



Andreas Bökelberger
Olivia Lehner

Kinesiologisches Taping

Das Arbeitsbuch

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

 hogrefe

Bökelberger/Lehner
Kinesiologisches Taping

Hogrefe Verlag
Programmbereich Gesundheit

Andreas Bökelberger
Olivia Lehner

Kinesiologisches Taping

Das Arbeitsbuch

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Hogrefe Verlag

Anschrift der Autoren:

a + o Therapie und Ausbildung
Untermayerhofen 121
A-8271 Bad Waltersdorf
www.therapieundausbildung.at

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt
Herstellung: Daniel Berger
Fotos: Hans Zugschwert, Graz
Umschlagfoto: Hans Zugschwert
Umschlaggestaltung: MetaDesign, Berlin; Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr, s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe Verlag
Lektorat Medizin/Gesundheit
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
verlag@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

2., überarb. und erw. Auflage 2015
© 2012/2015 by Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book ISBN [PDF] 978-3-456-95551-3)
ISBN 978-3-456-85551-6

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	11
Vorwort	12
Danksagung	13
Teil 1: Theorie	15
1 Von der Idee zur Umsetzung	17
Der Erfinder: Dr. Kenzo Kase	17
Die Entwicklung der Methode	17
Der Begriff «kinesiologisches Taping»	18
2 Die Hauptwirkungsweisen des elastischen Tapes	19
Kommunikation über die Haut	19
Rezeptoren stimulieren – Schmerz reduzieren –	
Zirkulation verbessern	20
Homöostase im Gleichgewicht	22
Muskulatur im Gleichklang	22
Korrektur von Gelenkstellungen	23
Vergleich: elastisches vs. klassisches Tape	24
3 Materialkunde	27
Qualität ist das «A und O»– auch in der Materialwahl	27
Original vs. Kopie von der Kopie	27
Objektiver Materialvergleich: Kriterien	28
Erster Eindruck beim Auspacken der Taperolle	29
Teststreifen zur Detailerkennung	30
Die Dehnfähigkeit des Tapes überprüfen	33
Materialvergleich, aber richtig!	35
Lagerung des Materials	36

4	Farblehre	37
	Bunt ist o.k., aber kein Muss	37
	Selbst spüren	38
	Das Spiel mit der Farbe	38
5	Indikationen und Kontraindikationen	39
	Indikationen – ein breites Anwendungsspektrum	39
	Kontraindikationen beachten – Rücksprache mit dem Arzt	40
6	Allgemeine Grundlagen zur Anwendung	43
	Vor- und nachbereitende Maßnahmen des Therapeuten	43
	Unterstützende Maßnahmen durch den Patienten	44
7	Handhabung des Materials	47
	Korrektes Anlegen eines elastischen Tapes	47
	Nachkontrolle	49
	Schonendes Entfernen des elastischen Tapes	49
8	Anwendung des kinesiologischen Tapes	51
	Grundbegriffe	51
	Anlageformen	52
	Tapespannung: «Weniger ist mehr»	54
	Anlagetechniken	55
	Reihenfolge der Anlagen und Kombinationen	56
	Teil 2: Praxis	59
9	Muskelanlage	61
	Ziel der Anlage	61
	Anwendungsgebiete	61
	Wirkungsweise	62
	Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	63
	Anregende bzw. aktivierende Muskelanlage	64
	Hemmende Muskelanlage	66
	Mm. scaleni	67
	M. sternocleidomastoideus	68
	M. sternohyoideus und M. sternothyroideus	69
	M. masseter	70
	M. biceps brachii	71
	M. deltoideus	72

Mm. extensor carpi radialis longus et brevis und M. brachioradialis . . .	74
Unterarmflexoren	75
M. infraspinatus	76
M. latissimus dorsi	77
M. levator scapulae	78
M. pectoralis major	79
M. pectoralis minor	81
Mm. pronator teres und pronator quadratus	82
Mm. rhomboideus minor et major	83
M. supinator	84
M. supraspinatus	85
Mm. teres minor et major	86
M. trapezius	87
M. triceps brachii	89
M. erector spinae (autochthone Rückenmuskulatur)	90
Mm. obliquus externus et internus abdominis	93
M. quadratus lumborum	95
M. rectus abdominis	96
M. transversus abdominis	97
Adduktorengruppe und M. gracilis	98
M. biceps femoris	99
Mm. extensor digitorum longus und extensor hallucis longus	100
M. flexor digitorum longus	101
Glutealmuskulatur und M. piriformis	102
M. iliopsoas	104
M. pectineus	105
Peroneusgruppe: Wadenbeinmuskulatur	106
M. popliteus	107
M. quadriceps femoris	108
M. sartorius	109
Mm. semitendinosus und semimembranosus	110
M. tensor fasciae latae	111
M. tibialis anterior	112
M. tibialis posterior	113
M. triceps surae	114
Zwerchfell (Diaphragma)	116
10 Fasziengkorrektur	119
Ziel der Anlage	119
Anwendungsgebiete	120

Wirkungsweise	120
Anlageformen, Anlagerichtung	120
Schulter	125
Knie	127
Oberschenkel	128
11 Raum schaffende Korrektur	129
Ziel der Anlage	129
Anwendungsgebiete	129
Wirkungsweise	129
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	130
I-Streifen für den Stern	132
Lochschnitt	134
Netzschnitt	136
12 Mechanische, funktionelle, Band- und Sehnenkorrekturen	139
Ziel der Anlagen	139
Anwendungsgebiete	139
Wirkungsweise	140
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	141
Mechanische Korrektur (Abb. 12-1)	141
Funktionelle Korrektur (Abb. 12-2)	142
Band- und Sehnenkorrektur (Abb. 12-3)	142
Mechanische Korrektur	143
Funktionelle Korrektur	144
Sehnenkorrektur	146
Bandkorrektur	148
13 Lymphanlage	151
Ziel der Anlage	153
Anwendungsgebiete	153
Wirkungsweise	153
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	154
Obere Extremität	156
Untere Extremität	157
14 Neuralanlagen	159
Ziel der Anlage	159
Anwendungsgebiete	159
Wirkungsweise	160
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	160

N. ischiadicus	161
N. medianus	162
N. radialis	163
N. ulnaris	164
15 Narbentape	165
Ziel der Anlage	166
Anwendungsgebiete	166
Wirkungsweise	167
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	167
Narbentape mit Raum schaffender und Faszienkorrektur	169
16 Gitterpflaster	171
Ziel der Anlage	171
Anwendungsgebiete	171
Wirkungsweise	171
Anlage	172
17 Indikationsanlagen	173
Achillodynie	174
Bizepssehnenreizung	176
Daumengrundgelenk – Pathologien	177
DB-Tape – Knie/Schulter	179
DB-Tapes – Rücken	181
Ellbogen-Entlastung	182
Epicondylitis humeri lateralis et medialis	183
Fersensporn	184
Fingerkontusion	186
Frozen Shoulder	187
Hallux valgus	188
Haltungskorrektur	190
Hämatome und Fibrosen	191
Handgelenksstabilisierung	192
HWS-Syndrom	193
Iliosakralgelenk – Korrektur des ISG	194
Impingement-Syndrom	195
Interkostalneuralgie und Rippenprellung	196
Karpaltunnelsyndrom	197
Kiefergelenk – Pathologien	198
Knie – Hyperextension	199
Kollateralbänder am Kniegelenk – Pathologien	200

LWS-Syndrom	201
Menstruationsbeschwerden und Miktionsstörung	202
Muskelfaserriss	203
Nacken-Kombi	204
Obstipation	205
Patellalateralisation	206
Patellaspitzenyndrom	208
Restless Legs-Syndrom	209
Rotatorenmanschette	210
Schleudertrauma	212
Sinusitis	213
Spreizfuß, Senkfuß, Plattfuß	214
Sprungelenkläsion	216
Teil 3: Kinesiologisches Testen im Sinne der Physioenergetik	221
18 Einführung in die Physioenergetik	223
Einleitung	223
Begriffserklärung und Erfinder	223
Ziel der Methode	224
AR-Test nach Raphael Van Assche	225
Vorbereitende Maßnahmen	227
19 Praktische Anleitung zum Testablauf	229
Schritt 1: Kontrolle des AR-Tests	229
Schritt 2: Therapielokalisation (TL), Provokation (Challenge)	230
Schritt 3: Einspeichern der Stressreaktion bzw. der TL/Challenge	231
Schritt 4: Auswählen der Farbe	232
Schritt 5: Austesten der Tapeanlage	233
Schritt 6: Austesten einer Band- und Sehnenkorrektur	237
Schritt 7: Löschen der gespeicherten TL/Challenge	238
20 Kurzanleitung im Flussdiagramm	239
Literaturverzeichnis	241
Quellenverweise	241
Literaturempfehlungen	241
Sachregister	243

Vorwort zur 2. Auflage

Es freut uns ganz besonders, diese zweite Auflage unseres Fachbuches mit erneut starker Unterstützung unseres Lektors Dr. Reinhardt hier präsentieren zu dürfen.

Der wesentliche Kern der Sache wird in dieser Ausgabe unverändert beibehalten und bedarf auch keiner fachlich relevanten Änderung.

Was Sie jedoch finden, sind einige ergänzende und erweiterte Indikationsanlagen, welche wir in unserer Praxis erarbeitet und erprobt haben. Unter anderem auch Anlagen, die dem kreativen sowie kompetenten Denken und Tapen unseres geschätzten Freundes und Kollegen Dieter Baier entstammen, wofür wir uns auf diesem Weg sehr herzlich bedanken.

Für die an der Physioenergetik Interessierten haben wir im Kapitel 19 «Kinesiologisches Testen» den Testablauf in dieser zweiten Auflage ein wenig adaptiert.

Da in unserem Buch das Thema der Materialkunde durchaus einen Schwerpunkt darstellt, haben wir uns selbstverständlich die Frage gestellt, ob es sinnvoll ist, zu neuem Material am Markt Stellung zu nehmen. Hiervon nehmen wir jedoch bewusst Abstand, da wir in unserer praktischen Tätigkeit nach wie vor mit dem Originalkonzept der Baumwolltapen zur größten Zufriedenheit und mit klarem Erfolg arbeiten. Der Wandel der Zeit bringt natürlich auch immer wieder Innovationen im Bereich der Materialien hervor, und es steht jedem frei, diese zu erproben und zu vergleichen.

Ein großes Dankeschön gilt auch bei dieser Ausgabe wieder unserem geduldigen Fotomodell Oliver Handler sowie unserem engagierten Fotografen Johann Zugschwert.



Wir wünschen Ihnen, liebe/r Leser/in mit unserer zweiten, erweiterten Auflage viel Freude und Erfolg.

Im Frühjahr 2015

Andreas Bökelberger und Olivia Lehner

Vorwort

Während unserer langjährigen Tätigkeit in den Bereichen Manuelle Therapie und Massage hat sich das kinesiologische Taping zu einer unserer bevorzugten Maßnahmen entwickelt, um unsere therapeutischen Anwendungen am Patienten zu unterstützen.

Wir haben uns lange Zeit mit den unterschiedlichen Anleitungen zum Taping beschäftigt. Je tiefer wir uns in die Materie eingelesen und geforscht haben, umso klarer wurde, dass sich das Original meist deutlich von den Kopien unterscheidet.

Unser Ziel ist es, Sie anzuregen, selbst Erfahrungen zu sammeln. Man bedenke, dass es gerade in der Therapie eine stetige, kreative Entwicklung neuer Konzepte gibt; dies bedeutet auch *Kopie vom Original*. Manchmal – wenn auch sehr selten – können Kopien gleichwertig oder sogar besser ausgearbeitet und weiterentwickelt sein als das Original; dies gilt es jedoch kritisch zu hinterfragen.

In den Kopien wurden im Laufe der Jahre erhebliche Fehler bezüglich der Anlagetechniken ausgearbeitet; Grundprinzipien zu Physiologie und Materialkunde wurden häufig in den Hintergrund gestellt.

Es ist uns ein Anliegen, mit unserem Buch zum Original zurückzuführen. Es sei betont, dass nach Dr. Kase kein anderer – auch wir nicht – das elastische Taping neu erfunden oder entdeckt hat.

Mit unserem gesammelten Wissen zu diesem Thema und mit Unterstützung unserer Kollegen und Patienten erläutern wir in diesem Buch die wesentlichen Kriterien des ursprünglichen Konzeptes – erkennen Sie selbst die Differenzen!

Des Weiteren ergänzen wir diese geniale Technik um das kinesiologische Testen. Als Grundlagen dienen die Methode der Physioenergetik® und der Armlängenreflextest nach Raphael Van Assche.

Das Zusammenführen des *Tapings* und des *kinesiologischen Testens im Sinne der Physioenergetik®* (nach Raphael Van Assche) war ein Herzenswunsch, den wir uns mit diesem Buch erfüllt haben.

Unser Buch bietet eine Anleitung, Taping zielführend und individuell für Patienten einzusetzen. Wir hoffen, Ihnen, liebe Leser, ein interessantes Werkzeug für Ihre praktische Arbeit an die Hand zu geben. Wir wünschen Ihnen viel Freude an den Details und einen kreativen Blick für das große Ganze!

Andreas Bökelberger und Olivia Lehne

Danksagung

An der Umsetzung dieses Buchs waren viele Personen beteiligt, die uns mit motivierendem Engagement unterstützten:

In erster Linie gebührt unser Dank dem Erfinder des Kinesio-Tapings®, Dr. Kenzo Kase, ohne dessen Spezialisierung, Forschung und Entwicklung auch unser Werk nicht entstanden wäre.

Ein besonderes Anliegen war uns die praxisorientierte Vermittlung des kinesiologicalen Testens. Hier gilt unser Dank dem Begründer der Physioenergetik®, Raphael Van Assche. Ohne Deine Offenheit und Kooperation wäre unser Herzenswunsch wohl nicht in Erfüllung gegangen!

Für die praktische Erarbeitung dieses Teils stand uns ein lieber Kollege und wahrer Spezialist der Kinesiologie, Gerfried Lill, mit seinem großen Fachwissen zur Seite – auch Dir vielen Dank für Dein Einbringen!

Für die Fotografien standen Oliver Handler, Christian Hinterschweiger und Reinhard Alois Pichler Modell – ein herzliches Dankeschön für Eure Zeit und Geduld! Unentbehrlich war unser Fotograf, Hans Zugschwert. Für Deinen fachkundigen Blick vielen Dank!

Bei der Darstellung der Grafiken standen uns Evelyne Koller und unser Freund Markus Schuller kreativ zur Seite – ein Dankeschön auch an Euch für die schnelle und exakte Ausführung!

Eine besonders wichtige Stütze auf unserem Weg war und ist Herr Dr. Reinhardt – Cheflektor des Hans Huber Verlags. Ohne ihn wäre diese Reise des Schreibens und Verfassens wohl nicht so reibungslos vonstatten gegangen. Danke für Ihre fachkundige Unterstützung und Begleitung!

Und da es in unser beider Leben glücklicherweise so ist, dass wir stets von unserer Familie unterstützend und mit Wohlwollen begleitet werden: Dank Euch allen für Rat und Tat!

Andreas und Olivia

Teil 1

Theorie

1 Von der Idee zur Umsetzung

Der Erfinder: Dr. Kenzo Kase

Auf der Suche nach einem Weg, seine chiropraktische Arbeit am Patienten zu optimieren, entdeckte der Japaner Dr. Kenzo Kase in den 70er-Jahren die Wirksamkeit elastischer Klebeverbände.

1942 in Tokio geboren, eröffnete Dr. Kase 1975 in den USA seine Klinik für Chiropraktik und definierte schließlich 1979 die Methode des Kinesio-Tapings®.

Sein tiefes Interesse am Menschen führt ihn stets zu neuen, spannenden Erkenntnissen, die er jährlich in neuen Fachbüchern veröffentlicht.

Die Entwicklung der Methode

Für die Methode des Kinesio-Tapings® entwickelte Dr. Kase in 2-jähriger Forschungsarbeit ein spezielles, latexfreies Verbandsmaterial aus Baumwollgewebe. Dieses wird unter exakt definierter Vordehnung mit einem Acrylatkleber auf eine Trägerfolie aufgetragen und ist somit flexibel anwendbar. Im Vergleich zu dem bisher bekannten, herkömmlichen Tapematerial ist dieser Klebeverband der Beschaffenheit unserer Haut bzgl. seiner Eigenschaften, Dicke und Dehnfähigkeit nachempfunden. Kase erkannte, dass der Körper über die Haut in Funktion eines Reflexorgans und Reizsetzung auf die Rezeptoren der verschiedenen Gewebeschichten mit einer Aktivierung von Selbstheilungs- und Regenerationsprozessen reagiert. Die Reizsetzung erreichte er durch die Kombination von elastischen Verbänden und aktiver Bewegung der Muskulatur bzw. des umliegenden Gewebes.

In den Anfängen fand die Technik des elastischen Klebens nur in Kreisen von Chiropraktikern, Orthopäden, Akupunkteuren und diversen Bereichen der Medizin Anwendung, erst über den Sport gelangte die Therapieform dann in die Hände anderer therapeutischer Berufskreise.

1984 gründete Dr. Kase die *Kinesio Taping® Association* in Japan (*KTA Japan*), um kompetente Forschung und Entwicklung auf diesem Sektor sicherzustellen. 1997 folgte die Niederlassung der *KTA US* in den USA, und 2007 schließlich wurde die *Kinesio Taping® Association International (KTAI)* gegründet.

Neben steten Veröffentlichungen fundierter Fachliteratur ist Dr. Kase auf dem Forschungs- und Ausbildungssektor sehr aktiv. 2011 wurde die *KTA Germany* erfolgreich gegründet.

Durch Dr. Kases Engagement, seine Patienten wirkungsvoll und nachhaltig zu behandeln, entwickelte er eine völlig neue Therapiemethode, welche die praktische Arbeit am Patienten immens bereichert.

Der Begriff «kinesiologisches Taping»

Kinesiologie bedeutet *Lehre der Bewegung*. Diese Bedeutung spiegelt sich in der Namensgebung dieser Therapiemethode wider, da die Tapes speziell durch Bewegung aktiviert werden und gesunde Bewegung wieder ermöglichen.

In diesem Buch wird die Methode der flexiblen Bänder um die Möglichkeit des *kinesiologischen Testens* erweitert. Anlagevarianten und Farben werden für den Patienten gezielt ausgetestet. In Teil 3: *Kinesiologisches Testen im Sinne der Physioenergetik* wird das Testen detailliert beschrieben.

Wir möchten darauf hinweisen, dass das kinesiologische Testen in keinerlei ursprünglichen Zusammenhang steht mit der Technik des Tapens.