

Das bringen bunte Kinesio-Tapes

Quelle : Auszug aus Artikel t-online 9.8.12

08.08.2012, 12:17 Uhr | stw



Auch der deutsche Judoka Andreas Tölzer zeigt sich bei Olympia mit bunten Kinesio-Tapes beklebt. (Quelle: dapd)

Farbige, elastische Pflasterstreifen (kurz: Tapes) sieht man an Sportler-Körpern immer häufiger. Bei **Olympia** tragen sie von den Volleyballerinnen bis zum Judoka zahlreiche Sportler. Was aber bringen die bunten Klebepflaster? Wir haben Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln gesprochen und gefragt, wann die Tapes sinnvoll

Tapes stützen und entlasten

Taping nennt sich eine Behandlungsmethode, die verschiedene Schmerzen lindern soll. Die Betroffenen leiden meist unter Zerrungen oder Gelenkschmerzen. Wie eine zweite Haut legen sich die elastischen Pflaster auf die betroffene Stelle. Bei jeder Bewegung üben die Tapes Zug und Druck aus und massieren somit die Haut, **Muskeln** und das Bindegewebe. Die Klebestreifen stützen und entlasten in erster Linie. Sie wirken dann „leistungsunterstützend“, und werden häufig im **Sport** eingesetzt, sagt Froböse. Durch die Dehnbarkeit des Tapes sind Betroffene in ihren Bewegungen weniger eingeschränkt.

Tapes erzielen eine stimulierende Wirkung

Sind Gelenke betroffen, können diese mit Hilfe von Tapes besser bewegt werden. Durch die spezifische Art des Tapens wird eine stimulierende Wirkung auf Muskelpartien, Gelenke sowie das Lymph- und Nervensystem erzielt und Schmerzen können so gelindert werden. Durch die Anwendung unterschiedlicher Klebetechniken kommt es bei überstrapazierten Gelenken oder Muskelproblemen, zu einer deutlich spürbaren und vor allem schnellen Schmerzreduktion.

Tapes sollten nicht selbst geklebt werden

Der Experte warnt allerdings davor, die Tapes selbst aufzukleben. "Das sollten nur versierte Leute wie Physio- und Ergotherapeuten machen", rät der Sport-Experte. "Die Tapes müssen therapeutisch exakt positioniert werden. Und: Die Haut und Muskeln müssen eine bestimmte Dehnung haben, sonst sind die Tapes unwirksam", sagt Froböse. Die Haut darf nicht gereizt sein und vor dem Kleben muss die Haut gereinigt, trocken und fettfrei sein.

Vorbeugend kleben ist nicht immer sinnvoll

Auch vorbeugend zu kleben bringe in der Regel nichts, so der Experte. "Nur wenn abzusehen ist, dass bereits schmerzende Gelenke oder Muskelpartien stark beansprucht werden, ist es ratsam bereits vorher zu tapen." Bei anhaltenden Schmerzen und Beschwerden sollte immer ein Arzt aufgesucht werden, denn die Tapes eignen sich nicht für jede Art von Schmerzbehandlung.

Kinesio-Tapes sind besonders elastisch

Es gibt verschiedene Pflaster. Zum einen starre und wasserfeste, die aber zum Beispiel ein verletztes Gelenk nur passiv stabilisieren. Die Folge: durch diese Entlastung bilden sich nicht beanspruchte Muskeln zurück. Neuartiger und effektiver sind die so genannten Kinesio-Tapes. Ursprünglich stammt diese Therapiemethode aus der japanischen Heilkunde. Dabei handelt es sich um spezielle, breitere Pflaster, die besonders elastisch, atmungsaktiv und hautfreundlich sind und schmerzlindernd wirken sollen. Die verschiedenen Farben der Klebepflaster hingegen haben keine tiefere Bedeutung. Hier entscheidet der persönliche Geschmack.