

Was ist eigentlich K-Taping?

Ursprünglich kommen diese elastischen Tapes aus Japan, fanden aber Ihren Weg nach Europa und Deutschland wo es bereits seit Jahren von Physiotherapeuten und Ärzten erfolgreich eingesetzt wird. Im Gegensatz zu herkömmlichen Sport-Tapes, die unelastisch sind und Gelenke und Strukturen ruhigstellen ist das K-Tape elastisch, atmungsaktiv und schränkt die Bewegung in keinsten Weise ein. Somit verfolgt die K-Taping Therapie andere Ziele als das klassische Sporttape ohne eine Konkurrenz zu diesem darzustellen. Die Wirkung erhält das K-Tape durch die Klebtechnik und die damit verbundene mechanische Hautverschiebung über die gesamte Tragedauer. Diese Therapieform kommt ohne Hilfs- und Wirkstoffe aus, ist gut verträglich und eignet sich besonders zur Unterstützung der sonstigen notwendigen Therapien.

Wirkungen

Je nach Anlage, die individuell nach dem vorliegendem Beschwerdebild erfolgt, können folgende Wirkungen erzielt werden:

- > Regulierung der Muskelspannung
- > Schmerzlinderung durch Reizung der Mechanorezeptoren (Druck- und Dehnungsreize)
- > Verbesserung der Gelenkstabilität durch Reizung des Propriozeptiven Systems (Gelenkwahrnehmung)
- > Förderung der Lymphbildung und Verbesserung des Lymphabflusses durch mechanische Hautverschiebung
- > Positive Effekte auf Organe durch Reizung von Bindegewebszonen



©Foto:K-Taping Academy

Anwendungsgebiete

Einige Beispiele, bei denen mit dem K-Taping unterstützend behandelt werden kann:

- > Schmerzen des Bewegungsapparates
- > Muskelspannungsstörungen
- > Sportverletzungen
- > Menstruationsbeschwerden
- > Gelenkinstabilitäten
- > Schwellungen
- > Haltungskorrekturen
- > periphere Nervenschädigungen
- > ...

Kosten und „Haltbarkeit“

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen diese Methode nicht. Die Kosten liegen in meiner Praxis je nach Aufwand und Beschwerdebild zwischen 12,00 bis 27,00 Euro inkl. der Kosten für die Anamnese, Kurzbefund und Material. Eine vernünftige Tape-Anlage ohne Anamnese und Befund ist nicht möglich, da die Anlagetechniken auf den zu tapenden Strukturen immer befundgerecht, zielorientiert und individuell geplant werden. Das Tape kann eine bis zwei Wochen auf der Haut bleiben und ist wasserresistent. Allerdings darf das Tape nach dem Duschen oder Schwimmen nur abgetupft werden um ein Abrollen des Tapes zu vermeiden.

Mehr Infos finden Sie unter www.k-taping.eu