

Patienten-Information Kinesio-Taping

Im Gegensatz zu den konventionellen Tapes oder Bandagen stellen diese nicht ruhig, sondern wirken über die Bewegung mobilisierend und aktivierend. Da sie eine ähnliche Dicke und Elastizität haben wie die menschliche Haut, passen sie sich optimal an alle Bewegungen an und verbessern die Funktion. Sie fördern Heilungsvorgänge – auch bei Verletzungen oder nach Operationen –, indem sie dem Gelenk Halt und Unterstützung geben.

Verklebte Gewebsschichten werden gelöst und verspannte Muskeln gelockert. Die Reizung von bestimmten Rezeptoren aktiviert die Schmerzregulation des Körpers. Die Verbesserung von Blut- und Lymphstrom regt den Kreislauf an und lässt Entzündungen schneller heilen. All das vermindert Schmerzen oft sehr schnell. Sportler nutzen dieses einfache und sehr wirkungsvolle Prinzip schon lange.

Beim Material handelt es sich um ein atmungsaktives Baumwollgewebe mit einer Acryl-Klebeschicht. Wir verwenden nur hochwertige, als Medizinprodukte zugelassene Marken-Tapes, keine Billigprodukte.

Die Haut muss trocken und fettfrei sein (also bitte vorher nicht eincremen oder -ölen). Trotzdem ist die Haltbarkeit je nach Körperregion und Beanspruchung unterschiedlich lang – zwischen ein paar Tagen und 2-3 Wochen. Prinzipiell kann er so lange bleiben, wie er hält. Wenn die Enden sich etwas abheben, können sie mit einer Nagelschere korrigiert werden.

Duschen und Waschen ist kein Problem, längeres Baden hingegen ungünstig. Wenn der Tape nass wurde, am besten kurz trocken föhnen.

Die volle Belastbarkeit hat er erst einige Stunden nach der Anlage.

Am Anfang kann sich das Ganze erst einmal ungewohnt und irritierend anfühlen, mit der Zeit spürt man es dann kaum noch.

Wenn Juckreiz auftritt, besteht eine Allergie auf den Kleber, und der Tape sollte entfernt werden. Am besten geschieht das unter der Dusche.

Auch Pflaster-Allergiker können übrigens getaped werden, wenn man vorher ein Haut-Schutzspray aufbringt.

Wenn Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne auf uns zu.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie