

Inhaltsverzeichnis

		1	3.2.6 M. iliacus	59
1.1 Von der Idee zur Therapiemethode	2	3.2.7 Autochthone Rückenmuskulatur (Erector spinae), Anlage für die LWS	61	
1.2 Das elastische K-Tape	3	3.3 Muskelanlagen der unteren Extremitäten	63	
1.2.1 Anzeichen für unzureichende Tape-Qualität	5	3.3.1 M. adductor longus	63	
1.2.2 Tape mit Wirkstoffen	5	3.3.2 M. rectus femoris	65	
1.3 Anwender und Anwendungsgebiete	6	3.3.3 M. biceps femoris	67	
1.4 Ausbildung zum K-Taping Therapeuten	6	3.3.4 M. semimembranosus	69	
1.5 Cross-Tape®	6	3.3.5 M. gluteus maximus	71	
1.6 Grundlegende Funktionen und Effekte des K-Tapings	7	3.3.6 M. tibialis anterior	73	
1.6.1 Verbesserung der Muskelfunktion	7	3.3.7 M. extensor hallucis longus	75	
1.6.2 Beseitigung von Zirkulationseinschränkungen	8	4 Ligamentanlagen	77	
1.6.3 Schmerzreduktion	8	4.1 Bänder und Sehnen	79	
1.6.4 Unterstützung der Gelenkfunktionen	8	4.1.1 Kollateralbänder des Knies	79	
1.7 Anlegen und Entfernen des Tapes	9	4.1.2 Patellarsehne	81	
1.8 Kontraindikationen	11	4.1.3 Achillessehne	83	
1.9 Farblehre	11	4.1.4 Außenbänder des Sprunggelenks	85	
1.10 Befund	12	4.2 Ligamentanlagen Sonderform Spacetape	87	
2 Die vier Anlagetechniken	13	4.2.1 Spacetape Schmerzpunkt	87	
2.1 Muskelanlagen	14	4.2.2 Spacetape Triggerpunkt	89	
2.1.1 Muskelfunktion	14	5 Korrekturanlagen	91	
2.1.2 Wirkweise des K-Taping	14	5.1 Funktionelle Korrektur	93	
2.1.3 Durchführung der Anlage	14	5.1.1 Patellakorrektur	93	
2.2 Ligamentanlagen	16	5.1.2 Skoliose	95	
2.2.1 Ligamentanlage für Bänder (Ligamenta)	17	5.1.3 Dornkorrektur	97	
2.2.2 Ligamentanlage für Sehnen	21	5.2 Faszienkorrektur	99	
2.2.3 Spacetape	23	5.2.1 Faszienkorrektur auf dem M. tractus iliotibialis	99	
2.3 Korrekturanlagen	25	5.2.2 Reizung des Pes anserinus superficialis	101	
2.3.1 Funktionelle Korrektur	25	5.2.3 Frontaler Kopfschmerz	103	
2.3.2 Faszienkorrektur	27	5.2.4 Anteriore Schulterinstabilität	105	
2.4 Lymphanlage	28	5.2.5 Hallux valgus	107	
2.4.1 Ursachen für Lymphstaus	28	6 Indikationsanlage	109	
2.4.2 Wirkweise der Lymphanlage	31	6.1 Kopf	111	
3 Muskelanlagen	35	6.1.1 Tinnitus	111	
3.1 Muskelanlagen der oberen Extremitäten	37	6.1.2 Migräne	113	
3.1.1 M. trapezius	37	6.1.3 Schleudertrauma	115	
3.1.2 M. deltoideus	39	6.1.4 Kiefergelenk	117	
3.1.3 M. biceps brachii	41	6.2 Rumpf	119	
3.1.4 M. triceps brachii	43	6.2.1 Thoracic outlet-Syndrom	119	
3.1.5 M. infraspinatus	45	6.2.2 Asthma	121	
3.1.6 M. extensor carpi radialis longus	47	6.2.3 Skoliose	123	
3.2 Muskelanlagen für den Rumpf	49	6.2.4 LWS-Syndrom	125	
3.2.1 M. pectoralis minor	49	6.2.5 Miktionssörung	127	
3.2.2 M. pectoralis major	51	6.2.6 Menstruationsbeschwerden	129	
3.2.3 M. rectus abdominis	53	6.2.7 Gebärmuttersenkung	131	
3.2.4 M. obliquus externus abdominis	55	6.2.8 Narbentape	133	
3.2.5 M. obliquus internus abdominis	57			

6.3 Obere Extremitäten	135	7.3.3 Entstauung unterer Rumpfquadrant II	191
6.3.1 Impingementsyndrom	135	7.3.4 Entstauung Bauch	193
6.3.2 Bizepssehnenreizung	137	7.4 Weitere Lymphanlagen	195
6.3.3 Epikondylitis	139	7.4.1 Entstauung Gesicht	195
6.3.4 Karpaltunnelsyndrom	141	7.4.2 Gelenkdrainage Schulter	197
6.3.5 Handgelenkstabilisation	143	7.4.3 Gelenkdrainage Knie	199
6.3.6 Fingerkontusion	145	7.4.4 Fibrose/Hämatom	201
6.4 Untere Extremität	147	8 Anlagen in der Neurologie	203
6.4.1 Hüftproblematik	147	8.1 N. medianus	205
6.4.2 Muskelfaserriss	149	8.2 N. radialis	207
6.4.3 Kniegelenksarthrose	151	8.3 N. ulnaris	209
6.4.4 Achillodynie	153	8.4 N. ischiadicus	211
6.4.5 Sprunggelenksdistorsion	155	8.5 N. trigeminus	213
6.4.6 Spreiz-, Senk- und Plattfuß	157	8.6 Fazialisparesis	215
7 Lymphanlagen	159	8.7 Aufrichtung Finger	217
7.1 Obere Extremitäten	161	8.8 Aufrichtung Hand	219
7.1.1 Entstauung medialer Oberarm	161	8.9 Rotation Oberarm	221
7.1.2 Entstauung Oberarm lateral	163	8.10 Unterstützung Dickdarm	223
7.1.3 Entstauung Unterarm/gesamter Arm	165	8.11 Bauchspirale	225
7.1.4 Entstauung Oberarm – medial und lateral	167	8.12 Stuhlinkontinenz	227
7.1.5 Entstauung der Hand	169	9 Anlagen in der Gynäkologie	229
7.1.6 Proteinfibrose (Stemmer Zeichen) an der Hand	171	9.1 Unterstützung Bauch	231
7.1.7 Entstauung mit der Armspirale	173	9.2 Cross-Tape Geburtsvorbereitung	233
7.2 Untere Extremitäten	175	9.3 Milchstau	235
7.2.1 Entstauung Oberschenkel	175	9.4 Mastitis	237
7.2.2 Entstauung Unterschenkel/gesamtes Bein	177	9.5 Rückbildung Mm. transversi	239
7.2.3 Entstauung gesamtes Bein	179	9.6 Lymphanlage Mamma	241
7.2.4 Entstauung Fuß	181	9.7 Haltungskorrektur	243
7.2.5 Stemmer-Zeichen Fuß	183	Literaturverzeichnis	245
7.2.6 Entstauung mit der Beinspirale	185	Sachverzeichnis	247
7.3 Rumpf	187		
7.3.1 Entstauung oberer Rumpfquadrant	187		
7.3.2 Entstauung unterer Rumpfquadrant I	189		