



Kinesio-Tape, eine sinnvolle Ergänzung bei der Behandlung verschiedener Krankheitsbilder

Herkömmliche Tape-Verbände sind nicht elastische Pflasterverbände, die schon seit Jahren zur starren Stabilisierung verletzter Gelenke, Bänder oder Sehnen eingesetzt werden.

Vor ca. 15 Jahren sorgten bunte Pflasterverbände bei asiatischen Athleten für Aufsehen. Es handelte sich dabei um **elastische Tape-Verbände**, die ihre größte Wirksamkeit entfalten, wenn der Patient in Bewegung ist. Das Pflaster besteht aus elastischem Material auf Baumwollbasis. Fixiert wird es mit latexfreiem Kleber, die Gefahr einer allergischen Reaktion ist somit sehr gering.

Das Kinesio-Tape sollte 6-7 Tage am Körper verbleiben. Alltagstätigkeiten wie Duschen und Sporttreiben können durch die Elastizität des Verbandes und die unregelmäßige Aufbringung des Klebers auf dem Tape problemlos durchgeführt werden.

In der Orthopädie wird die gezielte Anlage des elastischen Tape-Verbandes dazu genutzt, körpereigene Heilungsprozesse zu aktivieren, ohne eine Ruhigstellung

wie bei den herkömmlichen Tape-Verbänden durchzuführen. Der höhere Muskeltonus und die verbesserte Durchblutung verbessert die Muskelfunktion.

Patienten mit Rückenschmerzen, Überlastungsbeschwerden wie z.B. Tennisarm und Kniescheibenspitzensyndrom, Muskelverletzungen, Gelenkschmerzen können von einem Kinesio-Tape-Verband profitieren.

Selbstverständlich gilt: das Kinesio-Tape ist kein Allheilmittel und wird häufig im Kombination mit anderen Therapien eingesetzt. Es heilt keinen Knorpelverschleiss und beseitigt keinen Bandscheibenvorfall, unterstützt jedoch die körpereigenen Reparaturmechanismen und lindert meist die bestehenden Beschwerden. Vor Anlage eines Tape-Verbandes steht natürlich die Untersuchung des Patienten, um die Frage zu klären, ob eine Tape-Anlage sinnvoll ist.

Einige Experten sind von dieser Behandlungsmethode überzeugt, wobei diese jedoch nur eine Mindermeinung darstellen. Ein zweifelsfreier wissenschaftlicher Nachweis der Wirksamkeit besteht nicht.

Die Anlage eines Kinesio-Tapes ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse!