

## **Was ist zu beachten**

- Die Klebekraft des Tapes wird durch Nachreiben bzw. Massieren verbessert
- Die Haut sollte nicht eingecremt sein, Haare müssen ggf. entfernt werden.
- Nach dem Duschen sollte das Tape abgetupft oder trockengefönt werden. Damit wird der Kleber reaktiviert und die Tapes haften.
- Sollten sich die Tapes an den Rändern lösen, können sie mit einer Schere nachgeschnitten werden.
- Leider werden die Behandlungskosten von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

Die Tapes werden von erfahrenen, ausgebildeten Behandlern angelegt und entfalten ihre Wirkung schon nach wenigen Stunden.

Sind die Tapes geklebt, halten sie mehrere Tage.

**Bitte sprechen Sie uns an,  
wenn Sie weitere  
Informationen wünschen.**

\*\*\*

**Orthopädie  
Kinderorthopädie  
medicum**

Frankfurter Str. 42  
65189 Wiesbaden

Tel: 0611-44754520

[www.medicum-kinder-orthopaedie.de](http://www.medicum-kinder-orthopaedie.de)  
[www.medicum-orthopaedie.de](http://www.medicum-orthopaedie.de)



Patienteninformation

**KINESIO  
TAPE**



**medicum**  
FACHARZTZENTRUM WIESBADEN

**Orthopädie  
Kinderorthopädie  
medicum**

## **Methode**

Der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelte das Kinesio-Taping in den 70er Jahren.

Die elastischen Baumwollbänder werden direkt auf die Haut aufgeklebt und entlasten Sehnen, Muskeln und Gelenke und unterstützen deren Beweglichkeit. Weil der Schmerz zurückgeht, verfällt der Patient nicht in eine Schonhaltung.

Fehlbelastungen von Körperteilen aufgrund von Schmerzen werden vermieden. Somit ist das Kinesio-Tape bei vielen Sportverletzungen eine schnelle Hilfe.

Inzwischen ist die Wirksamkeit der Tapes durch eine Vielzahl an unterschiedlichen Studien belegt worden.

## **Wirkungsweise**

Die Wirkung des Tapes basiert auf drei Grundprinzipien:

- Schmerzausschaltung durch Störsignale,
- Entlastung der betroffenen Körperzone,
- Heilung durch Entstauung von Kapillaren und Lymphgefäßen.

Durch die Elastizität des Tapes werden auf der Haut eine Vielzahl von Rezeptoren und Sensoren gereizt. Bei Bewegung wird auf die Haut ein dauerhafter Massageeffekt ausgeübt und der Gewebestoffwechsel angeregt. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert und beschleunigen die Heilung.

## **Wann hilft Kinesio-Tape**

- Akute und chronische Rückenschmerzen, z.B. im Bereich von Hals und Lendenwirbelsäule
- Kopfschmerzen, Schiefhals
- Gelenkbeschwerden bei Arthrosen
- Überlastungssyndromen, z.B. Tennisellenbogen
- Muskelverspannungen
- Verletzungen von Muskeln und Gelenken
- Leistungsverbesserung im Ausdauersport