

## Tapen

1 Tag

150€

Diese Methode wurde 1973 vom Chiropraktiker Kenzo Kase in Japan entwickelt in Zusammenarbeit mit der Firma Nitto Denko Corporation. Die Grundüberlegung war und ist auch heute noch, statt einer völligen Ruhigstellung, die Gelenke mobil zu halten und so die Mobilisation und Beweglichkeit in den Vordergrund zu stellen. Durch eine komplette Ruhigstellung kann es zu Blockaden kommen, welche den Heilungsprozess behindern, wogegen kontrollierte und moderate Bewegungen den Heilungsprozess beschleunigen.

Das Kinesiotape ist ein elastisches und selbstklebendes Band, welches meist aus Baumwollgewebe mit Elastanfäden besteht. Es gibt auch mittlerweile Tapes aus Viskosematerial und aus synthetischem Material. Es ist luft-, feuchtigkeits- und wasserdurchlässig. Des Weiteren ist es wasserbeständig, so dass duschen, Sport, etc. kein Problem darstellen. Auf Cremon und Öl reagieren sie empfindlich, sprich sie lösen sich schneller ab. Generell kann ein Tape bis zu sieben Tagen halten.

Mittlerweile gibt es Tapes in fast allen Farben und mit verschiedensten Mustern, je nachdem was gefällt und Mode ist. Es gibt allerdings auch den Ansatz der Farblehre, wo davon ausgegangen wird, dass verschiedene Farben auch verschiedene Wirkungen erzielen:

Die Wirkung von Kinesiotapes:

- ✚ Unterstützung und Entlastung von Muskeln und Gelenken
- ✚ Schmerz Reduktion
- ✚ Linderung bei Gelenksschmerzen und Entzündungen
- ✚ Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- ✚ Verbesserung der Mikrozirkulation und des Lymphflusses
- ✚ Passive Unterstützung der Bänder, durch mechanische und funktionelle Korrektur
- ✚ Unterstützung bei Rückenschmerzen und Verspannungen
- ✚ Linderung von Muskelschmerzen und Verletzungsbedingten Schmerzen
- ✚ Schmerzlinderung und verbesserte Heilung bei Zerrungen, Faserrissen, Prellungen und Verspannungen
- ✚ Hilfe bei Überlastungsschäden
- ✚ Zur Prävention
- ✚ Etc.