

Medizinwissen

KINESIO- TAPE

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Was ist Kinesio-Tape?

Sicher haben Sie schon einmal die bunten Streifen gesehen, die über verschiedene Körperteile geklebt waren, meist von einem Arzt oder Physiotherapeuten. Die Idee dieser Therapieform stammt von einem Japaner namens Kenzo. Im Gegensatz zu herkömmlichen Tapes, die eine Stabilisation der Strukturen bewirken sollen, bleiben bei der Anwendung eines Kinesio-Tapes die Strukturen mobil.

Wie wirkt Kinesio-Tape?

Grundgedanke ist, dass für eine normale Bewegung ein harmonisches Zusammenspiel aller an der Bewegung beteiligten Strukturen notwendig ist. Dazu gehören Muskulatur, Sehnen, Bänder, die Gelenkstellung zueinander, ja, auch die Form der Knochen. Ändern sich die lokalen Verhältnisse z.B. über einem entzündeten Gelenk mit entsprechender Schwellung, ist der Raum zwischen Haut und Muskulatur vermindert, hierdurch sind letztendlich Stoffwechsel und Lymphabfluss gestört. Durch Reizung von Schmerzrezeptoren, also "Schmerzfühlern", entstehen Schmerzen.

Mit den unterschiedlichen Anlagetechniken des Kinesio-Tapes für Muskulatur, Sehnen, Bänder oder Lymphabfluss werden die lokalen Stoffwechselsituationen verbessert und somit die Schmerzrezeptoren nicht mehr gereizt. Abgeschwächte Muskeln können so gekräftigt, Gelenke stabilisiert und der Lymphabfluss verbessert werden. Die Bewegungsabfolge des Stütz- und Bewegungsapparates wird normalisiert.