

# was ist eigentlich ...

## ein Kinesio-Tape?

**K**inesio-Tape (das Wort Tape kommt aus dem Englischen und bedeutet soviel wie Band) ist eine die Welt der Medizin, insbesondere in der Physiotherapie, immer mehr erobernde Bandage. Häufig, gerade im Bereich des massenmedientauglichen Sportes, wird es gelegentlich als Tattoo oder Ähnliches fehlgedeutet. Im Gegensatz zu herkömmlichen Tapes, die eher zur Ruhigstellung und Schonung von Gliedern sowie der Stabilisierung von Gelenken eingesetzt werden, bietet das Kinesio-Tape, auch K-Tape genannt, den Vorteil, dass es einerseits stützend auf Muskeln, Bänder und Gewebe einwirkt und andererseits das betroffene Körperteil beweglich hält.

Der Grund hierfür liegt in der elastischen Beschaffenheit des aus fein gewebter Baumwolle bestehenden Tapes, das seine Klebeeigenschaften durch eine wellenförmig aufgetragene Acrylbeschichtung erhält. Letztlich ist es dann die Körperwärme, die mit Hilfe des Acrylats, das Tape zum Haften bringt. Das oft farbige Tape ist luft- und wasserdurchlässig und kann daher bei sportlichen Aktivitäten, aber auch beim Schwimmen oder Duschen bis zu einer Woche verwendet werden. Das Tape entfaltet seine Wirkung durch eine Anhebung des Gewebes, wodurch Durchblutung und Lymphzirkulation erhöht werden. Erreicht wird dies durch die Spannung im Tape selber.

Einsatzgebiete des Kinesio-Tapes sind zum Beispiel Verletzungen und Überbelastungen von Muskulatur, Sehnen und Bändern, zur Korrektur knöcherner Fehlstellungen, sowie bei allgemeiner Schmerzsymptomatik. Die unterschiedlichen Farben der Tapes entstammen der Farbenlehre. So sollen rote Tapes wärmende und energispendende Effekte erzielen, blau soll kühlend und beruhigend wirken. Neutrale Farben finden Ihre Anwendung meist im Gesicht und im Bereich der Halswirbelsäule. Je nach Anwendungsart und Gebiet werden die Bandagen vom Fachmann auf unterschiedliche Arten angelegt und ergeben so die häufig als Körperschmuck wahrgenommenen Muster.



Muskel- und Fascientape bei Kniegelenksproblematik

