

1



■ Vorwort	8	– So ist es aufgebaut	15
Medi-Taping – was ist das überhaupt?		– Keine Frage der Optik – die Farben	16
		– Welches Tape wofür?	18
■ Einst starr, jetzt flexibel	12	■ So wirkt es	20
– Medi-Taping setzt sich durch	12	– Die Wirkung hautnah	20
■ Aufbau, Farben und Einsatz der Tapes	15	– Gate Control	21
		– Mehr Erklärungsansätze	22

2



Bewegung und Haltung

■ Alles eine Frage der Statik	26	– Warum es ohne Sport nicht geht	40
– Die Statik des Menschen	26	■ Goldene Regeln für Sportler	43
■ Die Muskeln stellen sich vor	29	■ Vorbeugung im Sport	46
– Anatomie des Muskels	29	– Beschwerden gar nicht erst zulassen	46
– Energieversorgung des Muskels	31	– Verletzungen vermeiden	47
– Kampf dem Muskelkater	38	– Leistung steigern	48
■ Sport muss sein	39		
– Für Bewegung gemacht	39		



Auf die Tapes, fertig, los!

<ul style="list-style-type: none"> ■ Los geht's: Messen, Schneiden und Kleben 54 	<ul style="list-style-type: none"> – Die Vorbereitung 54 – Es darf getapet werden 57
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Die drei Hauptbereiche des Sports

<ul style="list-style-type: none"> ■ Drei komplizierte Gelenke 64 <ul style="list-style-type: none"> – So finden Sie sich wieder 64 ■ Beschwerden im Schulterbereich 66 <ul style="list-style-type: none"> – So funktioniert die Schulter 66 – Typische Schulterprobleme 67 – Das Impingementsyndrom 68 – Sehnenentzündungen der Schulter 71 – Verletzung der Rotatorenmanschette 72 – Nicht definierte Schulterschmerzen 74 ■ Tapes für die Schultern 75 <ul style="list-style-type: none"> – Supraspinatus-Tape 75 – Delta-Tape 78 – Triceps-Tape 79 	<ul style="list-style-type: none"> – Schulterblatt-Tape 81 – Schulterluxationstape 82 – Pektoralis-Tape 85
<ul style="list-style-type: none"> ■ Beschwerden an Hüfte und Gesäß 86 <ul style="list-style-type: none"> – Ein wenig Anatomie 86 – Problem: Psoasverkürzungen 87 – Das ISG-Problem 89 – Schwache Gesäßmuskeln 90 ■ Tapes für Hüfte und Gesäß 92 <ul style="list-style-type: none"> – Psoas-Sport-Tape 92 – Piriformis-Tape 94 – Glutaeus-Tape I 95 – Glutaeus-Tape II 96 	

■ Beschwerden der Knie	98	■ Tapes für die Knie	107
– So funktioniert das Kniegelenk	98	– Knie-Sport-Tape	107
– Vorderer Knieschmerz	99	– Sartorius-Tape	109
– Morbus Sinding-Larsen-Johans- son und Morbus Osgood-Schlatter	103	– Hamstring-Tape	110
– Schleimbeutelentzündung am Knie	103	– Bein-Sport-Tape	112
– Das Läuferknie	104		
– Kreuzbandverletzung	105		



Mehr Einsatzbereiche fürs Taping

■ Beschwerden der Beine und Füße	116	– Sattelgelenks-Tape	136
– Schmerzende Ferse	116	– Sehnenscheiden-Tape	138
– Restless legs und Wadenkrämpfe	117	– Tennisellenbogen-Tape	140
– Das Sprunggelenk	118	– Golferellenbogen-Tape	142
– Die Adduktoren	119	■ Beschwerden im Nacken und am Hals	143
■ Tapes für die Beine und Füße	120	– Den Kopf einziehen	143
– Achillessehnen-Tape	120	■ Tapes für Nacken und Hals	145
– Sprunggelenks-Tape	123	– Scaleni-Tape	145
– Adduktoren-Tape	124	– Levator-Tape	146
■ Beschwerden der Arme und Hände	129	– Sport-HWS-Tape	147
– Verletzungen der Fingergelenke	129	– Trapezius-Tape	149
– Das Sattelgelenk	129	– Aufrichtungs-Tape	151
– Das Handgelenk	130	■ Weitere Sport-Tapes	153
– Der Tennisarm	131	– LWS-Stern-Sport-Tape	153
■ Tapes für die Arme und Hände	133	– Diaphragma-Tape	155
– Arm-Sport-Tape	133	– Nasen-Sportler-Tape	157
– Fingergelenks-Tape	135		



– Latissimus-Tape	158	– Rotations-Tape	161
– Thorax-Tape	160	– Lymphtape	163



Anhang

■ Ein Wort zum Schluss	166	■ Literatur	168
■ Die Firma »Schmerz und Tape GmbH«	167	■ Stichwortverzeichnis	169