

Inhalt

Vorwort	9
Abkürzungsverzeichnis	10
Einführung	11
Geschichte des Physio-Tapings	11
Material	11
Effekte	11
Indikationen	13
Kontraindikationen	13
Farbauswahl	13
Allgemeine Hinweise	15
Muskeltechnik	19
Tonisierung und Detonisierung	19
Form und Dehnung	19
Physio-Taping – Muskeln	20
M. deltoideus	20
M. trapezius	22
M. levator scapulae	23
M. erector spinae (Pars cervicalis)	24
M. scalenus anterior und medius	24
M. scalenus posterior	24
M. sternocleidomastoideus	25
M. pectoralis major	26
M. supraspinatus	27
M. infraspinatus	27
M. teres major	28
M. teres minor	28
M. biceps brachii	29
M. triceps brachii	30
Extensoren der Hand	31
M. supinator	32
M. pronator teres	32
M. palmaris longus	33
M. rhomboideus major und minor	34
M. latissimus dorsi	34
M. erector spinae (Pars lumbalis)	36

M. rectus abdominis	37
M. quadratus lumborum	38
Glutealmuskulatur	39
M. piriformis	40
M. iliopsoas	40
M. quadriceps, M. rectus femoris	41
M. tensor fasciae latae	42
Adduktorenmuskulatur	43
M. sartorius	44
Hamstrings / ischiocrurale Muskulatur	44
M. gastrocnemius	45
M. soleus	45
M. peroneus longus und brevis	47
M. tibialis anterior	47
M. tibialis posterior	48
M. masseter	48
M. pterygoideus lateralis	49
Diaphragma	49
Ligamenttechnik	51
Einführung	51
Ligamenttechnik	51
Ligamentum collaterale digiti	52
Ligamentum collaterale genu	52
Ligamentum collaterale pedis	53
Achillessehne	53
Spezielle Behandlungstechniken	54
Einführung	54
Einfluss auf Raum	54
Schmerzpunkte und Triggerpunkte	54
Crosslinks	55
Korrekturtechniken	56
Hyperextension im Kniegelenk bremsen	58
Inversion im Sprunggelenk bremsen	59
Faszientechnik	60
Technik bei Fibrosierung, Narben und Haematomen	62

Lymptaping	64
Das Lymphgefäßsystem	64
Ein Lymphödem – was ist das?	65
Das reine Lymphödem	65
Das primäre Lymphödem	65
Das sekundäre Lymphödem	65
Stadien des Lymphödems	65
Indikation für Lymptaping	66
Kontraindikation	66
Lymphatische Wasserscheiden	66
Anlage des Lymptapes	66
Behandlungsbeispiele	67
Wirkung des Lymptapes	72
Besondere Beachtung	73
Neuraltechnik	74
Eigentaping	75
Kombinationstape mit klassischem Tape	77
Nachweis der Mehr- oder Minderdurchblutung durch die Farben	78
Hautschäden durch Taping	79
Krankheitsbilder mit Differenzialdiagnostik	81
Literatur	156