

Dr. med. Dieter Sielmann
Hermann Christiansen
unter Mitarbeit von Heidelore Kluge

Medi-Taping

Schmerzfrei durch den Alltag

- Schnelle Hilfe bei muskel- und nervenbedingten Schmerzen





■ Vorwort

Was ist Medi-Taping?

Die Grundlage: Kinesio-Taping

Die Weiterentwicklung: Medi-Taping

- Methodik des Medi-Tapings
- Der Aufbau des Medi-Tapes
- Wirkungsweise des Medi-Tapings

Special: Medi-Taping bei Alltagsbeschwerden

- Allgemeine Handhabung beim Medi-Taping

Iliosakral- und Atlasgelenk – die zentralen Gelenke des Körpers

Energetisch-physiologisches Medi-Taping (E.P.M.T.)

- »Organisch« gesund – trotzdem Schmerzen und Beschwerden?
- Was den Fluss der Energie stören kann

6	■ Schmerz und seine Wirkung auf den Energiefluss	33
	■ Das Skelett und seine Wirkung auf den Energiefluss	34
10	■ Auch Narben können den Energiefluss stören	36
12	■ E.P.M.T. – eine ganzheitliche Therapie	36
13	Special: Indikationen für das Medi-Taping	39

Anwendungsbereiche des Medi-Tapings

Prophylaktische Maßnahmen

24	■ Diaphragma-Tape	44
	■ Achilles-Tape	45
	■ Wirbelsäulen-Taping	45
27	■ Knie- und Kniegelenkserguss-Tape	46
29	■ Medi-Tapes für die Fingergelenke	46

Kopf- und Nackenbereich

30	Special: Nackenverspannungen	48
	■ HWS-Tape	50
31	■ Scalenus-Tape	53



Schulterbereich	55	Oberschenkelbereich	90
Special: Schulterschmerzen	56	■ Oberschenkel-Adduktoren-Tape	90
Das »Sielmann-Schulter-Tape«	58	Special: Hüftgelenkbeschwerden	92
■ Pectoralis-Tape	58	■ Psoas-Tape	93
■ Supraspinatus-Tape	60	■ Hamstring-Tape	96
■ Triceps-Tape	62	■ Sartorius-Tape	98
Bereich der Lendenwirbelsäule	64	Unterschenkelbereich	100
Special: Rückenschmerzen	65	■ Achilles-Tape	101
■ LWS-Stern	67	■ Sprunggelenks-Tape	104
■ Gluteal-Tape	69	Rumpfbereich	106
Ellenbogenbereich	72	■ Diaphragma-Tape	106
■ Epicondylus-Tape	75	Grenzen der Selbstbehandlung	108
Special: Sehnscheidenentzündung	76	Ein Wort zum Schluss	109
■ Ulnaris-Tape	77	Die Firma »Schmerz und Tape GmbH«	110
Hand und Fingergelenke	79	Literatur	111
■ Daumen- oder Sattelgelenks-Tape	80		
■ Medi-Taping der Fingergelenke	81		
Kniegelenkbereich	82		
Special: Kniegelenkbeschwerden	84		
■ Knie-Tape	86		
■ Kniegelenkserguss-Tape	88		





Was ist Medi-Taping?

Im Büro, im Schwimmbad, auf dem Fußballplatz – immer häufiger sieht man die bunten Klebebänder an unterschiedlichen Körperstellen. Aber was hat es damit auf sich? Wie wirken die Tapes und welche Schmerzen kann man damit behandeln? Und stimmt es wirklich, dass das Taping keine Nebenwirkungen hat? Mehr dazu erfahren Sie hier.

Die Grundlage: Kinesio-Taping

Lange Zeit waren nur starre Tapes bekannt. Dann kam Dr. Kenzo Kase und machte eine bahnbrechende Erfindung.

Vermutlich stellte sich Dr. Kenzo Kase folgende Fragen: »Warum muss ich immer wieder einrenken – und was ist der Grund dafür?« Der Grund liegt sicherlich darin, dass die Muskulatur einen so starken einseitigen Zug auf das Gelenk ausübt, dass es schließlich aus seiner Verankerung herausgezogen wird. Verursacht wird dies einzig und allein durch die verspannte Muskulatur. So kommt es zu Blockierungen, die häufig durch gewaltsame Einrenkungen behoben werden müssen. Nur selten jedoch wird danach die Ursache des Leidens behandelt! Denn eigentlich müsste nach jedem Einrenken die Muskulatur massiert werden, damit sie sich entspannen kann.

Dr. Kase suchte nach sanfteren Ansätzen: Zunächst verwendete er ein Tape, das von vielen Ärzten vor allem in den Vereinigten Staaten bei der Behandlung von Patienten mit rheumatoider

Arthritis eingesetzt wurde. Aber: Obwohl gute Ergebnisse bei der Stabilisierung der Gelenke erzielt wurden, ergaben sich immer wieder Probleme wegen des starken Drucks durch das unelastische Tape auf die druckempfindlichen Bereiche. Dadurch kam es in vielen Fällen zur Verstärkung der Schmerzen.

Durch einen befreundeten Arzt wurde Dr. Kase auf ein *elastisches* Tape aufmerksam gemacht. Nach jahrelangen klinischen Versuchen entwickelte Dr. Kase daraus die Technik des Kinesio-Tapings und auch das dafür nötige Klebeband, das »Kinesio-Tape«. Dieses unterscheidet sich von den herkömmlichen Tapes durch seine Dehnungsfähigkeit. Dabei sind die elastischen Fasern so angeordnet, dass eine Dehnung des Tapes nur in Längsrichtung möglich ist. Eine weitere Besonderheit ist der ausgesprochen hohe Tragekomfort des Tapes: Wegen der ausgezeichneten Atmungsaktivität, der sehr geringen Dicke und der bereits erwähnten Elastizität wird das Tape schon Minuten nach dem Auftragen nicht mehr bewusst wahrgenommen. Somit wird auch das natürliche Bewegungsverhalten nicht gestört.

Info

1996 wurde das Kinesio-Taping erstmalig durch den Fußballspieler Alfred Neijhaus nach Europa gebracht.

GUT ZU WISSEN**Kinesio-Taping**

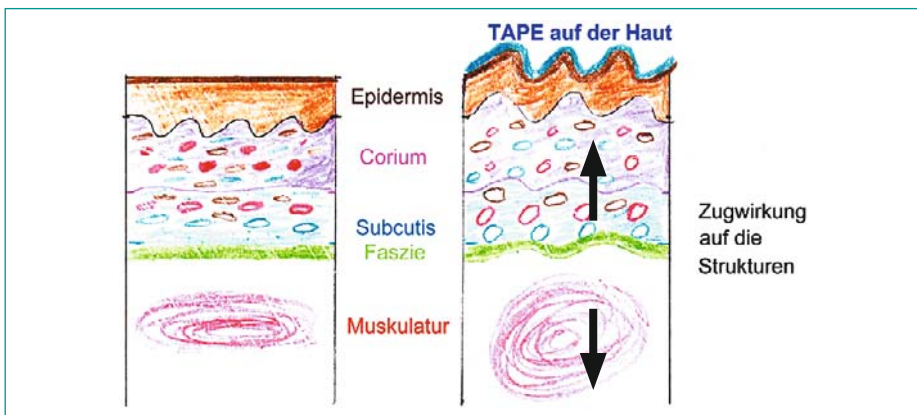
Dieser Begriff ist abgeleitet von Kinesiologie = Bewegungslehre. Tape ist das englische Wort für (Klebe-)Band. Beim Kinesio-Taping geht es also um eine Behandlung mit Klebebändern, mit denen man sich bewegen kann und soll.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Tapes steht nicht die passive Stabilisierung im Vordergrund – das Hauptziel ist vielmehr, Strukturen und Wirkungsmechanismen therapeutisch zu beeinflussen: Zunächst wird der betroffene Muskelbereich im Ruhezustand gezielt vorgedehnt. Dann wird das Tape aufgetragen, das die Bindegewebshaut beeinflusst. Dadurch verbessert sich der Muskeltonus, die Schmerznerve werden irritiert und damit wird der Schmerz gelindert erlebt.

Dieses Tape bleibt den ganzen Tag über auf der Haut und kann sogar über mehrere Tage hinweg getragen werden. Dadurch erhält der Patient eine dauernde, sanfte und nachhaltige Massage. Das Tape wirkt sich positiv sowohl auf die lymphatische als auch auf die arterielle und venöse Durchblutung aus. Erst in neuester Zeit wurde festgestellt, dass das Tape auch den energetischen Kreislauf und die Akupunkturmeridiane beeinflusst.

GUT ZU WISSEN**Lymphatische Massage**

Diese Massage wird vom Therapeuten beispielsweise bei Lymphstauung (»Stauungswassersucht«) durchgeführt. Genauso wie einzelne Muskeln können auch die Lymphbahnen gezielt massiert werden.



Einfluss des Tapes auf die Haut.

Die Weiterentwicklung: Medi-Taping

Ein Pflaster, das Sie wieder fit macht? Genau das finden Sie hier!

Das Konzept des japanischen Kinesio-Tapings wurde von uns weiterentwickelt: Beispielsweise wurde in den beiden bisher nur in englischer Sprache erschienenen Büchern von Dr. Kenzo Kase lediglich die Behandlung einzelner Muskeln beschrieben. Es zeigte sich jedoch sehr schnell, dass beispielsweise bei einer Schulterproblematik mehrere Muskeln beteiligt sind.

Auch die Farbenergetik wurde von Dr. Kase in seinen Veröffentlichungen vernachlässigt. Für uns jedoch liegt in der Auswahl der Farben eine große Bedeutung, denn die Farbenergetik hat einen nicht zu unterschätzenden Anteil an der Behandlung: Die Körperzellen befinden sich in Schwingung – und auch die Farben. Bringt man beide in Harmonie, so dient dies der Heilung und der Gesundheit. »Warme« Far-

ben aktivieren, »kalte« Farben wirken dämpfend. So kann man beispielsweise durch die »warme« Farbe Rot eine bessere Durchblutung erzielen. Durch die »kalte« Farbe Blau dagegen lässt sich eine Gefäßverengung und damit eine Art Blutleere erzeugen – dies ermöglicht es beispielsweise dem Zahnarzt, kleinere Operationen und Eingriffe auch ohne Spritze relativ schmerzlos durchzuführen.

Ein weiterer wichtiger Punkt unseres Behandlungskonzepts beruht auf der Tatsache, dass die meisten Patienten, bei denen muskuläre Probleme vorliegen, unter einer Blockierung des Iliosakralgelenks leiden (s. auch Seite 27). Durch diese Blockade gerät die Statik des Skeletts aus dem Lot, es kommt zu einer Schiefhaltung, die der Körper durch die Muskulatur auszugleichen

Warum der Name »Medi-Taping«?

Die Therapie des Kinesio-Tapings nach Dr. Kenzo Kase wurde seit ihrer Einführung in Deutschland nicht mehr modifiziert. Daher gaben wir der von uns entwickelten Therapieform zur Abgrenzung einen neuen Namen: Medi-

Taping. Das von uns entwickelte Band heißt Medi-Tape.

Durch unsere Weiterentwicklung erzielen wir wesentlich bessere Erfolge als mit der klassischen Kinesio-Taping-Methode.