



Kinesiotape

Was ist das?

Mit dem Kinesiologie-Tape lassen sich schmerzhaftes Erkrankungen des Muskel, Sehnen- und Skelettsapparates therapieren.

So ist das heilende Elastikpflaster entstanden

Vor rund 30 Jahren entwickelte der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase ein spezielles Pflaster: hochelastisch, atmungsaktiv und hautfreundlich. Wie eine zweite Haut dehnt sich das Tape und zieht sich wieder zusammen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dabei wirkt es schmerzlindernd und stoffwechsellanregend.

So zumindest die Theorie, die nicht wissenschaftlich, aber durch reichlich praktische Erfahrung belegt scheint. Jedenfalls vertrauen heute die medizinischen Betreuer und Abteilungen von Leistungssportlern quer durch alle Disziplinen auf die wundersamen Tapes. Mit Kinesio-Tape kannst du Verletzungen kurieren, Muskeln lockern, Entzündungen hemmen. Bei einer Prellung etwa entzündet sich das Gewebe, schwillt an und schmerzt.

Durch das elastische Tape wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft geliftet und massiert, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. „Entzündungen klingen schneller ab, der Druck lässt nach und damit auch der Schmerz, meist schon kurz nach dem Tapen“.

Das Pflaster reguliert schliesslich den Muskeltonus und stützt die Gelenke über eine bessere Wahrnehmung von Beweglichkeit und Belastbarkeit.

Was kann man Tapen?

Das Knie tapen, den Tennisarm bandagieren oder den verspannten Rücken entlasten... Das Kinesio-Tape ist vielseitig einsetzbar und wirkt einer Vielzahl von Beschwerden entgegen: Knie-, Sprung- und Schultergelenke, verspannter Rücken und Nacken, Tennis- und Golfarme sowie Sehnenscheidenentzündungen lassen sich besonders gut behandeln.

Bei stumpfen Verletzungen wie einem Muskelfaserriss sagt man, dass das Tape anderen konventionellen Verfahren sogar überlegen ist. „Der Heilungsprozess verkürzt sich um bis zu 50 Prozent.“

Experten sind der Meinung

«Weil der Schmerz oft sofort nachlässt, werden Schonhaltungen und Folgeprobleme wie Verspannungen vermieden.»

Quelle

http://www.fitforfun.de/beauty-wellness/gesundheit/tapen/kinesio-taping_aid_4828.html

