

Kinesio-Taping ...

... als unterstützende Behandlung gegen Schmerzen

Das Kinesio-Taping wurde von dem japanischen Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase in den 70iger Jahren entwickelt und seit einigen Jahren auch in Deutschland erfolgreich von Physiotherapeuten, Ärzten und Heilpraktikern eingesetzt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Tapes ist das Kinesio-Tape elastisch und schränkt die Bewegung in keinsten Weise ein.

Mittlerweile kennt man diese Taping-Methode auch unter den Begriffen K-Taping, K-active, Medi-Taping ...

Wirkungen

Je nach Anlage, die individuell nach dem vorliegendem Beschwerdebild erfolgt, können folgende Wirkungen erzielt werden:

- > Regulierung der Muskelspannung
- > Schmerzlinderung durch Reizung der Mechanorezeptoren (Druck- und Dehnungsreize)
- > Verbesserung der Gelenkstabilität durch Reizung des propriozeptiven Systems (Gelenkwahrnehmung)
- > Förderung der Lymphbildung und Verbesserung des Lymphabflusses durch mechanische Hautverschiebung
- > Positive Effekte auf Organe durch Reizung von Bindegewebszonen



©NickFreund@fotolia.com

Unterstützende Therapie

Das Kinesio-Taping eignet sich gut zur Unterstützung der sonstigen nötigen Therapien. Da es seine Wirkung nur über die Anlagetechniken erhält, ist es auch sehr gut verträglich.

Anwendungsgebiete

Einige Beispiele, bei denen mit dem Kinesio-Taping unterstützend behandelt werden kann:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| > Schmerzen des Bewegungsapparates | > Schwellungen |
| > Muskelspannungsstörungen | > Haltungskorrekturen |
| > Sportverletzungen | > periphere Nervenschädigungen |
| > Menstruationsbeschwerden | > ... |
| > Gelenkinstabilitäten | |

Kosten und „Haltbarkeit“

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen diese Methode nicht. Die Kosten liegen je nach Aufwand zwischen 10,00 bis 20,00 Euro zzgl. der Kosten für die Anamnese und den Befund. Eine vernünftige Tape-Anlage ohne Anamnese und Befund ist nicht möglich. Das Tape kann eine bis zwei Wochen auf der Haut bleiben und ist wasserresistent. Allerdings darf das Tape nach dem Duschen oder Schwimmen nur abgetupft werden um ein Abrollen des Tapes zu vermeiden.

Für mehr Infos sprechen Sie mich gerne an oder schauen Sie unter:

www.kinesio-taping.de oder www.k-taping.eu