

Roland Kreuzer

# taping für Kinder

Tapeanlagen  
bei typischen  
Beschwerdebildern  
bei Kindern

KVM - Der Medizinverlag

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort** ..... 3  
**Der Autor** ..... 4

## GRUNDLAGEN ..... 7

**Wissenswertes und Interessantes über die bunten elastischen Tapes** ..... 8

- › Taping und Kinder – das passt! ..... 8
- › Ziele des Tapens ..... 8
- › Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert es? ..... 9

**Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?** ..... 10

- › Indikationen ..... 10
- › Kontraindikationen ..... 10
- › Behandlung ..... 10
- › Schmerzlinderung ..... 11
- › Einfluss auf die Muskulatur ..... 11
- › Wirkung auf Gelenke ..... 11
- › Wirkung auf Bänder und die Gelenkkapsel .... 12
- › Wirkung auf Schwellungen ..... 12
- › Wirkung auf Faszien ..... 12
- › Verbesserung der Durchblutung ..... 13
- › Vorbeugung ..... 13

**Verschiedene Tapeformen und ihr Zuschnitt** .... 14

- › I-Tape ..... 14
- › Y-Tape ..... 14
- › Fächerförmiges Tape (Lymphtape) ..... 15
- › Sterntape ..... 15

**Welche Bedeutung haben die Tapedfarben?** ..... 16

**Zugrichtung und Wirkungsrichtung** ..... 18

**Vorbereitende Maßnahmen für die Tapeanlage** ..... 20

- › Was möchte ich tapen?..... 20
- › Wo möchte ich tapen? ..... 20
- › Welches Tape verwende ich?..... 20

- › Wie lang muss das Tape sein?..... 20
- › Wie soll das Tape aussehen? ..... 20
- › Wie kann ich das Papier an der Rückseite ablösen?..... 21
- › Wie kann ich die Klebewirkung des Tapes verbessern? ..... 21
- › Tapeanlage bei Muskelschmerzen ..... 22
- › Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und der Gelenkkapsel ..... 24
- › Tapeanlage bei Schwellungen ..... 26
- › Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen ..... 28
- › Tapeanlage bei Gelenkfehlstellungen (funktionelle Korrektur) ..... 30
- › Tapeanlage bei Gelenkfehlstellungen (mechanische Korrektur) ..... 32
- › Tapeanlage bei verklebten Faszien ..... 34

**Allgemeine Tipps** ..... 36

- › Darf ich unterschiedliche Tapeanlagen miteinander kombinieren? ..... 36
- › Wie verträglich ist das Tape, wie lange darf ich das Tape tragen? ..... 36
- › Sollten die Haare entfernt werden? ..... 36
- › Klebeeigenschaften ..... 36
- › Kombination mit anderen Materialien ..... 36
- › Wie entferne ich das Tape? ..... 36
- › Wie lagere ich das Tape? ..... 36
- › Vorbeugen statt regelmäßiger Tapeanlagen! ... 37

## PRAXIS ..... 39

**Tapeanlagen bei Beschwerden im Schulter-, Arm- und Handbereich** ..... 41

- › Schmerzen/Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich ..... 42
- › Schmerzen am Schulterblatt und Nacken .... 44
- › Engelsflügelchen/Scapula alata ..... 46
- › Instabilität der Schulter ..... 48
- › Schmerzen bei der Armhebung ..... 50
- › Sturz auf die Schulter/ Schultergelenksschmerzen ..... 52
- › Schwellung an Schulter und Oberarm ..... 54
- › Sturz auf den Ellenbogen/ Bänderverletzung ..... 56

## INHALTSVERZEICHNIS

› Sturz auf den Ellenbogen/Überstreckung .....	58	› Verspannungen und Schmerzen an der	
› Sturz auf die Hand/		Lendenwirbelsäule .....	104
Handgelenksschmerzen .....	60	› Gelenkschmerzen in der	
› Instabilität des Handgelenks .....	62	Lendenwirbelsäule .....	106
› Finger verknackst .....	64	› Schmerzen am Becken .....	108
› Eingeschlagener Daumen .....	66	› Blasenschwäche .....	110
› Daumen verstaucht .....	68	› Übelkeit/Erbrechen .....	111
› Schwellung am Unterarm .....	70		
<b>Tapeanlagen bei Beschwerden am Kopf,</b>		<b>Tapeanlagen bei Beschwerden an der</b>	
<b>Rücken, Bauch und Becken .....</b>	<b>71</b>	<b>Hüfte, im Bein- und Fußbereich .....</b>	<b>113</b>
› Schnupfen .....	72	› Sturz auf die Hüfte/	
› Schnarchen/schlechte Atmung		seitlicher Hüftschmerz .....	114
durch die Nase .....	73	› Seitlicher Oberschenkelschmerz .....	116
› Zähneknirschen/Kieferschmerzen .....	74	› Schmerzen am inneren Oberschenkel	
› Kopfschmerzen .....	76	(Adduktorenbereich) .....	118
› Migräne .....	77	› Schwellung am Oberschenkel .....	120
› Schiefhals .....	78	› Geschwollenes Knie .....	121
› Schluckbeschwerden .....	80	› X-Bein .....	122
› Verspannungen und Schmerzen		› O-Bein .....	124
an der Halswirbelsäule .....	82	› Seitenbänder des Kniegelenks .....	126
› Instabilität und Schmerzen an der		› Instabilität des Kniegelenks .....	128
Halswirbelsäule .....	84	› Überstreckung des Kniegelenks .....	130
› Verspannungen und Schmerzen an		› Schmerzen an der Kniescheibe .....	132
der Brustwirbelsäule .....	86	› Korrektur der Kniescheibenposition .....	134
› Unterstützung der aufrechten		› Schmerzen an der Kniescheibensehne .....	136
Körperhaltung .....	88	› Waden- und Achillessehnen-schmerz .....	138
› Unterstützung der aufrechten		› Schmerzen im Sprunggelenk .....	140
Körperhaltung mit Schulterkorrektur .....	90	› Umknicken .....	142
› Haltungsschwäche/Unterstützung der		› Senkfuß .....	144
Bauchmuskulatur .....	92	› Spitzfuß .....	146
› Haltungsschwäche (vorstehender Bauch/		› Knickfuß .....	148
Hohlkreuz) .....	94	› Spreizfuß .....	150
› Sturz auf den Brustkorb/Schmerzen		› Hackenfuß .....	152
beim Atmen .....	96	› Schwellung am Unterschenkel .....	154
› Unterstützung der Atmung .....	98		
› Skoliose/muskuläre Korrektur .....	100	<b>Literatur .....</b>	<b>155</b>
› Skoliose/Faszienkorrektur .....	102	<b>Index .....</b>	<b>156</b>

## Wissenswertes und Interessantes über die bunten elastischen Tapes

### Taping und Kinder – das passt!

Kinder sind fröhlich, Kinder sind wissbegierig und aufgeschlossen, Kinder sind bunt! Kinder spielen und toben, im Kindergarten, auf dem Schulhof, zu Hause oder mit den Kumpelinnen auf dem Spiel- oder Bolzplatz. Dabei kann es immer einmal zu Verletzungen, blauen Flecken und anderen kleineren oder größeren Verletzungen kommen. Das Taping bietet eine Möglichkeit zur Behandlung verschiedenster Schmerzhaftigkeiten, die in der Regel bei Kindern sehr gut ankommt.

Das Taping mit elastischen Tapes ist seit vielen Jahren in der Therapie und im Sport etabliert und nicht mehr wegzudenken, man sollte offen für die zahlreichen neuen Anwendungsmöglichkeiten des Tapens sein. Neben dem medizinischen Aspekt ist gerade der psychologische Effekt des Tapens enorm.

Kinder haben Spaß an den Bändern, sie sind häufig stolz auf ihre Tapeanlagen und gehen fröhlich und offen mit ihrer Blessur um!

Das Taping ist nicht mit dem klassischen Taping, das mit festen Tapebändern durchgeführt wird, zu verwechseln. Hierbei werden meist Gelenke mit den Klebeverbänden stabilisiert. Das möchten wir nicht. Das Tape hat seine größte Wirkung, wenn sich die Kinder mit ihren Tapeanlagen nicht schonen, sondern im Gegenteil, wenn sie sich bewegen! Kinder finden das Tape meist toll und freuen sich, ein Tape zu tragen! Es ist bunt (guck mal, was ich hier habe), es fühlt sich gut an, es unterstützt in verschiedenen Situationen und beschleunigt besonders die Heilung.

Neben vielen Alltagsblessuren gibt es weitere, insbesondere orthopädische Bereiche, in denen das Taping sinnvoll und effektiv eingesetzt werden kann. Sei es die Haltungsschwäche von Kindern und Jugendlichen (da sie häufig leider viel zu viel und lange sitzen) oder eine Abweichung der Beinachse ins X- oder O-Bein. Diese Fehlbelastung kann zu einer Überlastung der Bänder und somit zu Knieschmerzen führen.

### Ziele des Tapens:

- › Schmerzreduktion
- › Förderung der Durchblutung und Regeneration
- › Regulation der Muskelspannung
- › Reduktion von Schwellungen
- › Unterstützung von Bändern und der Gelenkkapsel
- › Behandlung von Fasziien
- › Stabilisation von Gelenken
- › Korrektur von Gelenkfehlstellungen



Das Taping ist eine sanfte und vor allem medikamentenfreie Behandlung von Muskulatur, Sehnen, Bändern, Gelenken, dem Lymphsystem u.v.m. Kinder, Eltern und alle, die mit Kindern zu tun haben, sollen somit unterstützt werden, viele Arten von Blessuren sanft zu behandeln. Das Taping ist eine leicht zu erlernende Technik, sodass Eltern, aber auch Erzieherinnen im Kindergarten, Lehrerinnen in der Schule oder Aktive im Sportverein bei Bedarf und vorliegender Zustimmung der Erziehungsberechtigten schnell und effektiv (be-)handeln können.

In der Bezeichnung *Kinesiologisches Taping* steckt das Wort *Kinesis* und bedeutet *Bewegung*. Leben ist Bewegung. Bewegung und Beweglichkeit sind grundlegende Qualitäten des Menschen. In der Regel sind es gerade die Kinder, die diese Sichtweise unterstützen. Bitte animieren Sie also ein getaptes Kind, sich so normal wie möglich zu bewegen!

## Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert es?

Das Tape ist ein selbstklebendes, elastisches Band. Es besteht aus einem 100%igen Baumwollstoff, der mit einer Klebebeschichtung auf der Rückseite versehen ist. Das Tape ist in Längsrichtung um 30–40 % seiner Länge dehnbar, in Querrichtung ist es nicht dehnbar. Durch diese Elastizität und eine spezielle Anlagetechnik ist es möglich und gewollt, dass das Tape die Rezeptoren der Haut stimuliert, der Anwender aber keine Bewegungseinschränkung verspürt! Das Tape ist antiallergisch und atmungsaktiv, sodass Hautirritationen selten auftreten. Zudem ist es recht wasserfest – das Tape kann daher auch beim Schwimmen oder Duschen getragen werden. Treten keine Beschwerden oder Allergien auf, so kann das Tape bis zu einer Woche getragen werden.

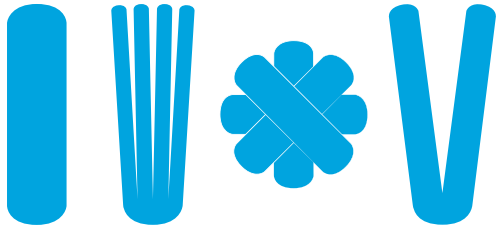
Das Tape wird direkt auf die Haut geklebt. Die Haut besitzt sehr viele Rezeptoren, die durch das Tape aktiviert werden. Diese Rezeptoren wirken auf die gesamte Muskulatur, auf Bänder, Gelenke, Nerven, das Lymphsystem und die Durchblutung. Über die Aktivierung der Rezeptoren kommt es zu einer Normalisierung des Muskeltonus, zur Durchblutungsförderung

und einem schnelleren Abtransport von Schadstoffen. Somit werden die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Das Tape führt zu keiner Bewegungseinschränkung, sodass sich die Kinder ganz normal weiterbewegen und verhalten sollten!

Das elastische Tape wird mit einem gewissen Zug auf die vorgedehnte Haut aufgeklebt (entsprechende Gelenkstellungen werden bei den einzelnen Tapeanlagen ab S. 42 ff. angegeben). Bewegt sich nun das Kind normal, kommt es zur Annäherung der Haut und auch des Tapes. Dadurch entstehen Falten, ein sogenannter Liftingeffekt. Dieser Anhebungseffekt der Haut führt zu einer besseren Durchblutung der Region, und mehr Nährstoffe werden in die betroffene Region transportiert. Gleichzeitig wird das lymphatische System aktiviert, das Abfallprodukte (Zelltrümmer nach einer Verletzung, geronnenes Blut/blauer Fleck) schneller abtransportiert. Bei jeder Bewegung verschiebt sich dabei die Haut gegen das Unterhautgewebe. Neben der verbesserten Ver- und Entsorgung des Gebiets kommt es auch zu einer Lockerung der Gewebeschichten gegeneinander (Muskulatur-Faszien-Unterhaut usw.). Im Weiteren stimuliert das Tape die Rezeptoren der Haut und hat somit Einfluss auf Muskeln, Gelenke, Gelenkkapseln und Sehnen. Dies führt zu einer Beeinflussung der Muskelanspannung; die Gelenkstrukturen werden stabilisiert, der Gelenkstoffwechsel und die Knorpelernährung verbessert.

**Tapes verbessern die „Versorgung und Entsorgung“ der betroffenen Regionen bei kleineren oder größeren Verletzungen oder Überbelastungen und unterstützen und beschleunigen die Selbstheilungskraft des Körpers. Durch die Anlage des Tapes und die Bewegung des Kindes werden Bewegungsrezeptoren aktiviert und gleichzeitig die Schmerzrezeptoren gedämpft – eine reflektorische Schmerzlinderung ist die Folge.**

## Welche Bedeutung haben die Tapefarben?



### BLAU

Blaue Tapes wirken beruhigend, Blau steht für Ruhe und Kühle. Daher wird das blaue Tape eingesetzt bei:

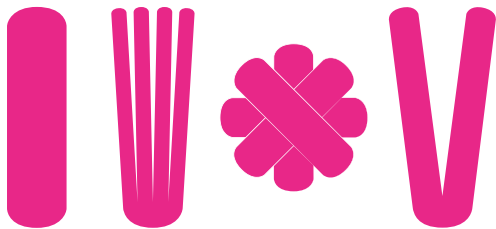
- akuten Schmerzen
- Muskelverspannungen
- Entzündungen
- Schwellungen



### BEIGE

Beige Tapes wirken neutral und werden eingesetzt bei:

- Anwendungen im Kopf- und Gesichtsbereich
- Anwendungen, die gut sichtbar sind, aber nicht weiter auffallen sollen



### ROT

Rote Tapes wirken anregend und aktivierend, Rot steht für Wärme. Daher wird das rote Tape eingesetzt bei:

- Muskelschwächen
- andauernden (chronischen) Schmerzen
- zur Durchblutungsförderung
- zur allgemeinen Aktivierung



### SCHWARZ

Schwarze Tapes werden von vielen Anwendern gerne verwendet. Sie vermitteln einen harten Charakter und werden (vielleicht deshalb?) gerne bei Kraft- oder Kampfsportarten eingesetzt.



## Andere Farben

Natürlich können auch Tapes in anderen Farben verwendet werden. Da die farbigen Tapes recht auffällig sind, sollte man darauf achten, dass die Tapes den Kindern auch gefallen (psychologische Wirkung). Ist dies nicht der Fall, so wird das Kind das Tape verstecken und sich anders bewegen als im Normalfall.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sollten besonders blaue und rote Tapes zur Anwendung kommen, da sie die höchste energetische Wirkung haben. Hat man aber z. B. als Junge eine Abneigung gegen Rot, so sollte diese Tapefarbe auch nicht verwendet werden – auch wenn dies energetisch sinnvoll erscheint!

*Kinder sind fröhlich,  
Kinder sind aufgeschlossen,  
Kinder sind bunt!*



## Vorbereitende Maßnahmen für die Tapeanlage

Um bei der Tapeanlage eine möglichst gute Wirkung zu erzielen, sollten einige Regeln beachtet werden. Durch eine strukturierte Vorgehensweise werden Fehler vermieden, die die Wirkung oder Haltbarkeit des Tapes beeinflussen könnten.

### Was möchte ich tapen?

Tasten Sie die Struktur (Muskel, Band usw.), die Sie tapen möchten **(1)**.

### Wo möchte ich tapen?

Zur Orientierung können Sie am Körper Anfangs- und Endpunkt für das zu klebende Tape markieren **(2)**.

### Welches Tape verwende ich?

Wählen Sie sich die geeignete Tafefarbe aus: Soll die Körperstruktur durch das Tape beruhigt (Blau) oder angeregt (Rot) werden, soll das Tape dezent (Beige) oder prominent (Schwarz) sichtbar sein?

### Wie lang muss das Tape sein?

Messen Sie die zu behandelnde Struktur aus, am besten direkt mit dem Tape als „Maßband“. Da das Tape noch gedehnt wird, ziehen Sie von dieser Länge bei Muskelanlagen ca. 10 % ab. Schneiden Sie die entsprechende Länge von der Taperolle ab **(3)**.

### Wie soll das Tape aussehen?

Entscheiden Sie, welche Tapeform angewendet werden soll (I-Tape, Y-Tape o. A.). Um ein Y-Tape zu erhalten, wird ein I-Tape auf einer Seite mittig eingeschnitten **(4)**, am Tapeende bleibt ein Anker von ca. 3 cm stehen. Auf der geteilten Seite ergeben sich zwei





Y-Zügel. Alle Ecken des Tapes werden stets abgerundet, um die Haftung auf der Haut zu verbessern (5).

**Wie kann ich das Papier an der Rückseite ablösen?**

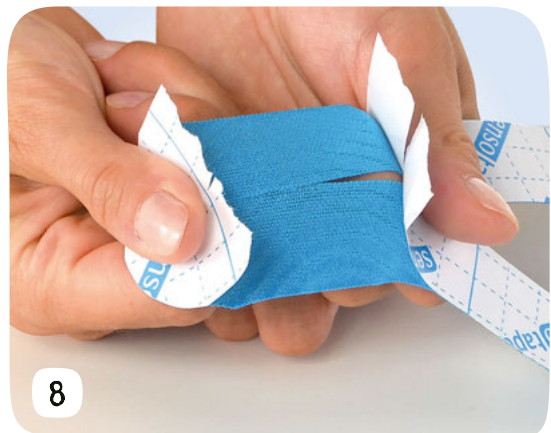
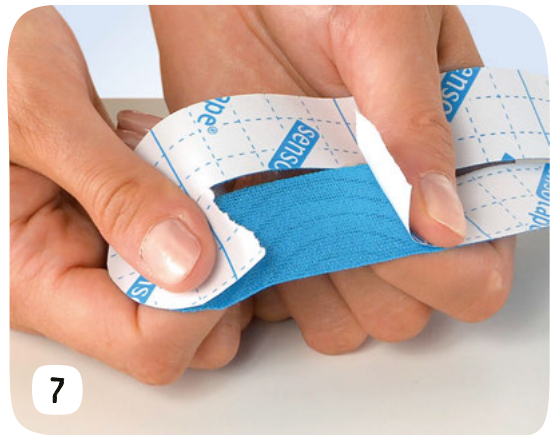
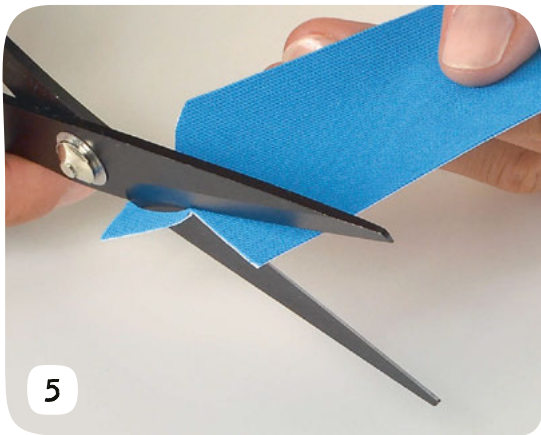
Das Papier auf der Taperückseite wird mittig oder im Bereich des Ankers eingerissen (6). Wird nun leicht am Tape gezogen (7), so löst sich das Papier ab und kann umgeknickt werden (8). Unter der Anlage wird das Papier dann komplett abgelöst.

**Wie kann ich die Klebewirkung des Tapes verbessern?**

Ist das Tape erst einmal angelegt, sollte es zu den Bandenden hin mehrfach angerieben werden. Durch die Wärmeentwicklung verbessert sich deutlich die Klebekraft des Tapes. Bei kombinierten, sich überlappenden Tapeanlagen empfiehlt es sich, zur Verbesserung der Klebekraft jede einzelne Tapeanlage komplett anzureiben und zu fixieren.

**Das Tape kann angewendet werden bei:**

- Muskelschmerzen (Verspannung, Prellung, Zerrung, Überbelastung)
- Schmerzen im Bereich der Bänder und der Gelenkkapsel (Bänderdehnung, Zerrung, Überbelastung des Gelenks)
  - Gelenkfehlstellungen
  - Ödemen, d. h. Schwellungen durch ein Hämatom (blauen Fleck) oder vermehrten Wassereinlagerungen nach einer Verletzung
- punktuellen Schmerzen (Prellung, Gelenkblockaden, Entzündung)
  - verklebten Faszien
  - Narben



## Tapeanlage bei Schwellungen

Hier bitte Rückfolie einreißen



Bei einem Sturz oder einem Sportunfall kann es zu einem Hämatom (blauer Fleck) oder zu einer Schwellung kommen, da bei einer Verletzung vermehrt Flüssigkeit ins Gewebe austritt. Diese Schwellung stellt eine Raumforderung dar, kann anderes Gewebe komprimieren und somit die Versorgung beeinträchtigen und zu Schmerzen führen! Durch das elastische Verhalten des Lymphtapes wird die Haut leicht in Falten gezogen, dadurch hebt sie sich ein wenig von der tiefer liegenden Schicht ab, ein

Liftingeffekt entsteht. Dadurch vergrößert sich der Raum zwischen der Haut und dem darunter gelegenen Gewebe, der lokale Druck wird reduziert, und die Schwellung kann besser über das Lymphsystem abgebaut werden.

Für die Lymphtapes werden meist blaue (beruhigend und kühlend) Tapes verwendet. Sind auch Lymphknoten betroffen, so wird zur Aktivierung des Systems das rote Tape verwendet.



**So wird ein Lymphtape angelegt:  
(Schritte 1–2 und 7 ohne Abbildung):**

- (1) Die betroffene, geschwollene Körperregion wird so eingestellt, dass die Region gedehnt, aber nicht schmerzhaft ist.
- (2) Das Tape wird vom Lymphknoten bis zum Ende der geschwollenen Region ausgemessen und von der Rolle geschnitten.
- (3) Das I-Tape wird in der Mitte längs eingeschnitten, sodass 2 Zügel entstehen. Ein Anker von 3–4 cm Länge sollte bestehen bleiben. Jeder Zügel wird nun noch einmal längs eingeschnitten, sodass insgesamt 4 Zügel entstehen. Die Ecken werden abgerundet.
- (4) Das Papier auf der Rückseite des Tapes wird ca. 3 cm vor dem Ende, im Bereich des Ankers, eingerissen. Unter leichtem Zug löst sich das Papier ab und kann im Bereich der Zügel umgeknickt werden. Unter der Anlage wird das Papier dann komplett abgelöst.
- (5) Der Anker des Fächertapes wird ohne Zug nahe bei oder auf einem Lymphknoten angelegt. Die Zügel sorgen dafür, dass die Schwellung bzw. die Flüssigkeit zum Anker hingeleitet wird.
- (6) Der Anker wird fixiert und jeder Fächerzügel ohne Zug in regelmäßigem Abstand zum nächsten auf das Schwellungsgebiet angelegt.
- (7) Das Tape wird angerieben und erwärmt. Dies ist wichtig, um eine optimale Haftung zu erlangen.



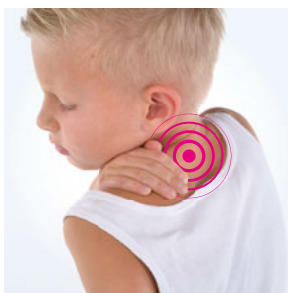
## Schmerzen/Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich



### Schmerzhafter Schulter- und Nackenbereich

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sind wohl die bekanntesten Schmerzen. Verspannungen in dieser Region treten häufig auf, wenn die Schultern vermehrt hochgezogen werden. Das macht man besonders in der krummen Körperhaltung. Auch Kinder sitzen leider schon viel zu lange und häufig krumm in der Schule oder vor dem PC, was zu diesen Verspannungen führen kann. Hebe- und Tragetätigkeiten, Stress und allgemeine Überbelastungen können diese Verspannungen noch verstärken.

Schmerzhafte Region



### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Das Kind sollte sich möglichst gerade hinstellen oder -setzen. Kleben Sie den Anker des Y-Tapes von oben auf das Schulterreckgelenk.
- 2: Der Kopf wird zur Gegenseite geneigt und es sollte ein leichtes Doppelkinn gemacht werden. Die Schulter der betroffenen Seite wird nach unten gezogen, sodass der betroffene Muskel gedehnt wird. Kleben Sie den oberen Zügel des Y-Tapes mit leichtem Zug über die Schulterhöhe bis zum Haaransatz. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden.
- 3: Kleben Sie den unteren Zügel des Y-Tapes mit leichtem Zug leicht aufsteigend zur Wirbelsäule hin. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.





1



2



3



**Material:** 1 blaues Y-Tape

**Breite:** 5 cm

**Länge:** Messen Sie das blaue Tape vom Schulterdach bis zum Haaransatz aus.

**Zugstärke:** leicht



### Aktive Übung

Stelle dich möglichst aufrecht hin. Um den Muskel zu lockern, neige den Kopf zur Gegenseite und mache ein leichtes Doppelkinn. Nun drehe den Arm der betroffenen Seite nach außen (der Daumen zeigt zuerst nach außen, dann nach hinten) und ziehe die Schulter nach hinten unten. Halte diese Stellung für mind. 5 Sekunden.

**Hinweis** > Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich können zu Kopfschmerzen führen. Daher wird dieses Tape gerne verwendet, wenn Kopfschmerzen auftreten.

## Sturz auf die Hand/Handgelenksschmerzen



### Handgelenksschmerzen

Stürzt ein Kind, so stützt es sich reflektorisch über die Arme ab. Das kann zu Verletzungen an der Schulter, am Ellenbogen und besonders an den Handgelenken führen. Gelenkumgebende Bänder können verletzt werden. Im Weiteren kann durch eine äußere Krafteinwirkung, bei der das Handgelenk stark gestaucht oder abgекnickt wird (Ball gegen die Hand), das Handgelenk verletzt werden. Das Tape stabilisiert das Handgelenk.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Das betroffene Handgelenk sollte leicht in Richtung Handrücken gezogen werden. Kleben Sie das blaue I-Tape mit starkem Zug über das Handgelenk, ca. 1 cm unterhalb der Beugefalte.
- 2: Kleben Sie die Zügel des Tapes mit starkem Zug jeweils nach innen und außen um das Handgelenk. Nun sollte die Stellung des Handgelenks geändert werden, das Kind bewegt die Hand leicht Richtung Handfläche. Lassen Sie die Tapeenden ohne Zug auf der Oberseite des Handgelenks auslaufen (kleines Bild). Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Mit gleicher Technik kleben Sie nun ein zweites, rotes I-Tape auf die Oberseite des Handgelenks (Hand leicht in Richtung Handfläche bewegen) und lassen die Zügel zur Rückseite des Handgelenks auslaufen (Hand leicht hochziehen, kleines Bild). Das Tape wird angerieben und fixiert

Schmerzhafte Region







1



2



3



**Material:** 1 rotes I-Tape, 1 blaues I-Tape  
**Breite:** jeweils 5 cm  
**Länge:** Messen Sie die Tapes vom Innen- zum Außenknöchel des Handgelenks aus.  
**Zugstärke:** stark



#### Aktive Übung

Ziehe das Handgelenk leicht zurück und beuge die Finger leicht an (du möchtest einen Ball festhalten). Mit dieser Hand-Finger-Stellung drücke leicht auf den Tisch. Stabilisiere das Handgelenk und die Fingergelenke. Halten Sie diese Stellung mindestens 5 Sekunden.

**Hinweis** > Treten starke Schmerzen und Schwellungen auf und möchte das Kind die Hand gar nicht mehr bewegen, so sollte ein Arzt aufgesucht werden, um eine stärkere Verletzung auszuschließen.

## Zähneknirschen/Kieferschmerzen

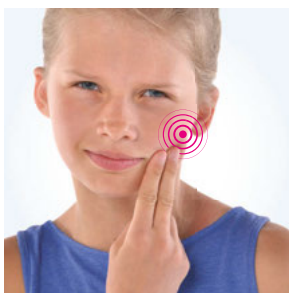


### Zähneknirschen/Kieferschmerzen

Zähneknirschen kann ein typisches Phänomen sein, wenn ein Kind unter Stress steht (Leistungsdruck in der Schule) oder psychisch angespannt ist (Sport, „Beiß dich durch!“ usw.). Es kommt zu einer erhöhten Muskelspannung in der Kiefermuskulatur. Diese überhöhte Aktivität der Muskulatur setzt sich ggf. bis in die Nacht fort, sodass auch hier die Zähne noch fest aufeinandergebissen werden und es zum Knirschen kommt.

Ebenso führt eine krumme Körperhaltung dazu, dass die vordere Halsmuskulatur überdehnt und die Kiefermuskulatur vermehrt eingesetzt wird, um den Mund geschlossen zu halten. Eine Abnutzung der Zähne und/oder ein hoher Druck im Kiefergelenk sollte gerade im Kindesalter vermieden werden!

### Schmerzhafte Region



### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Das Kind setzt oder stellt sich aufrecht hin und schaut geradeaus. Kleben Sie den Anker des I-Tapes weit hinten auf den Unterkiefer. Der Zügel sollte nach oben und leicht vorne ausgerichtet sein.
- 2: Das Kind öffnet so weit wie möglich den Mund. Kleben Sie die Zügel des Tapes mit leichtem Zug nach oben/vorne zum Wangenknochen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden.
- 3: Das Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3



**Material:** 1 oder 2 blaue I-Tapes

**Breite:** 3 cm

**Länge:** Messen Sie das Tape vom Unterkiefer bis zum Wangenknochen aus.

**Zugstärke:** leicht



#### Aktive Übung

Stelle oder setze dich aufrecht hin. Öffne und schließe langsam den Mund im schmerzfreien Bereich. Bei leicht geöffnetem Mund übe mit den Handflächen leichten Druck gegen den Unterkiefer nach oben aus. Halte diese Stellung mindestens 5 Sekunden lang. Danach bewege den Unterkiefer locker hin und her.

**Hinweis** > Eine Überbelastung dieser Muskulatur kann zu Verspannungen der Nackenmuskulatur und zu Kopfschmerzen führen! Dieses Tape kann auch beidseitig angelegt werden!

## X-Bein



### X-Beinstellung

Eine Fehlstellung der Beinachse kann angeboren oder erworben sein, z. B. durch eine Fußfehlstellung oder verkürzte innere Hüftmuskulatur. Neigt das Kind zu einer X-Beinstellung, so wird das Innenband des Knies stark belastet, was zu Schmerzen führen kann. Das Tape stabilisiert die Innenseite des Knies und lockert die innere Oberschenkelmuskulatur.

### Schmerzhafte Region



### Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Das Kind streckt das Knie. Kleben Sie die Mitte des roten I-Tapes unter starkem Zug nach oben und unten auf die Innenseite des Knies. Das Tape sollte ca. 2 Fingerbreit von der Kniescheibe entfernt sein. Die Tapeenden werden ohne Zug angelegt.
- 2: Kleben Sie den Anker des zweiten blauen I-Tapes auf die Innenseite des Knies/Unterschenkels. Das Tape wird nach oben ausgerichtet.
- 3: Das Bein wird abgespreizt. Legen Sie das I-Tape mit leichtem Zug über die Innenseite des Oberschenkels an. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3



**Material:** 1 rotes und 1 blaues I-Tape

**Breite:** jeweils 5 cm

**Länge:** Rot: ca. 15 cm, Blau: Messen Sie das blaue Tape von unterhalb des Knies bis Mitte des Oberschenkels aus.

**Zugstärke:** Rot: stark, Blau: leicht



#### Aktive Übung

Stelle dich aufrecht hin und mache eine leichte Kniebeuge. Verlagere dein Gewicht wechselseitig auf das rechte und das linke Bein. Achte darauf, dass dein Knie nicht nach innen fällt (X-Bein).

**Hinweis** > Eine „Knickfuß-Stellung“ kann auch zu einem X-Bein führen. Das sollte kontrolliert und ggf. behandelt werden!



## Spreizfuß



### Unterstützung des Fußgewölbes bei Spreizfuß

Senk- und Spreizfüße treten leider immer häufiger auch bei jüngeren Menschen auf. Das Laufen in Schuhen mit zu harten Sohlen (fehlende Fußdynamik), Muskelungleichgewichte, Bewegungsarmut oder Übergewicht sind nur einige Beispiele, die zum Absinken der Längs- und Querwölbungen der Füße führen können. Das Absinken der Fußwölbungen führt dann zu einer Überdehnung der Bänder und Überbelastung der Muskulatur, die weiterhin versucht, die Füße aktiv zu stabilisieren.

### Die Tapeanlage → So funktioniert's

Auf S. 144 f. wird die Tapeanlage zur Unterstützung der Fußlängswölbung gezeigt, nehmen Sie dieses Tape als Grundlage.

Schmerzhafte Region



- 1: Das Kind zieht den Fuß leicht hoch. Kleben Sie den mittleren Anteil des ersten roten I-Tapes mit starkem Zug quer unter den Mittelfuß.
- 2: Lassen Sie die Tapeenden ohne Zug über die Fußränder zum Fußrücken hin auslaufen. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Die Fußstellung wird beibehalten. Kleben Sie mit der gleichen Technik das zweite rote I-Tapes mit starkem Zug quer unter den Vorfuß. Lassen Sie die Tapeenden ebenfalls ohne Zug über die Fußränder zum Fußrücken hin auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.





1



2



3

**1. Tape:** s. S. 144 f., zusätzlich:



**Material:** 2 rote I-Tapes

**Breite:** jeweils 5 cm

**Länge:** ca. 10 cm

**Zugstärke:** stark



#### Aktive Übung

Stelle den Fuß flach auf den Fußboden, sodass du eine gleichmäßige Belastung auf dem Fuß hast. Gib Gewicht auf den Fuß und aktiviere deine Fußmuskulatur, indem du dich auf ein Bein stellst und den Fuß ganz schmal machst.

**Hinweis** > Einlagen können die Fußform mechanisch korrigieren und unterstützen. Die Aktivierung der Fußmuskulatur ist aber sehr wichtig, um ein gutes Langzeitergebnis zu erzielen.