

Inhaltsverzeichnis

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

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 Fazialisparese	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		