

K-Taping

Birgit Kumbrink

# K-Taping

Grundlagen – Anlagetechniken – Indikationen

Mit 532 Abbildungen

**Birgit Kumbrink**  
K-Taping Academy  
Dortmund, Germany

K-Tape®, K-Taping® und Kumbrink CROSSTAPE® sind eingetragene Marken in Deutschland, Europa, USA, Kanada und weiteren Ländern.

ISBN 978-3-662-57349-5 ISBN 978-3-662-57350-1 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57350-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2009, 2011, 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Kumbrink

Anatomiezeichnungen in diesem Buch:

In Kapitel 3: Appell u. Stang-Voss (1996)

In Kapitel 4: Tillmann (2005)

In Kapitel 8: Tillmann (2005)

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort zur 3. Auflage

---

Liebe Leser,

Auch in der dritten, überarbeiteten und erweiterten Auflage soll dieses Fachbuch allen ausgebildeten „K-Tapern“ ein Nachschlagewerk und eine nützliche Praxishilfe im therapeutischen Alltag sein. Es enthält eine Vielzahl von behandelten Indikationen und ist mit zahlreichen Tipps und Erfahrungshinweisen aus mehr als 20 Jahren Anwendung und Forschung versehen. Nachdem in der zweiten Auflage neue Anlagen aus den Bereichen Neurologie und Gynäkologie aufgenommen wurden, behandelt die dritte Auflage das Cross-taping umfangreicher und zeigt ein breites Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten. Ein weiteres neues und wichtiges Kapitel erklärt, wie Hautverletzungen durch falsche Anlagetechniken oder Hauterkrankungen entstehen und diese vermieden werden können.

K-Taping unterstützt ein außergewöhnlich breites Therapiespektrum und gibt verschiedensten Therapeuten, Ärzten, Hebammen und auch Logopäden ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand. Dabei werden weder Medikamente noch Wirkstoffe benötigt. Allein die korrekt durchgeführte Anlagetechnik im Zusammenspiel mit dem speziell für die K-Taping-Therapie entwickelten elastischen K-Tapes erzielt die gewünschte Wirkung. Durch die internationale K-Taping Academy hat sich die K-Taping-Therapie in fast 40 Ländern der Welt etabliert und ist zum festen Bestandteil der Behandlung geworden. In den zurückliegenden Jahren hat sich die Therapie immer noch weiterentwickelt. Interessant ist, dass diese Entwicklung auch sehr in der Breite stattgefunden hat, also für viele unterschiedliche Therapeuten K-Taping-Kurse angeboten werden können.

K-Taping ist keine Modeerscheinung, sondern hat sich auf Grundlage der jahrelangen Arbeit, Forschung und Studien der K-Taping Academy international zu einer vielfach anerkannten Therapie entwickelt. Diese internationale Anerkennung gründet auf einer fundierten und einheitlichen Ausbildung, die die K-Taping Academy international in den jeweiligen Landessprachen anbietet. So ist die K-Taping-Therapie und die Ausbildung der K-Taping Academy nicht nur in Deutschland, Österreich und der Schweiz seit vielen Jahren anerkannt, sondern auch in Australien, Frankreich, Kroatien, Kanada, Hongkong und in den USA ist die K-Taping Academy von unterschiedlichen Ver-

bänden akkreditiert. Jüngst wurde die K-Taping Ausbildung vom amerikanischen Hebammen-Verband anerkannt, und Teilnehmer erhalten auch hier ihre Weiterbildungspunkte. In vielen Fällen kann die Ausbildung über Förderprogramme wie z. B. Bildungsscheck NRW, Bildungsgutscheine oder andere Förderprogramme unterstützt werden.

In den Kapiteln dieses Buches werden die Grundlagen und die verschiedenen Anlagetechniken des K-Taping ausführlich dargestellt. Dabei richtet sich dieses Praxisbuch vor allem an ausgebildete K-Taping-Therapeuten. Wer die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieser wirkungsvollen Therapiemethode anwenden möchte, der sollte unbedingt die Ausbildung der K-Taping Academy absolvieren und sich nicht im Selbststudium versuchen. Die genaue Ausführung der unterschiedlichen Techniken, die Besonderheiten im Umgang mit dem elastischen K-Tape und die zur Behandlung richtige Körperpositionierung des Patienten oder Sportlers werden nur in den praktischen Übungen der Ausbildung unter Anleitung der Instruktoren erlernt. So wird aus einem elastischen Tape ein einmaliges Instrument, das den Therapeuten oder Arzt wirkungsvoll unterstützt.

**Birgit Kumbrink**

K-Taping Academy

Dortmund

Im Herbst 2018

# Über die Autorin

---



## **Birgit Kumbrink**

Gründerin und medizinische Leiterin der internationalen K-Taping Academy mit Sitz in Dortmund (Deutschland) und Ablegern in Frankreich, Kanada, USA und Argentinien, ist seit vielen Jahren Anleiterin für K-Taping und international eine der erfahrensten Anwenderinnen und Ausbilderinnen dieser Behandlungsmethode. Birgit Kumbrink hat zahlreiche Artikel über K-Taping für medizinische Zeitschriften verfasst und ist in verschiedenen Sendungen im deutschen Radio und Fernsehen aufgetreten. Zudem arbeitet sie mit verschiedenen Forschungsabteilungen zusammen, wie z. B. dem Florida Hospital Innovation Lab in Orlando/USA. Sie hat die Therapie mit elastischem Tape von 1998 an zur heute international etablierten K-Taping-Therapie entwickelt und in Deutschland, Europa sowie in vielen anderen Ländern etabliert. Die K-Taping-Therapie hat in den letzten 20 Jahren als sinnvolle und effektive Behandlung in der Physiotherapie, Ergotherapie, Neurologie, Pädiatrie, Gynäkologie bis hin zur Logopädie und in der Sportmedizin Anerkennung gefunden. Birgit Kumbrink ist verantwortlich für die Einbindung des K-Taping in viele Nachsorgekonzepte, z. B. nach Brustkrebsoperationen. Sie ist die treibende Kraft bei der Entwicklung von K-Taping-Techniken und -Anwendungen und leitet nationale und internationale Studien in Kooperation mit Kliniken und Forschungsabteilungen.

### Ausbildung:

- 1990: Ausbildung zur Masseurin und med. Bademeisterin
- 1993: Ausbildung zur Physiotherapeutin
- seit 2000 Leiterin der K-Taping Academy

### Fort- und Weiterbildungen:

- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- PNF
- APM-Therapeutin
- Pilates Trainer

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Die K-Taping-Methode</b>	<b>1</b>
1.1	Von der Idee zur Therapiemethode	2
1.2	Das elastische K-Tape	3
1.2.1	Anzeichen für unzureichende Tape-Qualität	4
1.2.2	Tape mit Wirkstoffen	5
1.3	Anwender und Anwendungsgebiete	5
1.4	Ausbildung zum K-Taping-Therapeuten	6
1.5	Crosstape®	6
1.6	Grundlegende Funktionen und Effekte des K-Tapings	6
1.6.1	Verbesserung der Muskelfunktion	6
1.6.2	Beseitigung von Zirkulationseinschränkungen	7
1.6.3	Schmerzreduktion	7
1.6.4	Unterstützung der Gelenkfunktionen	8
1.7	Anlegen und Entfernen des Tapes	9
1.8	Kontraindikationen	10
1.9	Farblehre	11
1.10	Befund	11
1.11	Hautverletzungen vermeiden	11
1.11.1	Bullöses Pemphigoid	11
1.11.2	Hautverletzungen durch falsche Anwendung	12
1.11.3	Hautverletzungen durch falsches Entfernen	13
<b>2</b>	<b>Die vier Anlagetechniken</b>	<b>15</b>
2.1	Muskelanlagen	16
2.1.1	Muskelfunktion	16
2.1.2	Wirkweise des K-Taping	16
2.1.3	Durchführung der Anlage	16
2.2	Ligamentanlagen	18
2.2.1	Ligamentanlage für Bänder (Ligamenta)	19
2.2.2	Ligamentanlage für Sehnen	23
2.2.3	Spacetape	25
2.3	Korrekturanlagen	27
2.3.1	Funktionelle Korrektur	27
2.3.2	Faszienkorrektur	29
2.4	Lymphanlage	30
2.4.1	Ursachen für Lymphstaus	30
2.4.2	Wirkweise der Lymphanlage	33
<b>3</b>	<b>Muskelanlagen</b>	<b>37</b>
3.1	Muskelanlagen der oberen Extremitäten	39
3.1.1	M. trapezius	39
3.1.2	M. deltoideus	41
3.1.3	M. biceps brachii	43
3.1.4	M. triceps brachii	45
3.1.5	M. infraspinatus	47
3.1.6	M. extensor carpi radialis longus	49
3.2	Muskelanlagen für den Rumpf	51
3.2.1	M. pectoralis minor	51
3.2.2	M. pectoralis major	53
3.2.3	M. rectus abdominis	55
3.2.4	M. obliquus externus abdominis	57
3.2.5	M. obliquus internus abdominis	59
3.2.6	M. iliacus	61

3.2.7	Autochthone Rückenmuskulatur (Erector spinae), Anlage für die LWS . . . . .	63
3.3	<b>Muskelanlagen der unteren Extremitäten</b> . . . . .	65
3.3.1	Mm. adductores . . . . .	65
3.3.2	M. rectus femoris . . . . .	67
3.3.3	M. biceps femoris . . . . .	69
3.3.4	M. semimembranosus . . . . .	71
3.3.5	M. gluteus maximus . . . . .	73
3.3.6	M. tibialis anterior . . . . .	75
3.3.7	M. extensor hallucis longus . . . . .	77
4	<b>Ligamentanlagen</b> . . . . .	79
4.1	<b>Bänder und Sehnen</b> . . . . .	81
4.1.1	Kollateralbänder des Knies . . . . .	81
4.1.2	Patellarsehne . . . . .	83
4.1.3	Achillessehne . . . . .	85
4.1.4	Außenbänder des Sprunggelenks . . . . .	87
4.2	<b>Ligamentanlagen Sonderform Spacetape</b> . . . . .	89
4.2.1	Spacetape Schmerzpunkt . . . . .	89
4.2.2	Spacetape Triggerpunkt . . . . .	91
5	<b>Korrekturanlagen</b> . . . . .	93
5.1	<b>Funktionelle Korrektur</b> . . . . .	95
5.1.1	Patellakorrektur . . . . .	95
5.1.2	Skoliose . . . . .	97
5.1.3	Dornkorrektur . . . . .	99
5.2	<b>Faszienkorrektur</b> . . . . .	101
5.2.1	Faszienkorrektur auf dem M. tractus iliotibialis . . . . .	101
5.2.2	Reizung des Pes anserinus superficialis . . . . .	103
5.2.3	Frontaler Kopfschmerz . . . . .	105
5.2.4	Anteriore Schulterinstabilität . . . . .	107
5.2.5	Hallux valgus . . . . .	109
6	<b>Indikationsanlage</b> . . . . .	111
6.1	<b>Kopf</b> . . . . .	113
6.1.1	Tinnitus . . . . .	113
6.1.2	Migräne . . . . .	115
6.1.3	Schleudertrauma . . . . .	117
6.1.4	Kiefergelenk . . . . .	119
6.2	<b>Rumpf</b> . . . . .	121
6.2.1	Thoracic outlet Syndrom . . . . .	121
6.2.2	Asthma . . . . .	123
6.2.3	Skoliose . . . . .	125
6.2.4	LWS-Syndrom . . . . .	127
6.2.5	Miktionsstörung . . . . .	129
6.2.6	Menstruationsbeschwerden . . . . .	131
6.2.7	Gebärmuttersenkung . . . . .	133
6.2.8	Narrentape . . . . .	135
6.3	<b>Obere Extremitäten</b> . . . . .	137
6.3.1	Impingementsyndrom . . . . .	137
6.3.2	Bizepssehnenreizung . . . . .	139
6.3.3	Epicondylitis . . . . .	141
6.3.4	Karpaltunnelsyndrom . . . . .	143
6.3.5	Handgelenkstabilisation . . . . .	145
6.3.6	Fingerkontusion . . . . .	147
6.4	<b>Untere Extremität</b> . . . . .	149
6.4.1	Hüftproblematik . . . . .	149
6.4.2	Muskelfaserriss . . . . .	151

6.4.3	Kniegelenksarthrose	153
6.4.4	Achillodynie	155
6.4.5	Sprunggelenksdistorsion	157
6.4.6	Spreiz-, Senk- und Plattfuß	159
7	<b>Lymphanlagen</b>	161
7.1	<b>Obere Extremitäten</b>	163
7.1.1	Entstauung medialer Oberarm	163
7.1.2	Entstauung lateraler Oberarm	165
7.1.3	Entstauung Unterarm/gesamter Arm	167
7.1.4	Entstauung Oberarm – medial und lateral	169
7.1.5	Entstauung Hand	171
7.1.6	Proteonfibrose Hand	173
7.1.7	Entstauung mit der Armspirale	175
7.2	<b>Untere Extremitäten</b>	177
7.2.1	Entstauung Oberschenkel	177
7.2.2	Entstauung Unterschenkel/gesamtes Bein	179
7.2.3	Entstauung gesamtes Bein	181
7.2.4	Entstauung Fuß	183
7.2.5	Stemmer-Zeichen Fuß	185
7.2.6	Entstauung mit der Beinspirale	187
7.3	<b>Rumpf</b>	189
7.3.1	Entstauung oberer Rumpfquadrant	189
7.3.2	Entstauung unterer Rumpfquadrant I	191
7.3.3	Entstauung unterer Rumpfquadrant II	193
7.3.4	Entstauung Bauch	195
7.4	<b>Weitere Lymphanlagen</b>	197
7.4.1	Entstauung Gesicht	197
7.4.2	Gelenkdrainage Schulter	199
7.4.3	Gelenkdrainage Knie	201
7.4.4	Fibrose/Hämatom	203
8	<b>Anlagen in der Neurologie</b>	205
8.1	<b>N. medianus</b>	207
8.2	<b>N. radialis</b>	209
8.3	<b>N. ulnaris</b>	211
8.4	<b>N. ischiadicus</b>	213
8.5	<b>N. trigeminus</b>	215
8.6	<b>Fazialisparese</b>	217
8.7	<b>Aufrichtung Finger</b>	219
8.8	<b>Aufrichtung Hand</b>	221
8.9	<b>Rotation Oberarm</b>	223
8.10	<b>Unterstützung Dickdarm</b>	225
8.11	<b>Bauchspirale</b>	227
8.12	<b>Stuhlinkontinenz</b>	229
9	<b>Anlagen in der Gynäkologie</b>	231
9.1	<b>Unterstützung Bauch</b>	233
9.2	<b>Crosstape Geburtsvorbereitung</b>	235
9.3	<b>Milchstau</b>	237
9.4	<b>Mastitis</b>	239
9.5	<b>Rückbildung Mm. transversi</b>	241
9.6	<b>Lymphanlage Mamma</b>	243
9.7	<b>Haltungskorrektur</b>	245

10	<b>Crosstape</b> .....	247
10.1	<b>Funktion und Eigenschaften</b> .....	248
10.2	<b>Varianten</b> .....	248
10.3	<b>Anwendung</b> .....	248
10.4	<b>Kontraindikationen</b> .....	249
10.5	<b>Behandlungsvorgehen</b> .....	249
10.6	<b>Lokalisierung von Akupunkturpunkten</b> .....	250
10.7	<b>Crosstape-Anlagen</b> .....	251
10.7.1	Kopfschmerz .....	251
10.7.2	HWS-Syndrom .....	255
10.7.3	Sinusitis .....	258
10.7.4	Bruxismus und Kiefergelenkschmerz .....	259
10.7.5	Epicondylitis .....	260
10.7.6	Schulterschmerzen .....	262
10.7.7	LWS-Syndrom .....	264
10.7.8	Knieschmerzen, Kniearthrose .....	266
10.7.9	Narben .....	268
	<b>Serviceteil</b> .....	269
	Literaturverzeichnis .....	270
	Sachverzeichnis .....	271