

# Infoblatt Physio-Taping

von Thomas Karg, veröffentlicht am 23.04.2023

Physiotyping - oft auch als Kinesio- oder Meditaping bezeichnet - wurde in Japan erfunden und zuerst nur im Spitzensport eingesetzt. Mittlerweile findet es breiten, unterstützenden Einsatz bei vielen Beschwerden. Die elastischen, selbstklebenden Streifen aus Baumwolle und Acryl unterstützen die Selbstheilungskräfte. Sie ermöglichen dem Anwender auch bei Verletzungen und Entzündungen größtmögliche Bewegungsfreiheit.



## Wirkung

Voraussetzung für einen Behandlungserfolg ist die richtige Tape Technik. Mit einer korrekten, fachmännischen Anbringung der elastischen Streifen können gezielt Muskeln, Bänder, Gelenke und die Lymphe beeinflusst werden.

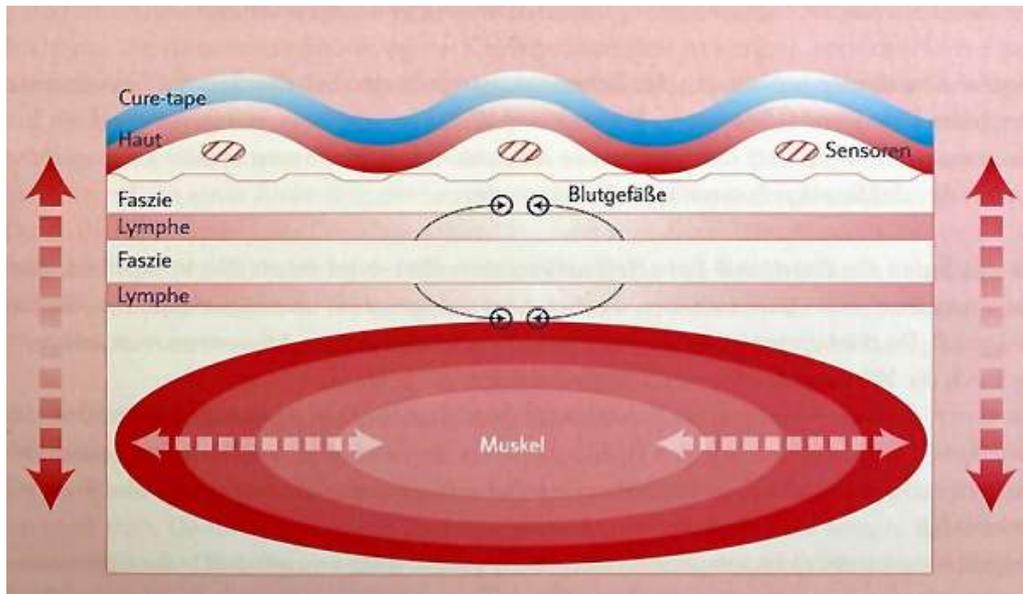
Man behält seine völlige Bewegungsfreiheit, weil Muskeln und Gelenke in eine gedehnte Position gebracht werden, bevor das Kinesio-Tape auf die Haut geklebt wird.

Das hat zur Folge, dass die Haut, sobald der Körper in eine entspannte Haltung zurückkehrt, ein wenig angehoben wird. Das Tape wellt sich.

Dieser Zug auf der Haut bewirkt eine bessere Durchblutung und einen optimaleren Lymphfluss.

Nervenenden in den oberen Hautschichten werden auf diese Weise stimuliert und Schmerzen können gelindert werden.

Die Klebetechnik, der Zuschnitt und die Klebefläche sind die zentralen Punkte, auf die der Anwender bei der Behandlung achten muss.



**Abbildung:** Schichtenaufbau der Haut unter appliziertem Taping

## Farben

Die Farben der Tapes sind der eigentlichen Funktion unterzuordnen und werden gerne in der Kinesiologie eingesetzt und interpretiert.

Die Farbe **Blau** wird häufig bei Verspannungen, Prellungen und Entzündungen eingesetzt, denn sie soll eine kühlende, dämpfende und schmerzlindernde Wirkung haben. Auch **lila** wird hier manchmal gewählt.

**Pink** und **rot** aktivieren, regen Durchblutung und Stoffwechsel an und wärmen. Rottöne werden zur Stärkung, nach Überlastung oder bei chronischen Beschwerden angewendet.

**Gelbes** Tape kommt harmonisierend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd und nervenstärkend vorwiegend bei chronischen Beschwerden zum Einsatz. Tape in orange soll eine ähnlich vitalisierende und lockernde Wirkung haben.

**Beige** und **weiße** Tapes werden neutral verwendet. Das bedeutet, dass der Patient sich der Farbwirkung nicht sicher ist oder dass die Tapes möglichst wenig auffallen sollen. Beige und weiß haben in der Farblehre keine energetische Bedeutung.

Mit **grün** ist der Anwender gut beraten, wenn er auf der Suche nach der inneren Mitte ist. Grün soll beruhigen, Ängste mildern, erfrischen und ausgleichen.

**Schwarze** Tapes symbolisieren Stärke und Macht, aber auch Aggressivität. Daher werden sie in Kampfsportarten gerne angewendet. Sie eignen sich auch zur Verstärkung der Wirkung anderer Farben. In diesem Fall werden sie über den bereits vorhandenen Tapes angebracht.

**In meiner Praxis gibt es daher nur unauffällige beige und wenige andere Farben. Weiters gibt es auch ein spezielles Tape für Sportler mit mehr Klebekraft.**

## **Kosten**

Die Materialkosten abhängig vom Tape Verbrauch verrechnet. Die Arbeitszeit beträgt bei Standard-Anlagen ca. 5-10 Minuten, Lymph tapes benötigen mehr Zeit (ebenfalls nach Aufwand).

## **Häufig gestellte Fragen**

### **Wie lange bleiben die Tapes aufgeklebt?**

Diese hochwertigen Tapes sind gut verträglich und können bis zu 3 Wochen getragen werden. Bei intensivem Training oder häufigem Duschen lösen sich die Tapes rascher ab und muss erneuert werden.

### **Wie bekomme ich das Tape wieder runter?**

Am besten mit Speiseöl befeuchten und etwas einwirken lassen. Auch nach dem Duschen lösen sich die Tapes leichter. Das Tape sollte im spitzen Winkel zur Haut und langsam in Richtung der Haare abgezogen werden.

### **Was mache ich, wenn sich das Tape nur etwas gelöst hat?**

Am besten schneidet man den Bereich mit einer Nagelschere oder Verbandsschere weg. Wenn sich bereits zu viel Tape abgelöst hat, muss es entfernt und erneuert werden.

## **Ich habe empfindliche Haut, wie gut verträglich ist dieses Tape?**

Hochwertige Tapes sind gut verträglich, der Klebstoff ist zertifiziert. Dennoch sind Hautirritationen möglich. Wenn ein Tape nach Anlage länger als 2 Stunden zu stärkerem Juckreiz führt, sollte es abgenommen werden. Nach einer Pause von 2-3 Tagen kann ein neues Tape angelegt werden.

Bei Bedarf sind auch Hypoallergene Tapes auf Bestellung möglich (höhere Kosten).

### **Quellen:**

Bilder: Thomas Karg, Medical Taping Concept, Harry Pijnappel

Texte: Thomas Karg, [praxistipps.focus.de](http://praxistipps.focus.de)