



Bunte

J GUNSCH 
GESUNDHEITSMANAGEMENT

Bänder

Bunte Klebebänder erobern die Sportwelt: Immer mehr Therapeuten und Leistungssportler setzen auf Kinesio-Taping. Doch eignet sich die innovative Behandlungsmethode auch als Profitcenter für Fitnessclubs und wie integriert man es am besten in bestehende Abläufe? body LIFE fragte nach!

Bei Physiotherapeuten gehört das Taping längst mit zum Repertoire der Behandlungsmaßnahmen. Die klassischen Tapes dienen bei Sportlern beispielsweise der Stabilisierung von Sprunggelenken oder fixieren Gelenke, um diese vor Verletzungen zu schützen. Seit Kurzem erleben Tapes einen enormen Aufwind. Allerdings stehen nicht mehr die klassischen Sporttapes im Vordergrund, sondern bunte Klebebänder, die sich in jüngster Zeit immer wieder auf Körpern von bekannten Sportlern entdecken lassen.

Linderung anatomischer Beschwerden

Egal ob Fußball-Weltmeisterschaft, Olympiade oder andere Ereignisse – die farbenfrohen Pflaster sind kein neuer Modetrend, sondern eine moderne Möglichkeit, um verschiedene anatomische Beschwerden zu behandeln, beziehungsweise aufkommenden Problemen gleich vorzubeugen. Und was für den Leistungssportler gut ist, davon können auch Freizeitsportler in Fitnessanlagen profitieren. Von den Bändern erhoffen sich Therapeuten Schmerzlinderung, verbunden mit einer ganztägigen lymphatischen und zirkulatorischen Massage. Mittlerweile werden auch Fitnessstudios auf das vielseitige Klebeband aufmerksam.

Die Bedeutung der Farben

Seit Erfindung des Kinesio-Tapes entwickelten Therapeuten die Behandlungsmethode laufend weiter. Dabei haben nicht alle die gleiche Richtung eingeschlagen. Einige halten die Bedeutung der Farben für besonders wichtig – auch wenn sie nicht entscheidend für den Behandlungserfolg sind – können sie ihrer Ansicht nach einen zusätzlichen Einfluss auf den Patienten ausüben. So werden den Farben unterschiedliche Effekte zugeschrieben:

- Blau wirkt u.a. beruhigend, kühlend und entzündungshemmend
- Rot steht für die Anregung des Tonus

Für andere hingegen ist die Farbe bezüglich der Wirkung bedeutungslos.

Während sich das Tape in der Praxis immer mehr etabliert, spielt es offensichtlich keine große Rolle, dass die guten Erfahrungen bisher noch nicht von Wissenschaftlern durch nennenswerte Studien belegt wurden. Auch ohne akademische Belege vertrauen Hochleistungssportler und eine Vielzahl an Physiotherapeuten mittlerweile auf die bunten Bänder.

Effekte durch Taping

Schmerzlinderung: Druck auf die Nozizeptoren wird verringert

Durchblutungsförderung: selbstklebende Tapes entlasten die Blutgefäße

Optimiertes Bewegungsmuster: Versowie Entsorgung mit Lympflüssigkeit wird in den beklebten Körperregion stärker angeregt

Das Anwendungsgebiet ist weit gestreut und der Wirkungsbereich der heilenden Pflaster soll von Beschwerden mit dem Rücken oder künstlichen Knie- und Hüftgelenken über Schulterschmerzen und Arthrose bis hin zur neuroreflektierenden Beeinflussung von Kopfschmerzen reichen.

Mit nur wenigen Tapes, beziehungsweise geklebten Bahnen, lassen sich bereits Effekte (siehe Kasten) erzielen. Appliziert man das Tape, entsteht unter ihm und somit unter der Haut zusätzlicher

Raum. Dies führt unter anderem dazu, dass sich der Druck auf die Nozizeptoren verringert – die Schmerzen werden dadurch gelindert.

Unterschied zu herkömmlichen Tapes

Zugespißt formuliert lässt sich der Unterschied zum herkömmlichen Tape mit nur wenigen Worten auf den Punkt bringen: mobilisieren statt immobilisieren – aktivieren statt fixieren.

Nicht nur die Muskulatur wird zum Arbeiten angeregt, sondern zur gleichen Zeit werden auch übermäßig strapazierte Muskeln entlastet. Trotz aller Vorteile, die das Kinesio-Tape mit sich bringt, darf eines nicht in Vergessenheit geraten: Die Klebänder ersetzen keine Physiotherapie. Vor allem sind sie dazu da, Behandlungen zu ergänzen und zu optimieren, indem sie Schmerzen lindern, Muskeln entspannen und Gelenkfunktionen sowie den Lymphfluss regulieren.


Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/fiw

FIW
Forschungs-Institut
WÜRTEMBERGER

Anforderungen an Therapeuten

Entscheidend für eine optimale Anwendung ist vor allem, dass das Taping auf jeden Patienten oder Sportler abgestimmt ist und dadurch sinnvoll in die Krankengymnastik oder das Trainingsprogramm



Den Farben der Bänder werden unterschiedliche Effekte zugeschrieben. Experten sind hier allerdings noch geteilter Meinung

eingebunden werden kann. Für ein gezieltes und wirksames Taping sind diesbezüglich unbedingt gute anatomische Kenntnisse erforderlich. Um sich das benötigte Wissen anzueignen, bieten unterschiedliche Hersteller (z.B. FysioTape) Kurse an. Das Prinzip eines Kurses besteht nicht nur darin, dass die Teilnehmer lernen, an welchen Körperstellen man das Tape wie anbringt. Vor allem gilt es zu begreifen, wie sich die Schmerzursachen am besten hinterfragen lassen, um die Klebebänder dementsprechend richtig zu verwenden. Nach dem zweitägigen Grundkurs haben die Teilnehmer genügend Wissen erworben, um das Gelernte gleich im Anschluss auch in die Praxis umzusetzen.

Allerdings können Interessierte solch einen Lehrgang nicht ohne bereits vor-

Kinesio-Taping

Das sogenannte Kinesio-Tape hat seinen Ursprung in der japanischen Heilkunde. Vor etwa 30 Jahren entwickelte der Japaner Kenzo Kase das dehnbare Klebeband. Passend dazu schuf er spezielle Klebemuster für unterschiedliche Krankheitsbilder. Mit dem neuen Tape-Material sollen die körpereigenen Heilungs- sowie Regenerationsprozesse angeregt werden. Das Kinesio-Tape weist annähernd die Dicke, Schwere und Dehnfähigkeit der Haut auf und besteht aus hundert Prozent Baumwolle. Mittlerweile gehört die Behandlungsmethode zunehmend zu einem festen Bestandteil der Prävention und Rehabilitation.

handene Kenntnisse absolvieren. Ein ausgeprägtes Wissen über die menschliche Anatomie – insbesondere den Aufbau der Muskulatur – stellt die wichtigste Voraussetzung dar, um einen Taping-Kurs zu besuchen. Aus diesem Grund eignen sich die Kurse optimal für folgende Berufsgruppen: Physio-, Ergo-, Lymph- und Ödemtherapeuten sowie Ärzte, Orthopäden, Masseure, Heilpraktiker und Fitnesstrainer mit ausreichend Hintergrundwissen.

Tapes optimieren Kraft- und Ausdauertraining

Kinesio-Tapes und Sportstätten haben einen ähnlichen Grundgedanken, wenn es um die Erhaltung oder Wiederherstellung der körperlichen Gesundheit geht: Bewegung und Muskelaktivität sind wichtig. Wenn Muskeln nicht gut funktionieren, kann das zu einer Reihe von Beschwerden und Erkrankungen führen. Um dem vorzubeugen, stellt das Sportcenter die Räumlichkeiten und Geräte – das Tape optimiert die Bewegungsabläufe des Krafttrainings.

Fitnesscenter, die das Taping mit in ihr Angebot integrieren, bieten Sportlern einen zusätzlichen Service: Mithilfe der Bänder können sie ihr Training optimieren. Kinesio-Tapes unterstützen die Muskeln in ihrer Funktion, ohne die Bewegungen einzuschränken. Gerade für den Bereich des Kraft- und Ausdauersports lassen sie sich optimal zur Prävention von Muskel-, Band- und Gelenkverletzungen einsetzen. Beispielsweise gestaltet sich das Ausdauerkrafttraining auf dem Laufband für den Trainierenden umso angenehmer, wenn sich durch spezielles Taping an den Waden die Krampfneigung reduzieren lässt. Das Zusammenwirken von elastischen Klebestreifen und Fitnessstraining ist also durchaus effektiv.

Einsatz im Fitnessclub

Nicht selten verspüren Besucher eines Sportstudios beispielsweise Rückenschmerzen bei bestimmten Kraftübungen, während sie eigentlich ganz andere Muskelgruppen trainieren und stärken möchten. Gerade zu Beginn eines aufbauenden Krafttrainings können durch die Anwendung der Tapes muskuläre Ungleichgewichte kompensiert werden.

Zusätzlich finden die schmerzenden Muskeln Entspannung, während hinge-

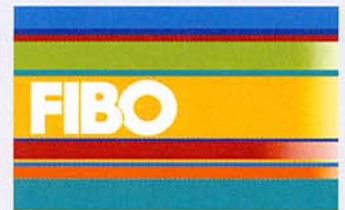
gen unterentwickelte Partien angeregt und gefordert werden. Auch lassen sich bei Trainierenden während der Übungen häufig Haltungsschäden beobachten. In diesem Fall schaffen die Klebebänder oftmals Abhilfe, denn durch sie lassen sich ganze Bewegungsabläufe korrigieren. Die Gelenke werden sozusagen in die richtige Position gezogen. Kurz nach dem Kleben der Bänder lässt der Schmerz an den betroffenen Körperstellen nach. Dadurch verschwinden Schonhaltungen und Folgeprobleme wie Verspannungen – ein weiteres Beispiel für den Nutzen der Tapes beim Einsatz in Fitnesscentern.

Bei der Nachbereitung einer Operation erweisen sich die Kinesio-Tapes ebenfalls als eine sehr gute Möglichkeit, um beim Wiederaufbau der Muskulatur

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/FIBO



gleichzeitige Verletzungen durch Überlastung zu vermeiden. Somit lässt sich der Erfolg von postoperativen Therapien mithilfe der Tapes im Fitnessstudio verstärken – Kraft und Koordination erfahren eine deutliche Verbesserung und das neuromuskuläre System findet in seine ursprüngliche Ausgewogenheit zurück.

Durch seine wasserfeste Konsistenz muss das Tape nicht bei jedem Besuch im Sportcenter immer wieder neu aufgeklebt werden – es kann bis zu einer Woche am Körper haften bleiben.

Kalkulation einer Kinesio-Tape-Behandlung

Natürlich wertet eine ins Angebot integrierte Anwendung von Kinesio-Tapes die Serviceleistung eines Fitnessstudios auf.

Kinesio-Taping kann in mehrtägigen Lehrgängen erlernt werden. Anatomische Vorkenntnisse sind allerdings erforderlich



Es unterstreicht die Qualifikation der Mitarbeiter beziehungsweise Trainer.

Da die Tapebehandlung nicht unter die verordnungspflichtigen Leistungen fällt, müssen die Patienten beziehungsweise Sportler die Kosten der Privatleistung selber tragen. Um keine Verluste zu machen, sollten auch Fitnessstudios für das Taping zumindest die Materialkosten berechnen – meistens liegen diese zwischen 7 und 20

Euro. Je großflächiger der getapte Bereich, desto teurer die Behandlung.

Darüber hinaus bleibt es jedem Anbieter selbst überlassen, weitere Behandlungskosten in Rechnung zu stellen. Es spricht also nichts dagegen, dass auch Sportstudios für das Taping genauso viel verlangen wie Praxen, die mit dem Kinesio-Tape arbeiten. In der Regel belaufen sich die weiteren Kosten für die Behand-

lung, spricht die Untersuchung, weshalb das Tape an welchen Körperstellen zum Einsatz kommen sollte, im Durchschnitt etwa auf 1 Euro pro Minute.

Kann ein Fitnesscenter auf qualifizierte Trainer zurückgreifen und aufgrund der Anzahl der Mitarbeiter den zusätzlichen Service leisten, dann ist es durchaus legitim, wenn das Kinesio-Tape den Fitnessstudios auch als neues Profitcenter dient.

Markus D. Gunsch



Markus D. Gunsch | M. Sc. Phys.
(Univ.) ist Geschäftsführer und
Leitender Physiotherapeut des
Wirbelsäulenzentrums München.
www.rehamedico.de

@ **Ihr Feedback**

Stichwort: Kinesio-Tape
fitness-redaktion@health-and-beauty.com