



Naturheilkundliche Perspektiven: Kinesio-Taping: Eine japanische Schmerzbehandlung mit elastischen, selbstklebenden Bandagen



Heilpraktiker Jan Laucken

Es gibt verschiedene Namen, Kinesio-, Medi- oder Dolor-Taping. Sie alle stehen für ein und dieselbe Therapie: Das Aufkleben elastischer Tapes auf die Haut. In den 70er-Jahren entwickelte der japanische Arzt Dr. Kenzo Kase das Kinesio-Taping (griech. kinesis = Bewegung; engl. tape = Bandage, Verband, Klebestreifen). Darüber will ich hier sprechen, über das Behandeln mit elastischen selbstklebenden Bandagen.

In den 90er-Jahren kam diese Behandlungsart auch nach Europa. Hier erfreut sie sich vor allem im Profisport großer Beliebtheit. Zwischenzeitlich ist das Kinesio-Taping vielfach weiterentwickelt und verfeinert worden.

Was ist Kinesio-Taping und wie wirkt es?

Die Tapes sind elastisch, bestehen zu 100 % aus Baumwolle und sind selbstklebend. Sie werden entweder auf Muskelpartien, die zuvor im Ruhezustand gezielt vorgedehnt wurden, aufgeklebt oder da, wo diese Dehnung nicht möglich ist, werden die Tapes angespannt und unter leichtem Zug aufgeklebt. Durch diese so oder so erzeugte Zugwirkung erreicht der/die Therapeut/in ein leichtes Abheben der Bindegewebshaut. Beim Bewegen der Muskel kommt es nun zu einem Gegeneinander-Verschieben von Binde- und Muskelgewebe. Das wirkt wie eine dauerhafte, sanfte Massage der Muskeln, der Bänder, der Blutge-

fäße und der Lymphbahnen des darunter liegenden Gewebes. Durch diese „Massage“ kommt es zu einer vermehrten Durchblutung und zu einem erhöhten Lymphabfluss der belasteten Gewebe. Schlackenstoffe und Entzündungsmediatoren (das sind körpereigene Stoffe, die Entzündungen einleiten und/oder aufrechterhalten) werden dadurch schonend aus dem Gewebe „ausmassiert“.

Häufig kommt es rasch zu einer Linderung der behandelten muskulären und nervalen Schmerzen (s. u.). Man versucht sich das so zu erklären: Die Berührungsimpulse auf der Haut erreichen das Großhirn schneller als die langsameren Schmerzinformationen aus dem schmerzenden Gewebe, so dass erstere letztere blockieren oder verdrängen. Möglicherweise lässt sich so auch das positive Wirken mancher „berührender“ Behandlungen erklären.

Als unterschiedlich wirksam haben sich die Farben der Tapes erwiesen. Es gibt blaue, rote, gelbe und rosa Tapes. Sie sollen den Energiefluss des/der Patienten/in beeinflussen. Rote Tapes etwa wirken auf das erkrankte Gewebe tonisierend (anregend, auffüllend), blaue Tapes wirken sedierend (beruhigend, ausleitend). Auch die Meridiane und die Akupunkturpunkte (Energiebahnen und -punkte aus der traditionellen chinesischen Medizin) lassen sich, je nach Diagnose, bei der Therapie berücksichtigen und in sie einbeziehen.

In welchen Behandlungsgebieten lässt sich Kinesio-Taping einsetzen?

Ein zentrales Anwendungsgebiet sind muskulär und nerval bedingte Schmerzen, seien diese durch Überlastung, Verletzung oder Fehlhaltung verursacht oder seien es Folgen einer Operation. Bei all diesen Indikationen kann das Kinesio-Taping eingesetzt werden, alternativ oder begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung. Auffallend häufig kommt das Kinesio-Taping bei entsprechenden Sportverletzungen zum Einsatz.

Neben dieses umfangreiche Anwendungsgebiet treten inzwischen verschie-

dene spezifische. Einige seien hier kurz erwähnt: Nackenschmerzen durch Verspannung, Tinnitus, Migräne, Schulterschmerzen und Rückenbeschwerden. Die durchblutungsfördernde und schmerzhemmende Wirkung ist bei Sehnen-scheidenentzündungen, Knieschmerzen und Hüftproblemen hilfreich. Als sehr wirksam hat sich die Kinesio-Tape-Behandlung bei Menstruationsbeschwerden erwiesen. All diese Behandlungen sind unkompliziert und nebenwirkungsfrei.

Gibt es Möglichkeiten vorbeugender Behandlung?

Diese Frage stellt sich wohl besonders bei Menschen, die in ihrer Freizeit Sport treiben. Richtig „geklebt“ unterstützen Kinesio-Tapes Muskeln, Sehnen und Bänder und beugen so Überlastungen vor. Beim Joggen, Tanzen, Radfahren oder Wandern etwa lässt sich zum Beispiel die Wadenmuskulatur „tapan“. Oder es lässt sich durch ein spezielles Tape die Achillessehne an den Fersen schützen. Ein im Sport gerne verwendetes Tape ist das sog. Diaphragma-Tape (Zwerchfell). Es unterstützt die Atmung und steigert so die Kondition. Es gibt Tapes zur Unterstützung der Wirbelsäule, der Knie, der Finger-, Hand- und Armgelenke (sinnvoll z. B. beim Out- oder Indoor-Klettern). Das mag reichen, um die Einsatzbreite zu demonstrieren.

Welche Therapeuten/innen bieten diese Behandlung an?

Das Kinesio-Taping ist inzwischen eine recht verbreitete Behandlungsart. Sie wird von Heilpraktikern/innen, Orthopäden/innen, Sportmedizinern/innen oder Physiotherapeuten/innen angeboten. Diese haben oft eine Zusatzausbildung. Aus meiner Sicht ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Behandlung Teil einer ganzheitlichen Diagnose und Therapie ist. Punktuell und monokausal angelegtes Behandeln wird der komplexen Verfasstheit des Menschen und seiner je besonderen Individualität nicht gerecht. Das Kinesio-Taping sollte ein klar durchdachter und gezielt eingesetzter Bestandteil einer umfassenderen Behandlung sein.

Verfasser: Jan Laucken, Heilpraktiker

Neckarhalde 5

72070 Tübingen

Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de