

Sportmagazin für das Sauerland

sportiv

www.sportiv-magazin.de

X Tipps & Termine
Sportveranstaltungen

Mit Sonderbeilage:



Bunte Klebebänder für Sportler

Kinesio-Tapes helfen bei Muskel- und Gelenkbeschwerden

Ob Fußball-Weltmeisterschaft, Olympiade oder andere Sportereignisse – immer wieder entdecken Zuschauer bunte Klebestreifen auf dem Körper der Sportler.

Dabei handelt es sich nicht um einen neuen Modetrend, sondern um sogenannte Kinesio-Tapes, die bei verschiedenen Beschwerden zum Einsatz kommen. „Abhängig vom Einsatzbereich, unterstützen sie beispielsweise die Muskelfunktion, stabilisieren Gelenke oder verbessern die Lymphzirkulation“, erklärt Diplom-Physiotherapeut (FFT) Markus Gunsch aus der Praxisklinik Dr. Schneiderhan, Leiter des Wirbelsäulenzentrums München.

Taping – eine Technik des ständigen Fortschrittes

Vor etwa 30 Jahren entwickelte der Japaner Kenzo Kase das dehnbare Klebeband. Passend dazu schuf er spezielle Klebemuster für unterschiedliche Krankheitsbilder, welche die körpereigenen Heilungs- und Regenerationsprozesse unterstützen sollen.

Das Kinesiotape, das annähernd die Dicke, Schwere und Dehnfähigkeit der Haut aufweist, überzeugt. „Bestehend aus hoch elastischer Baumwolle und einer Acrylbeschichtung, legen sich die dünnen Kinesio-Tapes wie eine zweite Haut über das behandelte Areal“, verdeutlicht Markus Gunsch. Bei den verschiedensten Sportarten, wie Boxen, Schwimmen, Biathlon, Fußball oder auch Kraftsport, gehört die Behandlungsmethode als fester Bestandteil zur Prävention und Rehabilitation.

Seit Erfindung des Kinesiotapes entwickeln Therapeuten die Behandlungsmethode laufend weiter. Mittlerweile liegt es nicht nur bei Spitzensportlern hoch im Kurs, sondern gehört in physiotherapeutischen Praxen zum bekannten Bild. Auch in Fitnessstudios sorgt das vielseitige Klebeband für Aufmerksamkeit.

Unterstützung für geschwächtes Gewebe

Bei Muskelzerrungen oder Muskelfaserrissen helfen beispielsweise

angelegte Kinesio-Tapes, den Muskeltonus zu normalisieren. Dadurch reduzieren sich die Schmerzen und die Belastbarkeit des betroffenen Bereichs verbessert sich.

Diese positiven Effekte lassen sich bereits mit nur wenigen Tapes beziehungsweise geklebten Bahnen erzielen. Bei Gelenkproblemen wirken die Tapes auf Sehnen und Bänder. Auf diese Weise unterstützen sie die Beweglichkeit. „Im Gegensatz zum klassischen Taping baut sich die Muskulatur während der Stabilisierung nicht ab. Im Gegenteil – dank ihrer muskelähnlichen Elastizität fördern die Streifen sogar den Muskelaufbau“, erläutert Markus Gunsch. Zusätzlicher Effekt: Schonhaltungen, die auf lange Sicht Beschwerden meist noch verstärken, bleiben bei entsprechend behandelten Gelenken oft aus. Bei Prellungen verhindert das Kinesio-Taping Schwellungen, denn die Bänder heben die Haut im angelegten Bereich an und bei jeder Bewegung erfolgt eine sanfte Straffung und Massage der Haut.

Auf diese Weise regt die Anwendung Lymph- und Blutfluss an. Darüber hinaus bieten sich die Tapes auch zur Vorbeugung von Überlastungen im Training an, denn häufig lassen sich dabei Handlungsdefizite oder gar -schäden beobachten. In diesem Fall schaffen Klebebänder oftmals Abhilfe, da sich mit ihrer Hilfe ganze Bewegungsabläufe korrigieren lassen. Kurz nach dem Kleben der Bänder kehren die Gelenke sozusagen in ihre eigentliche Position zurück und der Schmerz lässt an den betroffenen Stellen nach. Gewöhnlich tragen Patienten die wasserfesten Tapes über mehrere Tage. ■



Wirbelsäulenzentrum München

Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle



Fitnessrolle + Übungs-DVD

mit Barbara Klein und M.Sc.Phys.(Univ.) Markus D. Gunsch

nur 31,00 Euro (statt UVP 50,90 Euro)

Verbessern Sie Ihre Haltung, Ihre Durchblutung und Ihr Wohlbefinden. Lockern Sie Ihre Verspannungen und werden Sie so Ihr eigener Therapeut.



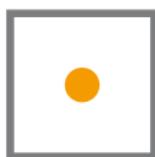
Die DVD enthält u.a. folgende Übungen:

- Tiefwirkende Ganzkörper-Massage
- Selbstbehandlung chronischer Rücken- und Nackenschmerzen
- Wirbelsäulenmobilisation, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit
- Triggerzonenbehandlung
- Osteopathische Myofasziale Release Ganzkörperbehandlung
- Yoga und Pilates
- Muskel-Regeneration
- Lymphdrainage
- Entspannung durch Selbstmassage



Dieses Angebot ist **exklusiv** erhältlich bei

body + soul
celebrate yourself



A large, stylized blue logo element resembling a lowercase 'g' or a flowing line.
GUNSCH A circular icon with a stylized human figure in purple and blue.
GESUNDHEITSMANAGEMENT

FLEXI-BAR®



3D GOLFPPOWER

Golftraining-DVD zu bestellen
unter
www.flexi-sports.com/shop.php

www.flexi-sports.com



AKTIVES SCHWINGEN – REAKTIVES CORETRAINING

FLEXI-BAR® eröffnet endlich die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann...

- * Propriozeptive Therapieform bei Rücken- und Nackenschmerzen
- * Tiefenmuskeltraining
- * Haltungsverbesserung Rückenschule
- * Bandscheibenvorfälle, Wirbelgleiten, Instabilitäten, Wirbelsäulenerkrankungen, ganzheitliches Körpertraining
- * Bandscheibentraining
- * Fettverbrennung
- * Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- * Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- * Kann beim Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft unterstützend eingesetzt werden.

Mehr Informationen unter www.flexi-sports.com und über **Aktion Gesunder Rücken** (www.agr-ev.de)

*Geprüft und empfohlen vom **Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR)** e.V.*

*und dem **Forum Gesunder Rücken – besser leben** e.V.*