

Kinesio Taping – Die etwas andere Therapiemethode

Erschienen in der „Meiner Seniorenzeitung“ im März 2010

Geschichte

Entwickelt wurde das Kinesio Taping bereits um 1970 von dem Japaner Dr. Kenzo Kase. In Asien und weiten Teilen Amerika hat es sich bereits vor einigen Jahren etabliert und ist als erfolgreiche Therapiemethode mit einem außerordentlichen Behandlungsspektrum anerkannt. Auch in Deutschland setzt sich diese Behandlungsart immer mehr durch.

Tape

Das Kinesio Tape unterliegt besonderen Herstellungsanforderungen. Es besteht zu hundert Prozent aus Baumwolle und besitzt eine Eigendehnung, die mit der Dehnfähigkeit des menschlichen Muskels vergleichbar ist und auf der Rückseite wellenförmig mit Acrylkleber beschichtet wurde. Durch die eigene Körperwärme wird das Tape zusätzlich aktiviert. Das wasserresistente Tape kann bis zu mehreren Tagen auf der Haut bleiben. Nebenwirkungen sind bis heute nicht bekannt.

Kinesio Taping stellt hauptsächlich eine positive sensorische Information für unseren Körper dar. Ziel ist es, die volle Bewegungsfreiheit von Haut, Gelenken und Muskulatur zu erhalten, um damit die körpereigenen Heilungsmechanismen zu ermöglichen bzw. sie zusätzlich zu aktivieren. Die Materialeigenschaften erzeugen im Gegensatz zum klassischen Tape keine Störung der Mikrozirkulation, sondern verbessern diese.

Therapie

Im Leistungssport kaum noch wegzudenken findet es nun immer mehr Einzug als revolutionäre Behandlungsmethode im Alltag einer Praxis. Die Therapie unterstützt nahezu das gesamte physiotherapeutische Spektrum, ermöglicht neue Behandlungskonzepte und fordert in vielen Bereichen zu einem Umdenken in der gängigen Therapie auf.

In Kombination mit der Physiotherapie ist Kinesio Taping für fast jedes Beschwerdebild geeignet, es wirkt ergänzend zu den existierenden Behandlungstechniken wie Krankengymnastik, Massagen und Lymphdrainage und ermöglicht neue Therapieansätze.

Kinesio Taping wird angewendet zur Verbesserung der Muskelfunktion (Muskelverspannungen, Dysharmonie), Unterstützung der Gelenke (Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit), Schmerzreduktion sowie zur Aktivierung des Lymphsystems.

Eingebunden in spezielle Nachsorgekonzepte, zum Beispiel nach Brustkrebsoperationen, kann Kinesio Taping Patienten mehr Lebensqualität geben und eine verbesserte Rehabilitation ermöglichen.

Julia Brendel (Physiotherapeutin)