

# Die Anwendung des elastischen Tapeverbandes – Anlagetechniken und -möglichkeiten



Abb. 1: Anlagemöglichkeiten mit dem Tape.

## Verschiedene Techniken der Tapeanlage

### a) Muskeltechniken

- statisch (ohne Gelenkbewegungen, z.B. in Vordehnung der Muskulatur)
- dynamisch (die Tapeanlage erfolgt während der aktiven oder passiven Gelenkbewegung)
- als Kombinationstape mit anderen Anlagetechniken (z.B. Muskeltechnik und Faszientechnik)
- als funktionelle komplexe Anlage (z.B. bei Achillessehnenbeschwerden: Muskeltape für M. gastrocnemius, M. biceps femoris, M. piriformis, LWS-Tape: muskuläre Funktionsketten)
- symptomatisch (schmerzlindernd) oder kausal (Haltungstape bei Lumbago)
- kombiniert mit klassischem Tape (Wirkverstärkung)
- kombiniert mit manuellen Techniken (z.B. Triggerpunkttherapie, Mobilisation des Nervensystems)

### b) Ligamenttechniken

- statisch
- dynamisch
- kombiniert mit klassischem Tape
- kombiniert mit manueller Korrekturtechnik, mit oder ohne Gewebevorspannung

### c) Korrekturtechniken

- statisch
- dynamisch
- funktionell

### d) Faszientechniken

### e) Lymphtechniken

### f) Neuraltechniken

### g) funktionelle Tapetechniken

- Komplextaping bei speziellen Krankheitsbildern, z.B. Karpaltunnelsyndrom: Nerventape am N. medianus kombiniert mit Anlage am Schulter- und HWS-Muskel
- Schulter und HWS: Muskelanlagen

### h) Eigentaping

### i) Crosslink-Taping

- kombiniert mit Akupressur, Meridiantechiken, osteopathischen Techniken, manueller Therapie usw.

### j) Organtape

### k) Kombinationstape aus klassischem Leukotape und Leukotape K

## Grundregeln für das elastische Taping

- Tapeanlagen ohne Zug (Muskeltechniken) oder mit wenig Zug werden vor Tapeanlagen mit viel Materialzug (z.B. Ligamenttechnik) geklebt.
- Alle oben beschriebenen Techniken sind miteinander kombinierbar.

## Muskeltechniken

Bei der Muskeltechnik wird speziell die Muskulatur in ihrem Verlauf getapt. Dazu sind genaue Kenntnisse über Verläufe (Ursprung und Ansatz), Besonderheiten und funktionelle Zusammenhänge verschiedener Muskelgruppen notwendig.

## Muskeltonus

Die Muskeltechnik kann man bei erhöhter oder verminderter Muskelspannung (Tonuszustände der Muskulatur) anwenden. Die Tapes können demnach tonisierend oder detonisierend angelegt werden. Tonisierende Anlagen werden vom Muskelursprung zum Muskelansatz geklebt, detonisierende Anlagen werden vom Muskelansatz zum Muskelursprung geklebt.

Allerdings beruht das Denkmodell der Tonisierung von Muskulatur vorwiegend auf Erfahrungswerten, wissenschaftliche Studien stehen noch aus. Die Erfahrung in der Praxis zeigt, dass je nach Ausgangstonus des Muskels Ausnahmen vorkommen können. In der Regel muss eine detonisierende Tapeanlage auch mit detonisierenden Therapien kombiniert werden und tonisierende Anlagen entsprechend mit tonisierenden Maßnahmen.

Im Sinne der Farbenlehre werden **tonisierende Muskelanlagen** zudem mit dem **roten Tape (Sympathikus-Tape)** geklebt, um so eine aktivierende Wirkung zu entfalten. **Detonisierende Anlagen** werden demgegenüber mit **blauem Tape (Parasympathikus-Tape)** geklebt, das eine dämpfende und beruhigende Wirkung haben soll.

## Farbenlehre und Taping

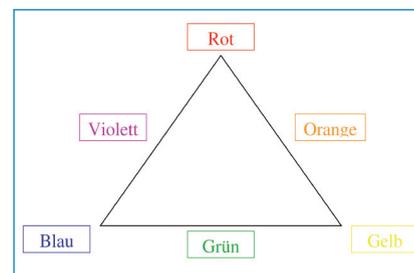
### Aspekte der Farbwahl bei *Leukotape K* (rot/blau)

- Farben beeinflussen unser körperliches Wohlbefinden und Gefühl.
- Farben können ohne Licht nicht dargestellt werden.
- Licht besteht aus Spektralfarben.
- Farbe wird erst sichtbar, wenn das Licht von der Materie reflektiert wird.
- Jede Farbe hat ihre eigene Wellenlänge.
- Diese Schwingungen können durch die Augen und die Haut aufgenommen bzw. wahrgenommen werden.
- Die Farbtherapie nutzt diese unterschiedlichen Wirkungen auf den Körper.
- Gelehrte wie *Pythagoras*, *Paracelsus*, *Newton*, aber auch *Goethe* und andere haben im Laufe von Jahrhunderten die Wirkung von Farben auf den Menschen beschrieben.

Unterschiedliche Farben haben unterschiedliche Wirkungen:

- Blau**
- lindert den Schmerz
  - wirkt beruhigend
  - kann z.B. bei Migräne, nervösen Herz- und Schlafstörungen eingesetzt werden
- Rot**
- wirkt anregend
  - steigert Energie und Stoffwechsel

### Heilwirkung der Tapefarben (in Anlehnung an die Farbtherapie)



**Abb. 2:** Farbdreieck.

Aus je zwei der drei Grundfarben (Rot, Blau, Gelb) entsteht eine Mischfarbe (Grün, Violett, Orange). Diese Mischfarbe ist jeweils die Komplementärfarbe der nicht beteiligten Grundfarbe. Die einzelnen Farbtöne können in der Farbtherapie eingesetzt werden, um eine Farbdominanz auszugleichen.

Nutzen wir die entsprechenden Farben, können die funktionsorientierten Behandlungen durch eine entsprechende Farborientierung einen noch

größeren Erfolg bringen. Nehmen wir die falschen Farben, kann der Behandlungserfolg geschmälert werden. Die »falsche« Farbwahl wird den Tapeerfolg allerdings nie gefährden, sondern nur leicht mindern können.

**Auch hier muss kritisch angemerkt werden, dass die Farbenlehre beim Tapen nicht mit wissenschaftlichem Hintergrund angewendet wird, sondern sich auch hier Erfahrungswerte durchgesetzt haben. Bei vielen Krankheitsbildern spielt die Auswahl der Farben keine Rolle. Sie bildet nicht den Haupteffekt des elastischen Tapings. Jedoch reagieren Patienten individuell unterschiedlich auf bestimmte Farben.**

<b>Blau</b>	antiseptische Wirkung, dämpfend bei Entzündungen aller Art <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überaktivität</li> <li>• Ekzeme</li> <li>• Halsschmerzen</li> <li>• Verbrennungen</li> <li>• Schilddrüsenüberfunktion</li> <li>• hoher Blutdruck</li> <li>• offene Wunden</li> <li>• Kiefer- und Zahnentzündungen</li> <li>• Darmerkrankungen, Durchfall usw.</li> </ul>
<b>Rot</b>	anregend, energiesteigernd <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erschöpfungszustände</li> <li>• niedriger Blutdruck</li> <li>• Appetitlosigkeit</li> <li>• Energiemangelzustände</li> <li>• zu schwaches Immunsystem</li> <li>• zu niedriger Blutzuckerwert</li> <li>• zu schwache Sensorik des Nervensystems</li> <li>• mangelnde Lebensfreude/Lebensmut usw.</li> </ul>

Aus diesen grundverschiedenen Ansätzen ergibt sich die differenzierte Nutzung des farbigen **Leukotape K:**

**Blau** detonisierend, schmerzlindernd

**Rot** tonisierend, anregend