

# KINESIOTAPING des BEWEGUNGSAPPARATES

Seit den 70er Jahren gehört das Taping zu einer allgemein angewandten Methode vor allem in der Sportmedizin. Inzwischen bildet sie eine Domäne in der modernen Physiotherapie und wird nicht nur bei Sportlern sondern auch bei vielen orthopädischen Erkrankungen mit funktionellen und strukturellen Veränderungen der Muskeln, Sehnen, Bänder und der Gelenke angewandt.

## Definition:

Bei sportmedizinischen Verletzungen oder bei chronischen Überlastungsschäden werden zu meist sehr rigide Tapes zur Immobilisation geschädigter Gelenke verwendet, um hauptsächlich eine meist begleitende Bandinstabilität zu kompensieren. Inzwischen werden jedoch vorzugsweise Kinesiotapes verwendet, denn diese können auf unterschiedliche Art und Weise ihre positive Wirkung ausüben. Durch das korrekte Taping können gezielt einzelne Muskeln in ihrer Aktivität beeinflusst werden, Ödeme und Schwellungen können besser abgebaut und vor allem Schmerzen im Bereich der Gelenke können deutlich gelindert werden. Das Kinesiotaping wirkt aber auch vorbeugend zur Vermeidung von Überlastungen von Sehnen und Gelenken. Die modernen Kinesiotapes besitzen eine sehr hohe Elastizität und sind auf bis zu 120-130% ihrer Ursprungslänge dehnfähig. Somit ähneln sie sehr stark dem funktionellen Charakter der Haut.

## Wirkungsmechanismus:

Der menschliche Körper besitzt im Raum zwischen der Haut und dem darunterliegenden Muskel sehr viele Schmerzrezeptoren welche auf Druck wie z.B. bei einer Raumeinengung, Schmerzsignale ans Gehirn senden. Dieser Raum kann durch das Kinesiotaping vergrößert werden, so dass diese Rezeptoren durch den geringeren Hautdruck nicht mehr gereizt werden und es somit zu einer Schmerzlinderung kommt. Gleichzeitig wird durch diese Raumerweiterung die Durchblutung der sich ebenfalls darin befindlichen Gefäße gefördert. Dies führt letztendlich zu einem weiteren wichtigen Effekt, nämlich dem schnelleren Abbau von Flüssigkeit und somit zur Abschwellung.

Muskuläre Dysbalancen zwischen inaktiven und überlasteten Muskeln welche auf ein Gelenk wirken, können durch die korrekte Anwendung des Tappings ebenfalls ausgeglichen werden. Durch

die gezielte Entspannung verkürzter Muskeln erhöht sich dadurch der Bewegungsumfang der betroffenen Gelenke.

Somit wirkt das Kinesiotaping auch präventiv vor Verschlimmerung bei falsch ausgeführten komplexen Bewegungsmustern und beugen letztendlich chronischen Beschwerden vor.

## Anwendung:

Das elastische Tape wird direkt auf die Haut geklebt, wobei Untersuchungen belegen, dass die Muskeln über denen das Tape aufgebracht wird, hauptsächlich aktiviert werden. Das Kinesiotape schränkt den Bewegungsumfang des Gelenkes, auf welches diese Muskeln wirken, nicht ein.

Das Tape ist wasserfest und hypoallergen und wird in der Regel 2-4 Tage an der angebrachten Stelle belassen. Bei den folgenden Problembe reichen hat sich die korrekte Anwendung des Kinesiotappings bewährt:

- Schmerzen im Bereich der gesamten Wirbelsäule.
- Schmerzen im Schultergürtelbereich
- Tennisellbogen, Golferellbogen
- Sportverletzungen, wie z.B. typisches Umknicken des oberen Sprunggelenkes, Prellungen
- während der postoperativen Rehabilitation, wie z.B. nach vorderen Kreuzbandrissen, Kniegelenkersatz, nach Achillessehnenrissen,
- als ergänzende Behandlung zur nichtoperativen Therapie bei Plantarfasziitis, Gelenkinstabilitäten, Patellaspitzensyndrom, bei Schultergelenksproblematiken, bei muskulären Ungleichgewichten und Überlastungssyndromen

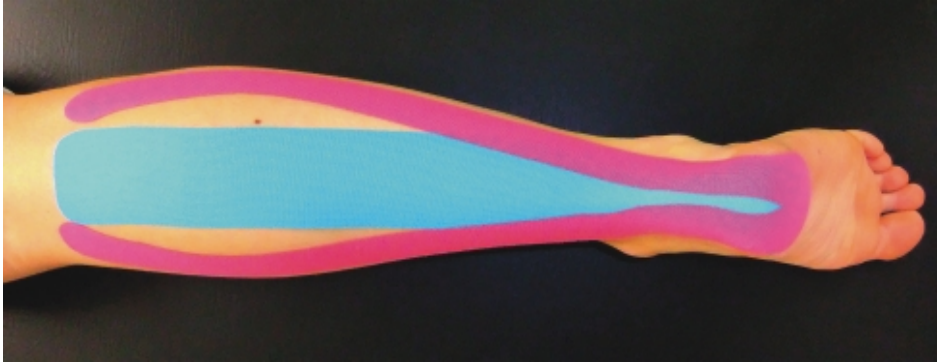
## Zusammenfassung:

Das Kinesiotaping bildet einen wichtigen Baustein in der konservativen Behandlung orthopädischer Erkrankungen. In der postoperativen Rehabilitationsphase hilft es die Rehabilitationszeit zu verkürzen und erleichtert die Reintegration ins alltägliche Leben zur vollen Belastungsfähigkeit nach Unfällen oder Operationen. Es spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in der Prävention von Unfällen und Überlastungsschäden durch die Unterstützung der korrekten Muskelfunktion bei deren Zusammenspiel in komplexen Bewegungsmustern zum Erreichen einer optimal koordinierten Bewegung.



**FOOT & SPORTS CLINIC MARBELLA**  
Dr. med. Petr Spurek  
Ärztlicher Leiter  
Tel: 951 96 88 00 - Fax 951 96 88 37  
info@fscmarbella.com  
www.fscmarbella.com

# KINESIOTAPING en el APARATO LOCOMOTOR



Desde los años 70 el taping es un método frecuentemente aplicado sobretodo en la medicina deportiva. Entre tanto forma una parte importante en el mundo de la fisioterapia moderna y no se utiliza solo en deportistas si no también en el tratamiento de enfermedades traumatológicas con cambios funcionales y estructurales de músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.

## Definición:

En lesiones deportivas y en situaciones de sobrecarga crónicas se utiliza en la mayor parte un tape muy rígido para inmovilizar las articulaciones lesionadas, básicamente para compensar una inestabilidad ligamentosa. Actualmente se aplica preferentemente kinesiotapes ya que tienen una influencia positiva a la parte lesionada de varias formas. La correcta aplicación de un tape puede influir en la actividad de un músculo específico, tumefacciones y edemas, se absorben más rápido y sobre todo dolor de articulaciones se puede disminuir significativamente. Los kinesiotapes modernos tienen una gran elasticidad y se pueden estirar a 120-130% de su longitud inicial. Así tienen una característica muy parecida a la piel humana.

## Como funciona el kinesiotaping?

En el espacio entre la piel y los músculos se encuentran en una gran concentración receptores de dolor que reaccionan a la presión y envían señales de dolor al cerebro. El kinesiotaping puede ampliar este espacio, por lo cual los receptores no se activan y se consigue un alivio del dolor. Al mismo tiempo la ampliación de este espacio produce una mejoría de la circulación de los vasos. Así se consigue una reabsorción de líquido más rápida y „desinflamación“. Los desequilibrios musculares entre músculos inactivos y sobrecargados se pueden corregir también con la correcta aplicación del taping. La amplitud de movimientos en las articulaciones se puede mejorar por la relajación de los

músculos acortados. Así se explica el último mecanismo del kinesiotaping, prevención de molestias por sobrecarga crónica.

## Aplicación:

El tape elástico se aplica directamente en la piel y activa los músculos en esta zona. El kinesiotape así aplicado no limita el movimiento de las articulaciones. Es resistente al agua e hypoalergénico y se mantiene de dos a cuatro días en la zona aplicada. El uso correcto del kinesiotaping tiene un efecto positivo en las siguientes problemáticas:

- Dolor en la zona de la columna
- Dolor en la zona de hombros
- Codo de tenista, codo de golfista
- Lesiones deportivas como por ejemplo los típicos esguinces de tobillo y contusiones
- en la rehabilitación postquirúrgica, por ejemplo rotura de ligamento cruzado anterior, prótesis de rodilla, rotura del tendón de Aquiles
- dentro del tratamiento no quirúrgico de la fasciitis plantar, inestabilidades de articulaciones, síndrome de hiperpresión de la rótula, síndromes subacromiales del hombro, desequilibrio musculares por sobrecarga.

## Resumen:

El kinesiotaping forma una parte importante en el tratamiento conservador de enfermedades ortopédicas y en lesiones traumáticas. Cuando se aplica durante la fase de rehabilitación postquirúrgica ayuda a acortar el tiempo de la rehabilitación y a la reintegración en la vida diaria con carga normal después de un traumatismo o cirugía. Otra función importante es la prevención de accidentes deportivos y lesiones por sobrecarga crónica, porque soporta la función muscular correcta en el conjunto de varios músculos durante un movimiento complejo y bien coordinado.



## Atmosphäre wie im Modosalon der 50er Jahre!

Geniessen Sie die Sommerkollektion im privaten Kreis.

Sie & Ihre Freundinnen sind herzlich zu unseren Modpräsentationen eingeladen!

Wir begrüßen Sie gerne zu unseren Öffnungszeiten und stellen mit Ihnen Ihr neustes Outfit für die Saison zusammen!

**FashionVilla S.L.**  
Paseo de Suíza, 394, Elviria,  
29604 Marbella-Málaga, España

Mo.-Fr. 11-14h 17-20h Sa. 11-14h

**T: +34 952 850 501**  
E: [fashionvilla@telefonica.net](mailto:fashionvilla@telefonica.net)

