

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|----------|--|----|----------|--|-----|
| A | Grundlagen | 1 | 2.4 | Farben und ihre Wirkungen | 42 |
| | | | 2.4.1 | Konzepte für Licht- und Farbtherapien | 43 |
| | | | 2.4.2 | Übersicht über die emotionalen Wirkungen der Grundfarben | 43 |
| 1 | Grundlagen des elastischen Tapens | 3 | | | |
| 1.1 | Entwicklung | 3 | | | |
| 1.2 | Arten von Tapes und ihre Anwendung | 3 | B | Anlagetechniken | 45 |
| 1.2.1 | Klassisches Tape | 3 | | | |
| 1.2.2 | Elastisches Tape | 3 | 3 | Muskeltechniken an der oberen Extremität | 46 |
| 1.2.3 | Cross-Tapes | 4 | 3.1 | M. deltoideus | 46 |
| 1.3 | Grundregeln des elastischen Tapens | 5 | 3.2 | M. supraspinatus | 49 |
| 1.3.1 | Tape it easy | 5 | 3.3 | M. infraspinatus | 52 |
| 1.3.2 | Vorbereitung der Haut | 6 | 3.4 | M. teres minor | 54 |
| 1.3.3 | Reaktion auf thermische und physikalische Reize | 6 | 3.5 | M. biceps brachii | 56 |
| 1.3.4 | Entfernen der Tapes | 7 | 3.6 | M. triceps brachii | 59 |
| 1.4 | Indikationen, Kontraindikationen und Komplikationen des elastischen Tapens | 7 | 3.7 | M. pronator teres | 62 |
| 1.4.1 | Indikationen und Kontraindikationen | 7 | 3.8 | M. supinator | 64 |
| 1.4.2 | Komplikationen | 8 | 3.9 | Mm. extensor carpi radialis longus und brevis | 66 |
| 1.5 | Spezielle Anlagetechniken elastischer Tapes | 9 | 3.10 | M. flexor carpi ulnaris | 68 |
| 1.5.1 | Muskelanlage | 10 | 4 | Muskeltechniken an der unteren Extremität | 70 |
| 1.5.2 | Ligamentanlage | 15 | 4.1 | M. tensor fasciae latae | 70 |
| 1.5.3 | Faszienanlage | 19 | 4.2 | M. gluteus maximus | 72 |
| 1.5.4 | Korrekturanlage | 20 | 4.3 | M. gluteus medius | 74 |
| 1.5.5 | Nervenanlage | 21 | 4.4 | M. piriformis | 76 |
| 1.5.6 | Lymphanlage | 23 | 4.5 | M. gracilis | 78 |
| 1.6 | Notwendige Untersuchungen vor dem Tapen | 24 | 4.6 | M. adductor magnus und longus | 80 |
| 1.6.1 | Orthopädische Untersuchungen | 24 | 4.7 | M. quadriceps femoris | 82 |
| 1.6.2 | Neurologische Untersuchungen | 33 | 4.8 | M. sartorius | 84 |
| | | | 4.9 | M. biceps femoris | 86 |
| | | | 4.10 | M. semitendinosus und M. semimembranosus | 88 |
| 2 | Erklärungsmodelle der Wirkungen und Wirksamkeit | 37 | 4.11 | M. tibialis anterior | 90 |
| 2.1 | Klassisches Tape | 37 | 4.12 | M. extensor digitorum longus und M. hallucis longus | 92 |
| 2.2 | Elastisches Tape | 37 | 4.13 | Mm. fibulares [peronei] longus und brevis | 95 |
| 2.2.1 | Neurovegetatives Modell | 37 | 4.14 | M. triceps surae | 98 |
| 2.2.2 | Physikalisches Modell | 38 | 4.15 | M. tibialis posterior | 100 |
| 2.2.3 | Multi-Level-Modell | 39 | 4.16 | M. flexor digitorum longus und M. hallucis longus | 102 |
| 2.2.4 | Muskelketten-Faszien-Modell (energetisches Modell) | 39 | 4.17 | M. quadratus plantae | 106 |
| 2.3 | Cross-Tapes (Gitter-Pflaster) | 40 | 5 | Muskeltechniken am Rumpf | 108 |
| 2.3.1 | Lokalisation der Meridiane und Akupunkturpunkte | 40 | 5.1 | Mm. scaleni | 108 |
| 2.3.2 | Lokalisation der Triggerpunkte | 41 | 5.2 | M. trapezius | 110 |
| 2.3.3 | Eigenschaften der Punkte | 41 | 5.3 | M. sternocleidomastoideus | 114 |
| 2.3.4 | Pathogenese der Ashi-Punkte und Triggerpunkte | 42 | 5.4 | M. pectoralis major | 116 |
| 2.3.5 | Therapie | 42 | | | |

X Inhaltsverzeichnis

| | | | | |
|--|---|-----|--|-----|
| 5.5 | M. pectoralis minor | 120 | 10 Faszientechniken | 187 |
| 5.6 | M. subclavius | 122 | 10.1 Faszien-system: anatomische Grundlagen | 187 |
| 5.7 | Mm. rhomboidei | 124 | 10.1.1 Funktionen des Faszien-systems | 187 |
| 5.8 | Platysma | 126 | 10.1.2 Faszien-arten | 187 |
| 5.9 | M. levator scapulae | 128 | 10.1.3 Fasziale Dynamik | 187 |
| 5.10 | M. obliquus externus und M. internus abdominis | 130 | 10.2 Prinzipien der Faszientechnik | 188 |
| 5.10.1 | M. obliquus externus abdominis | 130 | 10.3 Faszientechnik an ausgewählten Beispielen | 188 |
| 5.10.2 | M. obliquus internus abdominis | 132 | 10.3.1 TMM des Blasen-Meridians | 189 |
| 5.11 | M. transversus abdominis | 134 | 10.3.2 TMM des Dünndarm-Meridians | 189 |
| 5.12 | M. rectus abdominis | 136 | 10.4 Faszienübungen mit Tape-Anlagen (Fünf Tibeter, modifiziert) | 190 |
| 5.13 | M. quadratus lumborum | 138 | 10.4.1 Der Kreisel | 190 |
| 5.14 | M. iliopsoas | 140 | 10.4.2 Die Kerze | 191 |
| 5.15 | M. erector spinae | 142 | 10.4.3 Der Halbmond | 192 |
| 5.15.1 | M. iliocostalis, M. longissimus (oberflächliche, laterale, längs verlaufende Muskeln) | 142 | 10.4.4 Die Brücke | 193 |
| 5.15.2 | Mm. rotatores, Mm. multifidi (tiefe, mediale, kurze, diagonal verlaufende Muskeln) | 146 | 10.4.5 Der Berg | 194 |
| 6 Lymphtechnik | | 148 | 11 Energietechnik | 195 |
| 6.1 Lymph- und Lymphsystem: Grundlagen | | 148 | 11.1 Grundlagen der Energiemedizin | 195 |
| 6.1.1 Lymphgefäßsystem | | 149 | 11.2 Prinzipien der Energietechnik | 195 |
| 6.1.2 Erkrankung der Lymphgefäße: Lymphödem | | 152 | C Klinische Anwendungen | 199 |
| 6.2 Prinzipien der Lymphanlage | | 153 | 12 Orthopädische Krankheitsbilder | 201 |
| 6.2.1 Lymphtechnik an der oberen Extremität | | 154 | 12.1 Hallux valgus | 201 |
| 6.2.2 Lymphtechnik an der unteren Extremität | | 159 | 12.2 Achillodynie | 203 |
| 6.2.3 Lymphtechnik am Rumpf | | 160 | 12.3 Fersensporn (Fasciitis plantaris; plantarer Fersensporn, Haglund-Ferse, dorsaler Fersensporn) | 206 |
| 7 Narbentechnik | | 165 | 12.4 Spreizfuß | 208 |
| 7.1 Narbenbildung und Narbenbehandlung | | 165 | 12.5 Knickfuß | 210 |
| 7.1.1 Wundheilung und Narbenbildung | | 165 | 12.6 Verstauchung und Zerrung des oberen Sprunggelenks (OSG) | 210 |
| 7.1.2 Zwei Prinzipien der Narbenbehandlung | | 165 | 12.7 Morbus Sinding-Larsen-Johansson (Patellaspitzensyndrom, jumper's knee) | 212 |
| 7.2 Elastische Tapes an unterschiedlichen Narben | | 165 | 12.8 Morbus Osgood-Schlatter (Rugby's knee) | 214 |
| 7.2.1 Oberflächliche streifenförmige Narben | | 165 | 12.9 Laterales Hyperkompressionssyndrom der Patella nach Ficat (Patella lateralisata) | 215 |
| 7.2.2 Oberflächliche flächige Narben | | 168 | 12.10 Pes-anserinus-Syndrom | 216 |
| 8 Nerventechnik | | 169 | 12.11 Läuferknie oder iliotibiales Bandsyndrom (ITBS) | 218 |
| 8.1 Prinzipien der Nerven-anlagen | | 169 | 12.12 Bursitis trochanterica | 219 |
| 8.2 Nerven-anlagen an ausgewählten Beispielen | | 169 | 12.13 Piriformis-Syndrom | 221 |
| 8.2.1 Läsionen des N. medianus | | 169 | 12.14 Femoroazetabuläres Impingement (FAI) | 222 |
| 8.2.2 Läsionen des N. ulnaris | | 172 | 12.15 Sakroiliakal-Erkrankungen | 224 |
| 8.2.3 Läsionen des N. radialis | | 174 | 12.16 Rücken- und Kreuzschmerzen | 225 |
| 8.2.4 Läsionen des N. ischiadicus | | 177 | 12.17 Skoliose | 228 |
| 9 Segmenttechnik | | 181 | 12.18 Rippenfraktur, Rippenprellung | 229 |
| 9.1 Segmente als hyperalgetische Zonen | | 181 | 12.19 Impingement-Syndrom (Subakromialsyndrom, Supraspinatusseh-nensyndrom) | 231 |
| 9.1.1 Head-Zonen | | 181 | 12.20 Frozen Shoulder (stiff shoulder, Schultersteife, adhäsive Kapsulitis) | 235 |
| 9.1.2 Mackenzie-Zonen | | 182 | | |
| 9.1.3 Bindegewebszonen | | 182 | | |
| 9.2 Taping der Segmente | | 182 | | |
| 9.2.1 Cross-Tape-Anwendung | | 182 | | |
| 9.2.2 Elastische Tapes | | 184 | | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----|---------------|--|-----|
| 12.21 | Epikondylitis (Tennisarm, Golferarm) | 237 | 14.3 | Haltungsprobleme sowie prä- und postpartale Wirbelsäulenbeschwerden | 266 |
| 12.22 | Rhizarthrose | 238 | 14.4 | Mammakarzinom | 269 |
| 12.23 | Kiefergelenkserkrankungen/ Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) | 240 | 15 | Pädiatrische Krankheitsbilder | 271 |
| 13 | Chirurgische Krankheitsbilder | 245 | 15.1 | Haltungsschwäche | 271 |
| 13.1 | Meniskusriss | 245 | 15.2 | Einwärtsgang (Antetorsionssyndrom, Toeing-in) | 272 |
| 13.2 | Kreuzbandruptur | 246 | 16 | Neurologische und internistische Krankheitsbilder | 275 |
| 13.3 | Hämatom | 251 | 16.1 | Thoracic-Outlet-Syndrom | 275 |
| 13.4 | Schwellung nach Hüft-Totalendoprothese – Lymph-Taping | 255 | 16.2 | Obstipation | 277 |
| 13.5 | Schwellung nach Knie-Totalendoprothese – Lymph-Taping | 256 | D | Anhang | 279 |
| 13.6 | Schwellung nach Unterschenkelamputation – Lymph-Taping | 258 | Anhang | Lokalisation der Meridiane und Akupunkturpunkte | 281 |
| 13.7 | Schwellung nach operativ versorgter Distorsion im oberen Sprunggelenk – Lymph-Taping | 260 | | Lateinische und deutsche Bezeichnungen anatomischer Strukturen | 289 |
| 13.8 | Schwellung nach Schulter-Totalendoprothese – Lymph-Taping | 261 | | Literatur | 291 |
| 14 | Gynäkologische Krankheitsbilder | 263 | | Register | 293 |
| 14.1 | Mastitis puerperalis | 263 | | | |
| 14.2 | Dysmenorrhö | 264 | | | |