

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 Tapefarben?	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 (Brustumkel)	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/Nasennebenhöhlenentzündung	90
Schnarchen	91
Kapitel 4: Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch	93
Brustwirbelsäule/Rückenmuskulatur	94
Rippen/Atmen	96
Blockiertes Rippengelenk	98
Lendenwirbelsäule	100
Kreuzdarmbeigelenke	102
Kreuzdarmbeigelenke (Akutphase)	104
Bauchmuskulatur	106
Haltungsschwäche	108
Ischialgie	110
Menstruationsbeschwerden	111
Schwellung im Bereich des Brustkorbs	112

INHALTSVERZEICHNIS

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 (Trizepmuskel)	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 Lymptapes**
- 5. Schwellung im Bereich des Oberarms**
- 6. Bluterguss am Oberschenkel**
- 7. Wadenzerrung/Achillessehnenschmerz**
- 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**