

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Der Autor 4
Inhaltsverzeichnis 5

GRUNDLAGEN 7

Wissenswertes über bunte und elastische Tapes 8
 > Grundidee der Tapeanlage 8
 > Wie ist das Tape aufgebaut?
 Wie funktioniert es? 8

**Wann sollte ich das Tape anwenden
und wann nicht?** 9
 > Indikationen 9
 > Kontraindikationen 10

Ziele und Wirkungsweise des Tapens 10
 > Vorbeugung (Prävention) 10
 > Heilung (Rehabilitation) 10
 > Welche Tapeformen gibt es? 12
 > Welche Bedeutung haben die Tafefarben? 14
 > Zugrichtung und Wirkungsrichtung 16
 > Zugstärke 16

**Bei welchen Beschwerden wende
ich das Tape an?** 18

Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage 18
 > Tapeanlage bei Muskelschmerzen 20
 > Tapeanlage bei Schmerzen der
 Bänder und Gelenke 22
 > Tapeanlage bei Schwellungen 24
 > Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen
 (Space- bzw. Sterntape) 26
 > Kombination von verschiedenen Tapeanlagen ... 28

Allgemeine Tipps 28

PRAXIS 33

Kapitel 1: Tapeanlagen bei Schmerzen
im Schulter-Oberarm-Bereich 33
 Schultereckgelenk 34
 Seitliche Armhebung (Deltamuskel) 36
 Armdrehung nach innen (Brustmuskel) 38
 Armhebung nach vorne und
 Ellenbogenbeugung (Bizepsmuskel) 40

 Schultergelenk 42
 Schulterheber (Kapuzenmuskel) –
 Schulter-Nacken-Schmerz 44
 Schulterblatt (Schulterheber) 46
 Armdrehung nach außen 48
 Oberarm- und/oder Ellenbogenstreckung 50
 Schwellung im Bereich des Oberarms 52

Kapitel 2: Tapeanlagen bei Schmerzen
im Unterarm-Hand-Bereich 53
 Unterarmdrehung 54
 Handgelenks- und Fingerbeugung 56
 Ellenbogengelenk 58
 Ellenbogenüberstreckung 60
 Musikantenknochen/Ulnarisnerv 62
 Karpaltunnelsyndrom/Medianusnerv 64
 Handgelenksstreckung 66
 Fingerstreckung 68
 Handgelenk 70
 Fingergelenke 72
 Daumengrundgelenk 74
 Daumensattelgelenk 76
 Schwellung im Bereich des Unterarms 78

Kapitel 3: Tapeanlagen bei Schmerzen
im Kopf-Hals-Bereich 79
 Kiefergelenk 80
 Kiefermuskulatur/Zähneknirschen 82
 Schluckbeschwerden/vordere
 Halsmuskulatur 84
 Halswirbelsäule/Nacken 86
 Kopfschmerzen 88
 Migräne 89
 Schnupfen/Nasenneben-
 höhlenentzündung 90
 Schnarchen 91

Kapitel 4: Tapeanlagen bei Schmerzen
am Rücken und Bauch 93
 Brustwirbelsäule/Rückenmuskulatur 94
 Rippen/Atmen 96
 Blockiertes Rippengelenk 98
 Lendenwirbelsäule 100
 Kreuzdarmbeingelenke 102
 Kreuzdarmbeingelenke (Akutphase) 104
 Bauchmuskulatur 106
 Haltungsschwäche 108
 Ischialgie 110
 Menstruationsbeschwerden 111
 Schwellung im Bereich des Brustkorbs 112

Kapitel 5: Tapeanlagen bei Schmerzen

im Hüft-Oberschenkel-Bereich 113

Gehen/äußere Gesäßmuskulatur	114
Gehen/äußerer Oberschenkel	116
Hüftstreckung/hintere Oberschenkel-	
muskulatur	118
Hüftgelenk	120
Hüftbeugung	122
Innere Oberschenkelmuskulatur/	
Adduktoren	124
Kniestreckung	126
Schwellung im Bereich des	
Oberschenkels	128

Kapitel 6: Tapeanlagen bei Schmerzen

im Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich 129

Kniescheibe oben/Kniestreckung	130
Kniescheibe seitlich/Kniestreckung	132
Kniescheibensehne	134
Seitenbänder des Kniegelenks	136
Fußbewegung nach außen/äußere	
Wadenmuskulatur	138
Laufen, Zehenstand/Wadenmuskulatur,	
Achillessehne	140
Fußhebung	142
Sprunggelenk	144
Knickfuß	146
Zehenbeugung	148
Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)	150
Fußgewölbe	152
Schwellung im Bereich des Unterschenkels	154

Kapitel 7: Tapeanlagen bei Sportverletzungen 155

Laufen:

› Wadenschmerz/Achillessehnen-	
beschwerden	156
› Achillessehnenreizung	158
› Umknicken	160
› Schienbeinschmerz	162
› Kniescheibenschmerz	164
› Läuferknie	166
› Luxation der Kniescheibe	168
› Muskelzerrung (Oberschenkel)	170
› Atemnot (Zwerchfell)	172

Tennis:

› Tennisellenbogen	174
› Schulter-Sehnen-Schmerz	176
› Schleimbeutelentzündung (Schulter)	178

Golf:

› Golferellenbogen	180
› Golferschulter (Schulterschmerz)	182

› Rückenschmerz	184
-----------------------	-----

Skifahren:

› Skidaumen	186
› Bänderverletzung (Knie)	188

Handball:

› Werferschulter (Schulterschmerz)	190
› Instabilität der Schulter	192
› Fingerverletzung/Überstreckung	194
› Fingerverletzung/Seitenbänder	196

Fußball:

› Adduktorenprobleme/weiche Leiste	198
› Bauchmuskelzerrung	200

Kraftsport/Klettern:

› Überlastung der Unterarmmuskulatur	202
› Instabilität des Handgelenks	204
› Reizung der Bizepssehne	206
› Hinterer Schulterschmerz (Trizepsmuskel)	208
› Verkürzung der Brustmuskulatur	210

Sport allgemein:

› Geschwollenes Knie	212
› Bluterguss	213
› Narben	214

Literatur	216
------------------------	------------

Videoregister	217
----------------------------	------------

Index	218
--------------------	------------

INHALTSVERZEICHNIS DVD

1. Machen Sie sich mit dem Tape vertraut
2. Anlage eines Muskeltapes
3. Anlage eines Bändertapes
4. Anlage eines Lymph tapes
5. Schwellung im Bereich des Oberarms
6. Bluterguss am Oberschenkel
7. Wadenzerrung/Achillessehnnenschmerz
8. Schulterschmerz
9. HWS-/Nackenschmerz
10. Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich
11. Kopfschmerzen
12. Umknicken des Sprunggelenks
13. Zerrung des Oberschenkels
14. Rückenschmerz lumbal
15. Adduktorenzerrung
16. Tennisellenbogen
17. Golferellenbogen
18. Seitenbandverletzung Knie
19. Karpaltunnelsyndrom
20. Menstruationsbeschwerden