

ROLAND KREUTZER

# taping

Wirksame Selbsthilfe  
bei Schmerzen  
und Sportverletzungen

**Alle Anlagen Schritt  
für Schritt erklärt –**

82 Tapeanlagen  
95 Beschwerdebilder  
26 Sportverletzungen  
70 Eigenübungen  
20 Videoclips

  
**itape.me**

**Mit DVD**  
Inhalte der DVD sind  
im epub abrufbar



# taping

Wirksame Selbsthilfe  
bei Schmerzen  
und Sportverletzungen

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Anschrift des Verlags:**

KVM - Der Medizinverlag  
Dr. Kolster Verlags-GmbH  
Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin

**Autorenkontakt:**

[r.kreutzer@gmx.de](mailto:r.kreutzer@gmx.de)

**Wichtiger Hinweis:**

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© KVM - Der Medizinverlag Dr. Kolster Verlags-GmbH,  
ein Unternehmen der Quintessenz-Verlagsgruppe

[www.kvm-medizinverlag.de](http://www.kvm-medizinverlag.de)

1. Auflage 2015

Lektorat: Renate Mannaa, Berlin

Foto- und Filmaufnahmen: Martin Kreutter, Marburg

Covergestaltung: David Kühn, Berlin

Gesamtproduktion: KVM – Der Medizinverlag, Berlin

ISBN (epub): 978-3-86867-524-5

ISBN (print): 978-3-86867-238-1

# taping

Wirksame Selbsthilfe  
bei Schmerzen  
und Sportverletzungen

ROLAND KREUTZER

KVM – DER MEDIZINVERLAG

# Der Autor

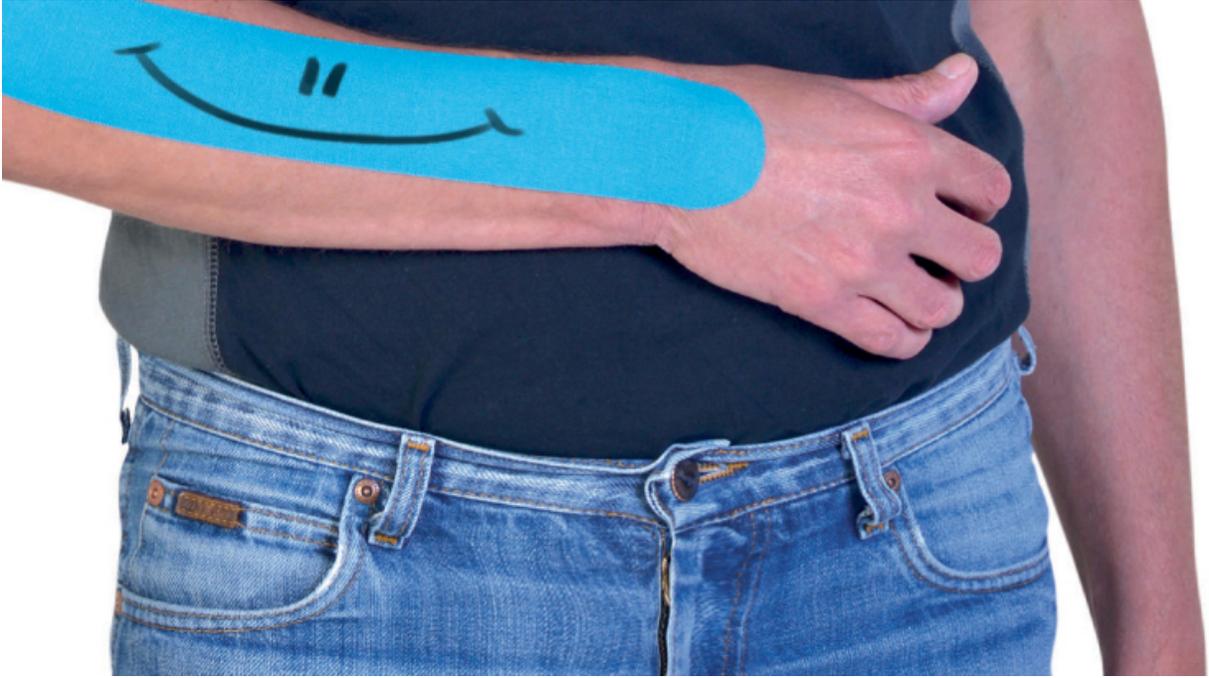
Roland Kreutzer,

geboren 1966 in Gummersbach, ist seit 1991 Physiotherapeut. Er ist Instruktor für die Brügger-Therapie (Züricher-Konzept), Manualtherapeut und aktiver Kursleiter für »Senso-Tape-Kurse«. Seit 1992 ist er an der Philipps-Universität Marburg tätig – als Physiotherapeut und seit 2005 als Dozent im Master- und Bachelor-Studiengang Physiotherapie.

Darüber hinaus arbeitet Roland Kreutzer als Physiotherapeut in eigener Praxis in Marburg und ist freier Mitarbeiter des KVM-Verlags, Berlin. In dieser Zusammenarbeit sind mehrere Fachbücher in den Bereichen Medizin und Physiotherapie entstanden, bei denen er Mitautor ist.

In seiner Freizeit ist er begeisterter Radfahrer, Läufer und Schwimmer und somit regelmäßiger und aktiver Anwender des »Selber-Tapens«!





# Vorwort

## Liebe Leserinnen und Leser!

Typische Schmerzen, wie Verspannungen im Nacken, Rückenschmerzen oder eine schmerzhafte Schulter, sind sicherlich vielen von Ihnen aus dem Alltags- oder Berufsleben bekannt. Freizeit- oder ambitionierte Sportler leiden nicht selten unter einer Muskelzerrung, knicken beim Laufen oder Fußball um oder dehnen sich ein Band. Häufig liegen die Ursachen dieser Sportverletzungen oder Schmerzen darin, dass man sich zu einseitig bewegt, Muskeln sich verkürzen, zu schwach sind oder überbelastet werden.

In diesem Buch erläutern wir nicht nur die fantastischen Möglichkeiten der bunten Tapes, sondern gehen auch bei jeder Tapeanlage auf die Ursachen von Alltagsbeschwerden und Sportverletzungen ein. So werden bei jeder Tapeanlage mögliche Ursachen benannt, die Tapeanlagen Schritt für Schritt erklärt und in Bildserien dargestellt. Außerdem wird eine Eigenübung gezeigt, mit der Sie Ihre aktuelle Schmerzhaftigkeit, neben dem Taping, aktiv behandeln können. Das hilft Ihnen akut bei der Schmerzlinderung und schützt Sie präventiv vor einem möglichen Rückfall.

Im Mittelpunkt steht jedoch das Taping. Im Grundlagenteil werden Ihnen die Wirkungsweise, die Farbenlehre und die verschiedenen Anlagetechniken exemplarisch erläutert. Im Praxisteil wird dieses Wissen am Muskel, Band, Gelenk oder

bei einer Schwellung umgesetzt. Schritt für Schritt werden Sie an das »Selber-Tapen« herangeführt. Logisch aufgebaute Bildserien und klare Erläuterungen führen Sie an die Eigentherapie heran. Schwer zugängliche Körperabschnitte, wie den Rücken, lassen Sie sich von Ihrem Partner oder einem Sportkollegen tapen.

Das Buch ist für Laien, d. h. Menschen ohne einschlägige physiotherapeutische Kenntnisse, und Sportler konzipiert. Neben den häufigsten Schmerzsyndromen im Alltag wird auf typische Sportverletzungen aus verschiedenen Sportarten eingegangen. Über die Erläuterungen zu den Ursachen der Schmerzen, den Anlagen der Tapes und Eigenübungen hinaus hilft Ihnen die beiliegende DVD beim Handling und bei der praktischen Umsetzung der Tapeanlagen.

Somit können Sie sich schnell und effektiv selber behandeln und sich vorbeugend therapieren, um das Risiko einer erneuten Verletzung oder das wiederkehrende Auftreten eines Schmerzsyndroms zu verringern.

Natürlich bedarf jedes Handwerk der Übung! Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie etwas Geduld, denn nach einigen Versuchen werden Sie feststellen, dass Ihnen das Tapen vertraut geworden ist, und die Wirkung der wunderbaren Tapes wird Sie schlussendlich überzeugen!

Kein Buch entsteht ohne Menschen, die daran mitwirken und ihr Bestes geben. Ganz herzlich möchte ich mich bei David Kühn bedanken. Seine hervorragenden Grafiken und seine Ideen zum optischen Gesamtkonzept haben sehr dazu beigetragen, dass wir Ihnen, den Lesern, ein qualitativ

hochwertiges Buch vorlegen können. Im Weiteren danke ich sehr unserem Fotomodell Sina Muttschall. Sie hat mit einer unfassbaren Ruhe, Ausdauer und Perfektion während der Foto- und Filmaufnahmen Außergewöhnliches geleistet. Dank auch an Martin Kreutter, unserem Fotografen, Renate Mannaa, unserer Lektorin und Lydia Kühn, die alles in ein hervorragendes Layout gebracht hat.

Ein ganz besonderer Dank gilt zu guter Letzt natürlich dem Verlagsleiter Dr. Bernard Kolster, auf dessen unglaubliche Energie ich mich jederzeit verlassen konnte. Sein Ideenreichtum und seine kreativen Anregungen waren mir immer eine willkommene Herausforderung und haben die Entstehung dieses Werkes stets vorangebracht.

Bei manchen Tapeanlagen werden Partner und Sportkollegen erwähnt. Dies dient nur der Vereinfachung. Selbstverständlich dabei sind auch alle Partnerinnen und Sportkolleginnen gemeint.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass sie Freude an diesem Buch haben und darin die erhoffte Hilfestellung zur Behandlung ihrer Beschwerden durch das »Selber-Tapen« finden.

Roland Kreutzer

Marburg im November 2014

# Inhaltsverzeichnis

**Der Autor**

**Vorwort**

## GRUNDLAGEN

### **Wissenswertes über bunte und elastische Tapes**

Grundidee der Tapeanlage

Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert es?

### **Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?**

Indikationen

Kontraindikationen

### **Ziele und Wirkungsweise des Tapens**

Vorbeugung (Prävention)

Heilung (Rehabilitation)

Welche Tapeformen gibt es und wie schneide ich sie zu?

Welche Bedeutung haben die Tafefarben?

Zugrichtung und Wirkungsrichtung

Zugstärke

### **Wie wende ich das Tape an?**

### **Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage**

Tapeanlage bei Muskelschmerzen

Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und Gelenke

Tapeanlage bei Schwellungen

Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen (Space- bzw. Sterntape)

Kombinationen von verschiedenen Tapeanlagen

## **Allgemeine Tipps**

## **PRAXIS**

### **KAPITEL 1:**

#### **Tapeanlagen bei Schmerzen im Schulter-Oberarm-Bereich**

Schulterreckgelenk

Seitliche Armhebung (Deltamuskel)

Armdrehung nach innen (Brustmuskel)

Armhebung nach vorne und Ellenbogenbeugung  
(Bizepsmuskel)

Schultergelenk

Schulterheber (Kapuzenmuskel) – Schulter-Nacken-Schmerz

Schulterblatt (Schulterheber)

Armdrehung nach außen

Oberarm- und/oder Ellenbogenstreckung

Schwellung im Bereich des Oberarms

### **KAPITEL 2:**

#### **Tapeanlagen bei Schmerzen im Unterarm-Hand-Bereich**

Unterarmdrehung

Handgelenks- und Fingerbeugung

Ellenbogengelenk

Musikantenknochen / Ulnarisnerv

Karpaltunnelsyndrom / Medianusnerv

Handgelenksstreckung  
Fingerstreckung  
Handgelenk  
Fingergelenke  
Daumengrundgelenk  
Daumensattelgelenk  
Schwellung im Bereich des Unterarms

### **KAPITEL 3:**

#### **Tapeanlagen bei Schmerzen im Kopf-Hals-Bereich**

Kiefergelenk  
Kiefermuskulatur / Zähneknirschen  
Schluckbeschwerden / vordere Halsmuskulatur  
Halswirbelsäule / Nacken  
Kopfschmerzen  
Migräne  
Schnupfen / Nasennebenhöhlenentzündung

### **KAPITEL 4:**

#### **Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch**

Brustwirbelsäule  
Rippen / Atmen  
Lendenwirbelsäule  
Kreuzdarmbeingelenke  
Bauchmuskulatur  
Haltungsschwäche  
Ischialgie  
Menstruationsbeschwerden  
Schwellung im Bereich des Brustkorbs

### **KAPITEL 5:**

## **Tapeanlagen bei Schmerzen im Hüft-Oberschenkel-Bereich**

Gehen / äußere Gesäßmuskulatur

Gehen / äußerer Oberschenkel

Hüftstreckung / hintere Oberschenkelmuskulatur

Hüftgelenk

Hüftbeugung

Innere Oberschenkelmuskulatur / Adduktoren

Kniestreckung

Schwellung im Bereich des Oberschenkels

### **KAPITEL 6:**

## **Tapeanlagen bei Schmerzen im Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich**

Kniescheibe oben / Kniestreckung

Kniescheibe seitlich / Kniestreckung

Kniescheibensehne

Seitenbänder des Kniegelenks

Fußbewegung nach außen/ äußere Wadenmuskulatur

Laufen, Zehenstand/Wadenmuskulatur, Achillessehne

Fußhebung

Sprunggelenk

Zehenbeugung

Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)

Fußgewölbe

Schwellung im Unterschenkel-Bereich

### **KAPITEL 7:**

## **Tapeanlagen bei Sportverletzungen**

*Laufen:*

Wadenschmerz / Achillessehnenbeschwerden

Achillessehnenreizung

Umknicken  
Schienbeinschmerz  
Kniescheibenschmerz  
Läuferknie  
Muskelzerrung (Oberschenkel)  
Atemnot (Zwerchfell)  
Geschwollenes Knie

### **KAPITEL 7.1:**

#### **Tapeanlagen bei Sportverletzungen**

##### *Tennis:*

Tennisellenbogen  
Schulter-Sehnen-Schmerz  
Schleimbeutelentzündung

##### *Golf:*

Golferellenbogen  
Schultererschmerz/Golferschulter  
Rückenschmerz

##### *Ski:*

Skidaumen  
Bänderverletzung (Knie)  
Bluterguss

### **KAPITEL 7.2:**

#### **Tapeanlagen bei Sportverletzungen**

##### *Handball:*

Werferschulter  
Fingerverletzung / Überstreckung  
Fingerverletzung / Seitenbänder

##### *Fußball:*

Adduktorenprobleme / weiche Leiste  
Muskelzerrung

*Weitere Tapeanlage:*

Narben

**Literaturverzeichnis**

**Index**

TAPING –  
GRUNDLAGEN



# 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 Taping 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

antiallergisch 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 Tapen

- 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 Tapens:

- 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.

# Ziele und Wirkungsweise des Tapens

## Vorbeugung (Prävention)

Das Tape beeinflusst die Muskulatur, die Bänder und Gelenke, die Durchblutung und den Abtransport. Nur durch ein optimales Zusammenspiel von allen Bausteinen des Körpers ist auch eine optimale Leistung und Langlebigkeit der Strukturen möglich. Arbeiten alle Systeme »Hand in Hand«, dann werden die Bausteine des Körpers optimal belastet, sodass es nicht zu Fehl- oder Überbelastungen des Bewegungsapparats kommt. Stark beanspruchte Strukturen können durch das Tape gezielt unterstützt werden, sodass ein Überbelastungs- oder Verletzungsrisiko verringert wird.

## Heilung (Rehabilitation)

Nach einer Verletzung oder bei Schmerzen kann das Tape verwendet werden, um die Heilung der betroffenen Strukturen zu fördern, sei es durch eine verbesserte Durchblutung, durch eine Spannungsregulation der Muskulatur oder durch einen erhöhten Abtransport der Zerfallsprodukte.



### Schmerzlinderung

Schmerzen sind etwas sehr »Wichtiges« für unseren Körper! Schmerzen sind Warnsignale, dass gewisse Strukturen fehl- oder überbelastet werden: »Bevor etwas kaputtgeht, tut es in der Regel weh!« Somit ist der Schmerz eine struktur- und lebenserhaltende Funktion unseres Organismus!

Andererseits können Schmerzen zu Schonhaltungen führen. Wenn diese Schonhaltungen über einen längeren Zeitraum eingenommen oder durchgeführt werden, kann es sekundär zu Muskelverkürzungen und Fehlbelastungen der Gelenke kommen, die wiederum Schmerzen bereiten: Ein Teufelskreis beginnt, der mit der Tapeanlage durchbrochen werden kann!

Das Tape wird direkt auf die schmerzhafte Region geklebt, es kommt zur Aktivierung der körpereigenen,

schmerzregulierenden Systeme und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Verbesserung der Durchblutung und des Abtransports von Flüssigkeiten hat eine optimale Regeneration zur Folge. Im Weiteren übt das Tape einen Reiz auf die Muskulatur aus. Es erfolgt eine schmerzlindernde Wirkung, eine Normalisierung der Muskelspannung, eine Aktivierung und Korrektur der Muskelfunktionen. Die Bewegungsabläufe werden normalisiert und Schonhaltungen vermieden.

### Einfluss auf die Muskulatur

Jeder kennt wohl »Verspannungen«: Werden Muskeln über einen längeren Zeitraum beansprucht und zwischendurch nicht einmal gedehnt, so kann es zu schmerzhaften Verspannungen kommen. An Muskelverspannungen leiden Sportler ebenso wie Nichtsportler. Sportler und andere Patienten werden daher meist mit einem entspannenden Tape therapiert, das den Abbau der Muskelspannung begünstigt. Hierfür wird das Tape vom beweglichen Ansatzpunkt des Muskels zu seinem meist körpernahen Ursprungsort angelegt (s. z. B. Kap. 2: S. 55). Bei einer schmerzhaften Muskelschwäche sollte eine Tapeanlage zur Steigerung der Muskelspannung erfolgen. Hier wird das Tape vom körpernahen Ursprung des Muskels ausgehend zu seinem beweglichen Ansatz hin angelegt (s. z. B. Kap. 6, S. 135).

### Wirkung auf Bänder und Gelenke

Bänder und Gelenkkapseln umgeben jedes Gelenk, sie halten die Gelenke zusammen, stabilisieren sie und begrenzen ihre Beweglichkeit. Darüber hinaus haben sie eine hohe Anzahl von Melderezeptoren. Diese informieren

das Gehirn über die aktuelle Stellung des Gelenks und über Zugspannungen, die auf sie einwirken. Somit kann der Körper über die Aktivität der Muskulatur die Gelenke aktiv sichern.

Bei einer Bandverletzung ist diese Meldedefunktion verzögert und es kann, neben den Schmerzen, zu einer weiteren Verletzung kommen. Ein fest angelegtes Tape stabilisiert und schützt das Gelenk und limitiert eine schmerzhafteste Bewegung. Auch stimuliert es die Bänder und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Durch diese Unterstützungsfunktion, Durchblutungsförderung, Ödemreduktion und Entlastung des Gewebes kommt es rasch zur Schmerzreduktion.



Die Wirkung des Tapes wird über folgende verschiedene Faktoren erzielt: