



Tape-Grundkurs

Booklet
PREVIEW

Grundtechniken und Anwendungsbeispiele
des kinesiologischen Tapens mit den MECRON Elastic Tapes

MECRON

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Johannes Hagenmeyer Geschäftsführer der DARCO (Europe) GmbH	4
--	---

Einführung

Die bunten Streifen – einleitende Worte von Christoph Stumpf	6
Hinweise zur Tape-Anwendung	8
Darstellung verschiedener Zügel	9

Grundtechniken

Faszien-Technik	10
Entlastungs-Technik	12
Lymph-Technik	14
Muskel-Technik	16
Korrektur-Technik	18

Anwendungsbeispiele

Lenden-Wirbelsäule (LWS)	22
Knie	24
Wade	26
Sprunggelenk	28
Fuß	30
Hals-Wirbelsäule (HWS)	34
Schulter	36
Unterarm	38

Impressum

Herausgeber und Kontakt	40
-------------------------	----

Medizinische Versorgung in den Bereichen Sport und Physiotherapie

DARCO bildet mit den Standorten USA, Europa, Indien und China eine internationale Unternehmensgruppe. Als eine weltweit führende Unternehmensgruppe im Bereich Postoperationsschuhe, Verbandsschuhe, Entlastungsschuhe und Gipsschuhe hat DARCO sich in den meisten Kliniken, OP-Zentren und Fußchirurgie-Spezialpraxen international etabliert und brachte als erstes Unternehmen die innovative Sportschuh-Technologie mit ein.

Auch Bandagen zur Stabilisierung sowie die präventive und postoperative Versorgung sind ein angesehener Teil unseres Produktangebots. Seit Anfang 2008 haben wir im Rahmen der medizinischen Versorgung in den Bereichen Sport und Physiotherapie die »Standard Tapes« und »Elastic Tapes« in unser Produktportfolio mit aufgenommen.

Fortbildung hat eine lange Tradition bei DARCO und diese Erfahrung in der Durchführung von weltweiten Workshops, Schulungen, Symposien und Messen nutzen wir erfolgreich, um auch die Techniken des Tapens in der angewandten Kinesiologie an Ärzte und Physiotherapeuten zu vermitteln.



Johannes Hagenmeyer
Geschäftsführer der DARCO (Europe) GmbH

Mit unserem Referenten Christoph Stumpf (staatlich anerkannter Physiotherapeut) haben wir auf Wunsch vieler Kursteilnehmer diese Anleitung entwickelt und hoffen, dass sie Ihnen eine Hilfe beim Erlernen der wichtigsten Anlagetechniken mit den Elastic Tapes ist.

Ihr Johannes Hagenmeyer

Die bunten Streifen



Christoph Stumpf
Staatlich anerkannter Physiotherapeut,
Sport-Osteopath i.A., Bachelor und Autor

Verfolgt man die Geschichte der elastischen Tapes, kommt man über Sportveranstaltungen der achtziger und neunziger Jahre bis zurück in die späten siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts nach Japan, wo ein chiropraktisch tätiger Arzt ein neues Material erfand, das nach einem anderen Prinzip funktionieren sollte als die herkömmlichen Tapes, die bis dato in Benutzung waren.

Stand bislang die mechanische Stabilisierung im Vordergrund, sollte es nun die Sensomotorik sein. »Ohne Sensorik – keine Motorik!« ist ein Motto, das seit Langem in die moderne Therapie Einzug gehalten hat. Ohne die exakte Information über die genaue Stellung des Körpers zum Raum kann keine Zielmotorik stattfinden.

Der Körper des Menschen reagiert auf nahezu alle Störungen mit einer Zunahme der Spannung in den bindegewebigen Strukturen. Hierzu gehören Faszien, Muskelhüllen, Sehnen und Bänder. Aktuelle Forschungen haben sogar gezeigt, dass die wichtigen Stellungssensoren sich aus traumatisiertem Gewebe zurückziehen können! Zusammengefasst lässt sich feststellen, dass verletzte Strukturen ein sensorisches Defizit aufweisen. Die elastischen Tapes können über ihre stimulierende Wirkung der Haut und der unterliegenden Sensoren dieses Defizit ausgleichen. Die Haut eignet sich hierfür besonders, ist sie doch das größte Sinnesorgan das wir besitzen. Hierzu werden die Tapes mit und ohne Spannung auf die Haut aufgeklebt. Ihre Wirkung ist teilweise umgehend feststellbar, teils stellt sie sich erst nach Tagen ein. Im schlimmsten Falle passiert nichts, die Tapes sind nahezu frei von Nebenwirkungen. Während der Jahre in denen ich bisher Kurse in Deutschland und im europäischen Ausland durchgeführt habe, hat sich der Markt immer wieder gewandelt und Anbieter versuchten, den Tapes immer

neue Eigenschaften zuzuschreiben, die meisten schwer überprüfbar. Auf dieser DVD sind einige der wichtigsten Anlagen versammelt, die sich über Jahre hinweg als die effektivsten erwiesen haben.

Für die Entstehung der Anlagen waren verschiedene Kriterien verantwortlich: Die wissenschaftliche Fundierung, die mittlerweile über wissenschaftliche Studien nahezu unwiderlegbar bewiesen scheint. Weiterhin die Erfahrung in der Rehabilitation, der Therapie und dem Spitzen-, wie Breitensport. Nicht zuletzt auch über den Austausch mit Ärzten, Heilpraktikern, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten, die während und nach den Kursen wertvolle Erfahrungen und Hinweise beigesteuert haben. Noch heute experimentieren wir mit Details, mit Anlageformen und versuchen uns immer wieder herauszufordern, um letztlich den Teilnehmern der Kurse die bestmögliche Tape-Erfahrung zu ermöglichen.

Christoph Stumpf

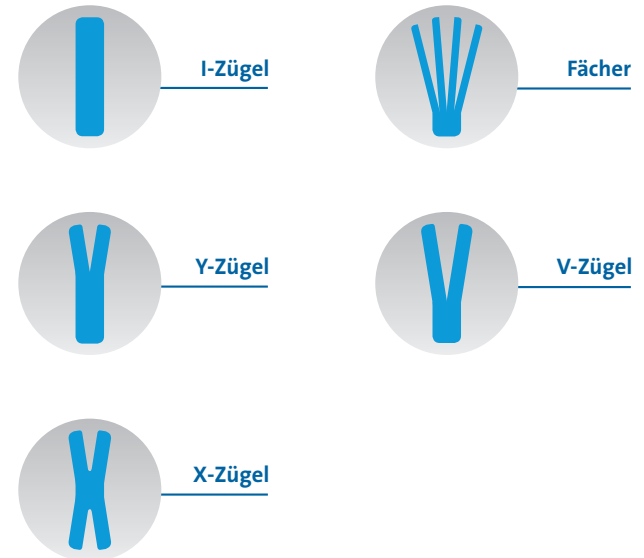
Hinweise zur Tape-Anwendung

- > Machen Sie sich anfänglich ein klares Bild über Indikation und Anlage.
- > Testen Sie den Patienten auf die Verträglichkeit von Tapes.
- > Messen Sie die gewünschte Tapelänge und runden Sie die Ecken ab.
- > Entfernen Sie eventuelle Körperhaare an der Anlagestelle (optional). Bitte verwenden Sie dazu einen Langhaarschneider (keine Nassrasur!).
- > Tragen Sie das Tape auf die mit lauwarmen Wasser gereinigte, trockene Haut auf.
- > Die Haut sollte sauber und fettfrei sein. Bei fettiger Haut nur mit Seife und lauwarmen Wasser vorreinigen und trocknen.
- > Bei Anlagetechniken mit Basis, legen Sie die Basis ohne Zug an.
- > Auch die Enden des Tapes sollten möglichst ohne Zug aufgebracht werden.
- > Achten Sie während des Tapens auf die richtige Körperhaltung des Patienten.
- > Legen Sie das Tape mit der Außenseite des Daumens an, achten Sie darauf, dass sich das Tape nicht wölbt.
- > Greifen Sie nicht in die Klebeschicht, um den Kleber nicht vorab abzunutzen.
- > Reiben Sie nach der Anlage das Tape an. Durch diese Reibung wird der Kleber aktiviert und Sie erreichen eine längere Tragezeit. Beachten Sie bei der Lymph- und Muskel-Technik die Richtung, in der Sie anreiben. Hierdurch werden die ersten wichtigen Reize an den Körper gegeben.
- > Allergische Reaktionen sind sehr selten. Bei korrekter Hautvorbereitung und Anlagetechnik können sie nahezu ausgeschlossen werden. Sollten dennoch Juckreiz oder Schmerzen auftreten, entfernen Sie das nasse Tape langsam z. B. nach dem Duschen.
- > Das MECRON Elastic Tape und MECRON Elastic Tape Strong sind Einmalprodukte.

Kontraindikationen

- > großflächige Hautverletzungen oder offene Wunden mit Infektionsgefahr
- > unklare Diagnosen
- > allergische Hautreaktionen auf Tapematerial und Pflaster
- > Tumore

Darstellung verschiedener Zügel



Zeichenerklärung

- Schmerzpunkt
 Zugrichtung zur Entlastung

Faszien-Technik

Anwendungsbeispiel im Bereich: Oberschenkel

Indikation: ITBS (Ilio-tibiales Bandsyndrom)

Zügel: I-Zügel



Ziel der Faszien-Technik: Verschiebung von Haut gegen Unterhaut und gegen Muskelfaszie. So werden Propriozeptoren entlastet und können wieder normale Impulse an das ZNS geben um lokal die Spannung im Gewebe zu regulieren.

- > Basis wird ohne Zug angebracht
- > Basis wird nicht mit der Hand festgehalten
- > Durch intermittierenden (vibrierenden) Zug die Zügel anlegen
- > Basis wird etwas durch die Zügel nachgezogen
- > Enden locker auslaufen lassen



3

Anlegen der Enden ohne Zug



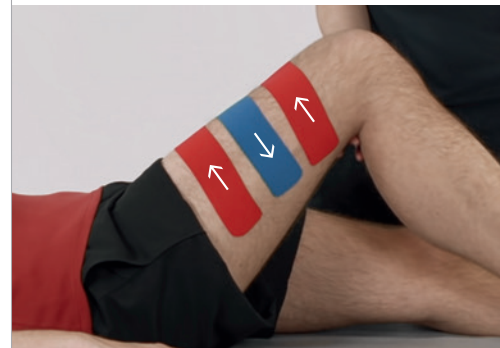
1

links: Anbringen der Basis



2

Anlegen der Zügel durch intermittierende Dehnung des Materials



4

Fertige Anlage

Hinweis: Zugrichtung der drei Zügel abwechselnd von medial nach lateral

Entlastungs-Technik

Anwendungsbeispiel im Bereich: BWS

Indikation: BWS-Syndrom

Zügel: I-Zügel



Ziel der Entlastungs-Technik: Abheben der Haut und somit durch »Platzschaffung« einen Schmerzpunkt entlasten.

- > Schutzpapier mittig auf der Taperückseite einreißen
- > Papier bis zu den Enden (circa 3 cm) abziehen,
 - Achtung – nicht komplett abziehen
- > Unter maximaler Dehnung auf dem Schmerzpunkt anlegen
- > Enden auslaufen lassen



1

Zügel mittig vorspannen

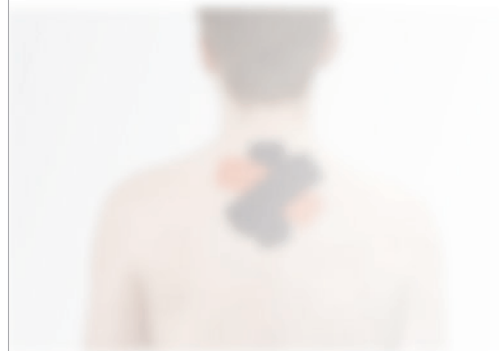


2

links: I-Zügel unter gehaltener Spannung auf Schmerzbereich applizieren

3

Applizierter I-Zügel im Endbereich ohne Zug



Neugierig geworden?
Das vollständige Booklet
mit 40 Seiten liegt der
Anwendungs-DVD bei.

Herausgeber und Konzeption

DARCO (Europe) GmbH
Gewerbegebiet 18
82399 Raisting | Germany
Telefon +49 (0) 88 07.92 28-0
Fax +49 (0) 88 07.92 28-22
info@darco.de | www.darco.de

Workshopreferent und Fachredaktion

Christoph Stumpf (Physiotherapeut)

Stand

© DARCO Mai 2016

Gestaltung

www.westcoastmedia.de



160525