, z. B. eine Ausgleichsbewegung beim Schulter-Nacken-Schmerz.

In der Bezeichnung *Kinesiologisches Taping* steckt das Wort *Kinesis* und bedeutet »Bewegung«. Leben ist Bewegung. Bewegung und Beweglichkeit sind grundlegende Qualitäten des Menschen. Leider bewegen sich viele Menschen in der heutigen Zeit viel zu wenig. Diese Bewegungsarmut führt dazu, dass die Muskulatur, die Gelenke, Bänder und Sehnen nicht mehr ausreichend

»durchbewegt« werden. Gleichförmige Bewegungs- und Verhaltensmuster im Beruf und Alltag führen zu einer einseitigen Belastung und können zu Muskelverkürzungen, Gelenkschmerzen u. Ä. führen.

Hier kann das Taping therapeutisch eingesetzt werden. Das Tape wird direkt auf die Haut geklebt. Die Haut besitzt sehr viele Rezeptoren, die durch das Tape aktiviert werden. Diese Rezeptoren haben nun eine Wirkung auf die gesamte Muskulatur, auf Bänder, Gelenke, Nerven, das Lymphsystem und die Durchblutung.

Über die Aktivierung der Rezeptoren kommt es zu einer Normalisierung des Muskeltonus, zur Durchblutungsförderung und einem schnelleren Abtransport von Schadstoffen. Somit werden die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

## Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert es?

Das Tape ist ein selbstklebendes, elastisches Band. Es besteht aus einem 100%igen Baumwollstoff, der mit einer Klebebeschichtung auf der Rückseite versehen ist. Das Tape ist in Längsrichtung um 30 bis 40 % seiner Länge dehnbar, in Querrichtung ist es nicht dehnbar. Durch diese Elastizität und eine spezielle Anlagetechnik ist es möglich und gewollt, dass das Tape die Rezeptoren der Haut stimuliert, der Anwender aber keine Bewegungseinschränkung verspürt! Das Tape ist anti-allergisch und atmungsaktiv, sodass Hautirritationen selten auftreten. Zudem ist es recht wasserfest, sodass das Tape auch beim Schwimmen oder Duschen getragen werden kann. Treten keine Beschwerden oder Allergien auf, so kann das Tape bis zu einer Woche getragen werden.

Da das Tape elastisch ist und mit einem gewissen Zug auf die Haut geklebt wird, entstehen leichte Hautfalten; das Tape hebt die Haut im Minibereich an. Bei jeder Bewegung verschiebt sich nun die Haut gegen das Unterhautgewebe. Es kommt zu einer Lockerung des Gewebes, einer besseren Durchblutung (Versorgung mit Nährstoffen) und zu einem schnelleren Abtransport von Zerfallsprodukten. Im Weiteren stimuliert das Tape die Rezeptoren der Haut und hat somit Einfluss auf Muskeln,

# Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?

Gelenke, Gelenkkapseln und Sehnen. Dies führt zu einer Beeinflussung der Muskelanspannung; die Gelenkstrukturen werden stabilisiert, der Gelenkstoffwechsel und die Knorpelernährung verbessert.

Durch die verbesserte »Versorgung und Entsorgung« der betroffenen Regionen wird bei Verletzungen oder Überbelastungen die Selbstheilungskraft des Körpers unterstützt und beschleunigt.

Durch die Anlage des Tapes und die Bewegung des Patienten werden Bewegungsrezeptoren aktiviert und die Schmerzrezeptoren gedämpft; eine reflektorische Schmerzlinderung ist die Folge.



## Ziele des Tapes

- Schmerzreduktion
- Regulation der Muskelspannung
- Bessere Beweglichkeit
- Förderung der Durchblutung und der Regeneration
- Aktivierung des Lymphflusses
- Reduktion von Schwellungen
- Unterstützung von Bändern und Gelenkkapseln
- Verbesserte Propriozeption
- Verbesserung der Gelenkmechanik
- allgemeine Prophylaxe bei sportlichen Aktivitäten und bei diversen Belastungen im Alltag

Das Tape kann vorbeugend zum Schutz vor Überbelastungen oder Verletzungen eingesetzt werden, im Weiteren nach einer Verletzung, um die Heilung und Regeneration bestmöglich zu fördern.

Häufige Gründe für eine Tapeanlage sind unter anderem Muskelschmerzen, Verspannungen, Zerrungen, Dehnungen oder Schmerzen im Bereich der Bänder, Sehnen oder Gelenke.

## Indikationen

Grundsätzlich sollte vor jeder Tapeanlage abgeklärt werden, dass keine Kontraindikation vorliegt. Bei Zweifeln sollte ein Arzt oder Therapeut hinzugezogen werden! Folgende Indikationen stehen beispielhaft für die vielfältigen Anwendungsbereiche des Tapes:

- verspannte oder zu schwache Muskulatur
- Überbelastung von Sehnen und Bändern
- Überbelastung von Gelenken
- Schwellungen
- allgemeine Schmerzen wie Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Schulter- und Armschmerzen, Tennis- und Golferarm, Karpaltunnelsyndrom, Hüft- und Knieprobleme, Achillessehnenprobleme, Verletzungen des Sprunggelenks usw.

## Kontraindikationen

Bei folgenden Erscheinungen und Einschränkungen sollte kein Tape angelegt werden:

- Hautverletzungen und Wunden
- Hautallergien (v. a. Acrylunverträglichkeit)
- Knochenbrüche

Vorsicht ist geboten bei einer gestörten Sensibilität und bei Gefäßerkrankungen (z. B. Thrombosen, Diabetes mellitus) sowie bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten. Im Zweifelsfall sollte nicht getapt, sondern Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gehalten werden.

## Welche Tapeformen gibt es und wie schneide ich sie zu?

<p><b>I-Tape</b></p> 	<p>Das I-Tape ist das einfachste Tape und wird am häufigsten angewendet. In der Regel wird es in seiner Originalbreite (5 cm) angelegt.</p> <p>Die benötigte Länge des Tapes wird von der Rolle abgeschnitten. An beiden Enden werden die Ecken abgerundet, denn bei runden Enden löst sich das Tape nicht so schnell von der Haut! Das I-Tape wird bei Muskeltapes, Bändertapes sowie Spacetapes (Sterntapes) eingesetzt.</p>
<p><b>Y-Tape</b></p> 	<p>Das Y-Tape wird aus einem I-Tape hergestellt. Die benötigte Länge wird von der Rolle abgeschnitten. Das I-Tape wird nun der Länge nach mittig eingeschnitten, 2–3 cm werden nicht eingeschnitten.</p> <p>Dieser geschlossene Teil des Y dient als Anker. Die beiden schmalen Streifen sind die Zügel. Sowohl die Zügel wie auch der Anker werden an den Enden abgerundet. Y-Tapes werden meistens bei größeren Muskeln eingesetzt.</p>
<p><b>Fächerförmiges Tape (Lymphtape)</b></p> 	<p>Das fächerförmige Tape wird ebenfalls aus einem I-Tape hergestellt. Die benötigte Länge wird von der Rolle abgeschnitten. Das Tape wird nun der Länge nach in 4–5 Streifen eingeschnitten, 3–4 cm werden nicht eingeschnitten. Der geschlossene Teil des Fächertapes dient als Anker.</p> <p>Die schmalen Streifen sind die Zügel. Zügel und Anker werden an ihren Enden abgerundet. Dieses Tape wird angewendet, um bei Schwellungen den Lymphabfluss zu unterstützen oder bei einem Bluterguss den Abtransport zu beschleunigen.</p>
<p><b>Sterntape</b></p> 	<p>Ein Sterntape wird aus 4 I-Tapes zusammengefügt, Länge und Breite der Tapestreifen richten sich nach der Größe der Schmerzregion. Am Rücken werden Tapes mit 5 cm Breite angelegt, bei kleineren Schmerzpunkten kann das Tape auch halbiert werden (2,5 cm breit). Die einzelnen I-Tapes werden übereinander – erst im rechten Winkel, dann diagonal – direkt auf die schmerzhafteste Region angelegt. Diese Tapeform wird bei Schmerzpunkten, z. B. bei Schmerzen im unteren Rücken, eingesetzt, um einen vergrößerten Zirkulationsraum zu schaffen, die Durchblutung zu fördern und den Stoffwechsel zu beschleunigen.</p>

## Welche Bedeutung haben die Tapefarben?

### Blau



Blaue Tapes wirken beruhigend, Blau symbolisiert in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) das Element Wasser und steht für Ruhe. Daher wird das blaue Tape eingesetzt bei:

- Muskelverspannungen
- akuten Schmerzen
- Entzündungen
- Schwellungen

### Beige



Beige Tapes wirken neutral, Beige symbolisiert in der TCM das Element Erde und steht für Unabhängigkeit. Daher wird das beige Tape eingesetzt bei:

- Anwendungen im Kopf- und Gesichtsbereich
- Anwendungen, die gut sichtbar sind, aber nicht weiter auffallen sollen

### Rot



Rote Tapes wirken anregend und aktivierend, Rot symbolisiert in der TCM das Element Feuer und steht für Wärme. Daher wird es eingesetzt bei:

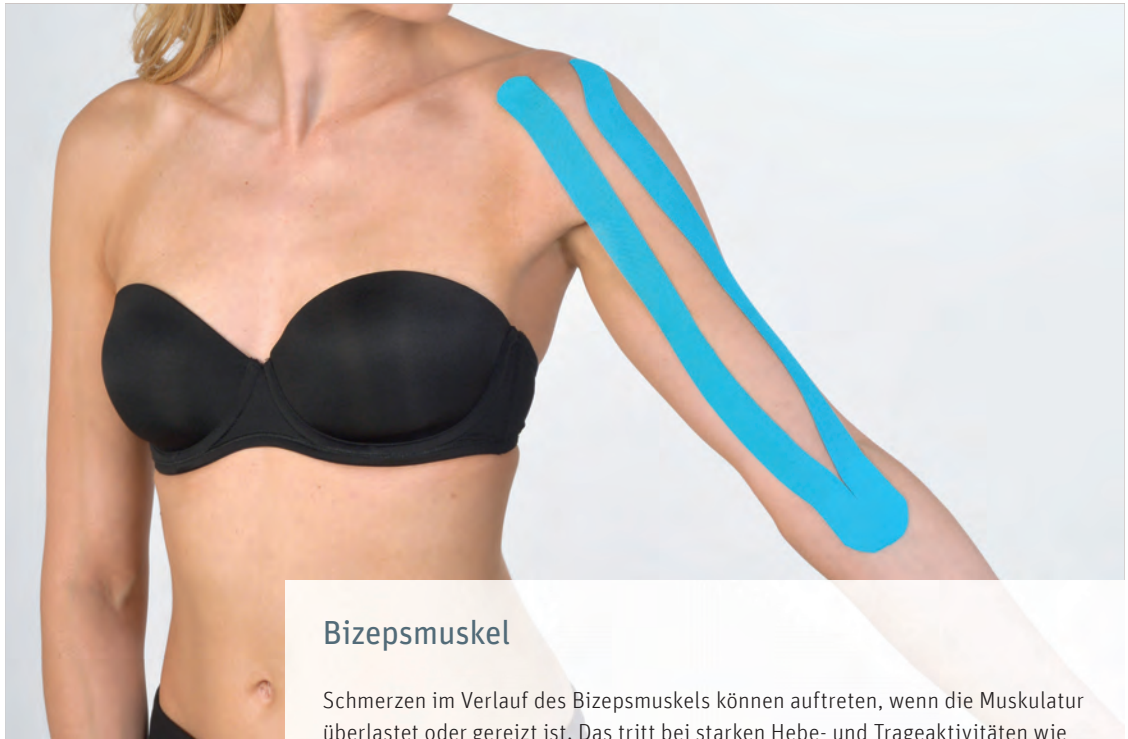
- Muskelschwäche
- chronischen Schmerzen
- zur Durchblutungsförderung
- zur allgemeinen Aktivierung

### Schwarz



Schwarze Tapes werden von vielen Anwendern gerne verwendet. Sie vermitteln einen harten Charakter und werden (vielleicht deshalb?) oft bei Kampfsportarten eingesetzt.

## Armhebung nach vorne und Ellenbogenbeugung (Bizepsmuskel)



### Bizepsmuskel

Schmerzen im Verlauf des Bizepsmuskels können auftreten, wenn die Muskulatur überlastet oder gereizt ist. Das tritt bei starken Hebe- und Trageaktivitäten wie auch im Sport auf (Krafttraining). Häufig ist die Sehne im Bereich des Schultergelenks mitbetroffen.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

**1** Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Arm seitlich am Körper und heben ihn etwas an, indem Sie ihn leicht nach außen drehen. Kleben Sie den Anker des Y-Tapes unterhalb der Ellenbogenbeuge auf den Unterarm.

**2** Strecken Sie den Ellenbogen und spreizen Sie den Arm seitlich leicht ab. Kleben Sie den inneren Zügel des Tapes mit leichtem Zug in einem Bogen über die Innenseite des Bizepsmuskels zum äußeren unteren Rand des Schlüsselbeins. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden.

**3** Kleben Sie den äußeren Zügel des Tapes mit leichtem Zug in einem Bogen über die Außenseite des Bizepsmuskels zum Schulterdach hin. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.

### Schmerzhafte Bewegung







1



2



3



**Material:** 1 blaues Y-Tape

**Breite:** 5 cm

**Länge:** Messen Sie das Tape von der Ellenbeuge bis zum Oberarmkopf aus.

**Zugstärke:** leicht



### Vorbeugende Übung

Strecken Sie den Ellenbogen und drehen Sie die Daumen nach innen (Innendrehung des Unterarms), bewegen Sie den Arm dabei nach hinten. Halten Sie diese Stellung mind. 5 Sekunden lang.

**Hinweis >** Bei Schmerzen der Sehne im Schulterbereich sollte auf Kraftsport und intensives Heben und Tragen verzichtet werden.

## Schultergelenk



### Schmerzen im Schultergelenk

Wenn das Schultergelenk bei verschiedenen Bewegungen schmerzhaft ist (Drehung und hohe Armhebung), so könnten die Bänder des Schultergelenks überlastet sein, das Gelenk wird instabil. Beim Sport kommt das besonders bei Wurfssportarten vor, da hier sehr große Bewegungen durchgeführt und diese meist abrupt abgestoppt werden.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

Legen Sie sich zuerst ein blaues Y-Tape auf den Deltamuskel an (s. S. 36). Lassen Sie sich das folgende Tape bitte von Ihrem Partner anlegen.

#### Schmerzhafte Bewegung



- 1** Lassen Sie den Arm seitlich am Körper hängen. Kleben Sie den mittleren Teil des roten I-Tapes auf die Schulter und ziehen Sie den vorderen Anteil des Tapes mit starkem Zug nach vorne und unten. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden.
- 2** Ziehen Sie den hinteren Anteil des Tapes mit starkem Zug nach hinten und unten. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3** Der Anker des zweiten roten I-Tapes wird unter dem Schlüsselbein angelegt. Das Tape wird mit starkem Zug um den Oberarm gezogen und endet am Schulterblatt. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3



**Material:** 1 blaues Y-Tape, 2 rote I-Tapes

**Breite:** jeweils 5 cm

**Länge:** Messen Sie das blaue Tape von der Mitte des Oberarms bis zum äußeren Rand des Schlüsselbeins aus. Die roten I-Tapes sollten ca. 20 cm lang sein.

**Zugstärke:** Blau: leicht, Rot: stark



### Vorbeugende Übung

Um das Gelenk aktiv zu stabilisieren und die Bandstrukturen zu schützen, können leichte »Liegestütze« an der Wand durchgeführt werden. Dabei sollten der Rücken gestreckt und die Schulterblätter nach hinten/unten gezogen werden. Führen Sie 3–5 leichte Liegestütze durch.

**Hinweis >** Bei lang andauernden oder sich verstärkenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, um Verletzungen des Knochens oder Schleimbeutels oder andere Ursachen auszuschließen.

## Fingergelenke



### Schmerzen im Bereich der Fingergelenke

Schmerzen in den Fingergelenken treten meist auf, wenn die Bandstrukturen der Gelenke überdehnt werden. Dies kann infolge eines Sturzes oder einer anderen Krafteinwirkung auf den Finger erfolgen (z. B. durch Aufprall eines Balls auf die Fingerspitze).

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1** Beugen Sie den Finger leicht an. Kleben Sie den zentralen Anker des I-Tapes auf die verletzte Struktur und kleben Sie die Zügel des Tapes mit starkem Zug jeweils nach oben und unten über den Finger. Lassen Sie die Tapeenden ohne Zug auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 2** Beugen Sie den Finger, sodass er schmerzfrei ist. Mit gleicher Technik kleben Sie nun ein rotes I-Tape leicht diagonal über die verletzte Struktur. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3** Ein weiteres rotes Tape wird mit gleicher Technik (das zweite Tape kreuzend) angelegt. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert. Zur Fixation der Tapeanlage werden zwei kleine Tapes um den Finger angelegt (kleines Foto) und ebenfalls angerieben.

Schmerzhafte Bewegung

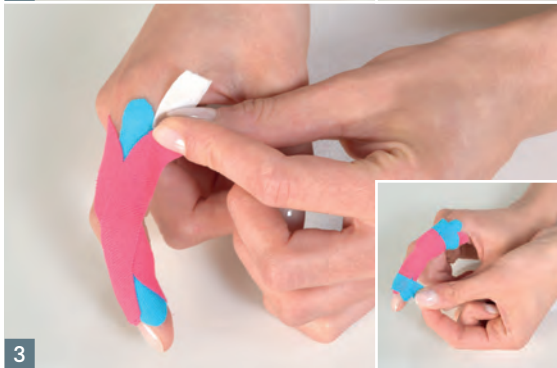




1



2



3



**Material:** 1 blaues I-Tape, 2 rote I-Tapes, 2 blaue Fixationstapes

**Breite:** jeweils 1 cm

**Länge:** Messen Sie die langen Tapes nach ihrer Fingerlänge aus und ziehen Sie 20 % ab. Die Fixationstapes sollen den Finger komplett umrunden (wenige Zentimeter).

**Zugstärke:** stark, Fixationstapes: kein Zug



### Vorbeugende Übung

Beugen Sie die betroffenen Finger leicht an (als möchten Sie einen Ball festhalten). Mit dieser Fingerstellung drücken Sie nun die Finger gegeneinander. Halten Sie diese Stellung mind. 5 Sekunden und stabilisieren Sie die Fingergelenke.

**Hinweis >** Verletzungen der Finger sind sehr schmerzhaft. Sportliche Aktivitäten sollten nicht zu früh wieder aufgenommen werden!



## Haltungsschwäche



### Schmerzen durch eine Haltungsschwäche

Von Rückenschmerzen sind viele Menschen betroffen. Bewegungsarmut, überwiegend sitzende Tätigkeiten und zu wenig Sport sind häufig die Ursachen für eine zu schwache Rücken- und Bauchmuskulatur. Die krumme Körperhaltung im Sitzen und Stehen unterstützt noch die Fehlbelastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Die Haltungsschwäche führt zu einer Überbelastung der zu schwachen Muskulatur und kann über einen längeren Zeitraum zu einer Bandscheibenvorwölbung oder einem -vorfall führen.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

Lassen Sie sich das Tape bitte von Ihrem Partner anlegen.

#### Schmerzhafte Bewegung



**1** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Kleben Sie den Anker des ersten I-Tapes schulternah unterhalb des Schlüsselbeins.

**2** Kleben Sie den Zügel des Tapes mit mittlerem Zug nach oben über die Schulter, dann seitlich der Brustwirbelsäule bis zu den unteren Rippen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Legen Sie mit der gleichen Technik ein zweites Tape auf der anderen Seite an (kleines Foto). Beide Tapes werden angerieben und fixiert.

**3** Zur Unterstützung wird ein zweites Tape auf jeder Seite angelegt. Die I-Tapes werden leicht nach außen versetzt angebracht. Die Tapeenden sollten ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3



**Material:** 4 rote I-Tapes  
**Breite:** jeweils 5 cm  
**Länge:** jeweils ca. 40 cm  
**Zugstärke:** mittel



### Vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Arme nach vorne und spreizen Sie nun die Arme nach außen/hinten weit ab. Dabei strecken Sie die gesamte Wirbelsäule! Führen Sie diese Bewegung mind. 5-mal durch.

**Hinweis >** Regelmäßiger Sport, aber auch Spaziergänge fördern die aufrechte Körperhaltung. Achten Sie besonders beim Sitzen darauf, dass Sie sich immer wieder einmal strecken oder die aufrechte Sitzhaltung einnehmen!



## Hüftstreckung / hintere Oberschenkelmuskulatur



### Schmerzen bei der Hüftstreckung oder Dehnung dieser Muskulatur

Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist bei vielen Menschen verkürzt. Dies ist oft darauf zurückzuführen, dass mehr und mehr sitzende Tätigkeiten ausgeübt werden. Durch eine krumme Körperhaltung und Kniebeugung wird die Muskulatur angenähert und verkürzt. Wird diese Muskulatur nun im Alltag oder Sport gefordert, so ist sie häufig nicht dehnfähig genug und es kommt leicht zu einer Zerrung. Diese schmerzt bei der Hüftstreckung oder bei der Dehnung dieser Muskulatur.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1** Stellen Sie sich aufrecht hin. Kleben Sie den Anker des I-Tapes außen/seitlich auf den Unterschenkel.
- 2** Lassen Sie das Knie gestreckt und beugen Sie die Hüfte an, legen Sie dazu den Fuß auf einen Stuhl. Kleben Sie das Tape mit leichtem Zug über den äußeren hinteren Oberschenkel bis zum Sitzbeinknochen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3** Kleben Sie ein zweites Tape mit gleicher Technik. Kleben Sie den Anker des zweiten I-Tapes innen/seitlich auf den Unterschenkel und den Zügel mit leichtem Zug über den inneren hinteren Oberschenkel bis zum Sitzbeinknochen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.

#### Schmerzhafte Bewegung







1



2



3

**Material:** 2 blaue I-Tapes

**Breite:** jeweils 5 cm

**Länge:** Messen Sie das Tape von der Kniekehle bis zum Sitzbeinknochen aus.

**Zugstärke:** leicht



### Vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie das Bein und legen Sie den Fuß auf einem Stuhl ab. Lassen Sie den Rücken gerade und neigen Sie den Oberkörper und das Becken nach vorne. Halten Sie diese Stellung mind. 5 Sekunden lang. Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird gedehnt und entspannt.

**Hinweis >** Sollte es zu ausstrahlenden Schmerzen oder Brennen in dieser Region kommen, könnte der Ischiasnerv betroffen sein!



## Tennisellenbogen



### Tennisellenbogen

Da Sie ihren Schläger kraftvoll festhalten müssen, werden die Finger fest gebeugt und das Handgelenk leicht hoch gezogen. Bei einem Tennisellenbogen kommt es zu einer Reizung der Muskulatur, die das Handgelenk hoch zieht. Die Ursprungssehnen befinden sich seitlich am Ellenbogen. Hier treten i.d.R. die größten Schmerzen auf. Das Tape löst die verspannte Muskulatur und entspannt die gereizte Sehne.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

Auf S. 64 wird ein Tape zur Behandlung von seitlichen Unterarmschmerzen erklärt. Dieses Tape sollten Sie als Grundlage verwenden, der weitere Aufbau der Tapeanlage wird hier erläutert.

#### Anatomische Struktur



- 1** Legen Sie den Unterarm auf der Unterlage ab, sodass die Handfläche nach unten zeigt. Kleben Sie die Mitte des roten I-Tapes auf den schmerzhaftesten Punkt am äußeren Unterarm.
- 2** Halten Sie die Armstellung bei, kleben Sie den Zügel des Tapes mit starkem Zug über den Unterarm zum äußeren Ellenbogenbereich, den zweiten Zügel ebenso zum inneren Ellenbogenbereich. Die Tapeenden sollten ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3** Ein zweites Tape wird mit der gleichen Technik, quer zum ersten Tape angelegt. Diagonal dann ein drittes und viertes Tape, sodass ein Stern entsteht. Alle Tapeenden werden ohne Zug angelegt. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3



1. Tape: s. S. 65

**Material:** 4 rote I-Tapes

**Breite:** jeweils 2,5 cm

**Länge:** jeweils ca. 10 cm

**Zugstärke:** stark



### Vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Arm seitlich am Körper. Strecken Sie die Finger und beugen Sie das Handgelenk nach innen. Dabei strecken Sie den Ellenbogen. Halten Sie diese Stellung mind. 5 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung mehrfach.

**Hinweis >** Um die Muskulatur zu lockern und zu entspannen, sollten Sie das Handgelenk viel (mit wenig Kraft) im schmerzfreien Bereich bewegen. Wärme (warmes Bad, Sauna usw.) führt zu einer verstärkten Durchblutung und unterstützt die Regeneration.

## Fingerverletzung / Seitenbänder



### Fingerverletzungen / Seitenbänder

Verletzungen der Seitenbänder treten auf, wenn der Ball seitlich auf die Fingerspitze oder den Finger trifft. Das passiert beim Fangen des Balls oder im Zweikampf. Häufig kommt es hierbei zu Verletzungen der Bänder und der Gelenkkapsel.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1** Kleben Sie zuerst 2 Fixierstreifen ober- und unterhalb des betroffenen Gelenks. Diese Tapes sollten den Finger nicht umrunden, sondern unten offen sein (kleines Foto). Die Tapes werden angerieben und fixiert.
- 2** Beugen Sie den Finger leicht an. Kleben Sie den Anker des blauen I-Tapes im Bereich der Fingerspitze auf die Unterseite des Fingers. Ziehen Sie den Zügel des I-Tapes mit starkem Zug diagonal über das betroffene Band bis zur Rückseite des Fingers (handnah). Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3** Mit der gleichen Technik kleben Sie nun ein zweites I-Tape diagonal zum ersten Tape über das betroffene Band, reiben es an und fixieren es. Zur Stabilisierung des Tapes sollten noch zwei Fixierungsstreifen angelegt werden (kleines Foto).

Anatomische Struktur





**Material:** 4 rote I-Tapes zur Fixierung,  
2 blaue I-Tapes

**Breite:** jeweils 1,25 cm

**Länge:** Messen Sie die blauen I-Tapes vom Endgelenk des Fingers zum Grundgelenk, die roten Tapes sollen den Finger fast umrunden.

**Zugstärke:** Rot: kein Zug, Blau: stark



### Vorbeugende Übung

Strecken und spreizen Sie die Finger, als wenn Sie einen Ball halten würden. Drücken Sie die Finger leicht gegeneinander oder auf eine Tischplatte. Stabilisieren Sie Ihre Fingergelenke!

**Hinweis >** Halten Sie Ihre Hände warm (Handbad, Dusche, Sauna), um die Durchblutung zu fördern und die Regeneration zu beschleunigen.



## Adduktorenprobleme / weiche Leiste



### Adduktorenprobleme

Viele Sportler klagen über Leistenprobleme und/oder Zerrungen im Bereich der inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren). Die Adduktoren ziehen das Bein nach innen und stabilisieren die Hüfte im Stand. Sind die Muskeln verkürzt (durch Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen) oder zu schwach, so kann es im Sport (Grätsche/Ausfallschritt o. Ä.) leicht zu einer Zerrung dieser Muskulatur kommen.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

**1** Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie das Bein schräg nach vorne ab. Kleben Sie den Anker des ersten blauen I-Tapes an die Innenseite des Knies. Kleben Sie nun den Zügel mit leichtem Zug über die Innenseite des Oberschenkels in Richtung Schambein (kleines Foto). Lassen Sie das Tapeende ohne Zug auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.

**2** Halten Sie die Ausgangsstellung bei. Kleben Sie den Anker des zweiten I-Tapes, ca.  $\frac{1}{3}$  in Richtung Leiste versetzt, auf die Innen-/Vorderseite des Oberschenkels. Kleben Sie den Zügel mit leichtem Zug über die Innenseite des Oberschenkels in Richtung Schambein. Lassen Sie das Tapeende ohne Zug auslaufen.

**3** Der Anker des dritten I-Tapes wird wiederum um  $\frac{1}{3}$  in Richtung Leiste versetzt auf die Innen-/Vorderseite des Oberschenkels angelegt. Kleben Sie den dritten Zügel des I-Tapes mit leichtem Zug zum Ansatzgebiet der ersten beiden Tapes, die sich in der Leiste überlappen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.

#### Anatomische Struktur





### Vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Spreizen Sie das betroffene Bein zur Seite hin ab. Schieben Sie Ihr Becken so weit in die Gegenrichtung, dass ein leichtes Ziehen in der Leiste zu spüren ist. Halten Sie diese Stellung mind. 5 Sekunden lang.

**Hinweis >** Wenn Sie viel am Schreibtisch sitzen, achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht langfristig die Beine übereinanderschlagen (Verkürzung der Adduktoren) oder sehr breitbeinig sitzen (Überdehnung und Abschwächung der Muskulatur!).