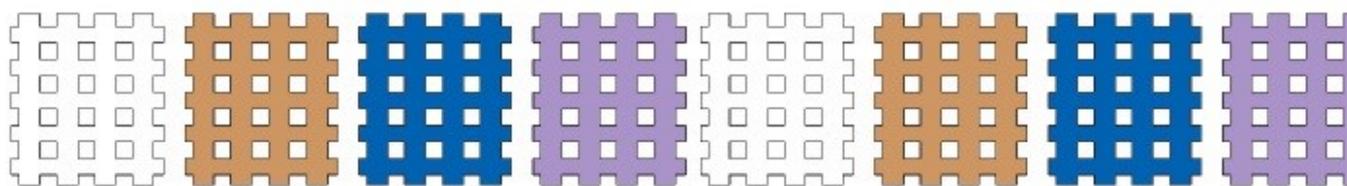


Meridian-Cross-Taping **„Hand & Handgelenk“**



MARKUS HITZLER



Markus Hitzler, MBA

Meridian-Cross-Taping

Hand & Handgelenk

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

© 2023 Markus Hitzler, MBA

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 978-3-7578-2926-1*

Markus Hitzler, MBA
Prucknergasse 14
3052 Neustift-Innermanzing
Österreich

office@markus-hitzler.at
www.markus-hitzler.at

Ich weise darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-Optimierungs-System für den Bewegungsapparat dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin, wendet die Inhalte dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt oder Therapeuten.

Um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) genutzt. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen und wertschätzend für alle Geschlechter.

In der weiteren Folge dieses Buches, verwende ich auch das respektvolle „Du“, anstelle der Höflichkeitsform „Sie“, um Inhalte möglichst unkompliziert zu vermitteln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Markus Hitzler, MBA	3
Hand, Handgelenk & ihre Spannungsfelder	4
Cross-Taping	9
Funktionelle Anatomie	21
Muskel-Meridiane von Hand & Handgelenk.....	24
He = Herz-Meridian.....	28
Dü = Dünndarm-Meridian	30
Pe = Perikard-Meridian	32
3EW = 3-Fach-Erwärmer-Meridian	34
Lu = Lungen-Meridian.....	36
Di = Dickdarm-Meridian	39
Ashi-Punkte.....	41
Reguläre Akupunktur-Punkte	42
Xi-Punkte.....	43
Meister-Punkte	50
Methodik – praktisches Vorgehen	51
Anlage-Technik	51
Kontraindikationen	55
Taping-Reihenfolge.....	56
Ashi-, Xi- und Aku-Punkte für Hand und Handgelenk	59
Meisterpunkte für Hand & Handgelenk.....	64
Hand-Mobility - Bewegungs-Training für Hand & Handgelenk	68
Übung 1 - Fingerpressen	70

Übung 2 - Handflächenpressen	71
Übung 3 – Daumenpressen	72
Übung 4 – Fingerspitzenpressen	73
Übung 5 – Fingerkuppen-Pressen	74
Übung 6 – Fingerziehen.....	75
Übung 7 – einzelnes Fingerziehen	76
Übung 8 – Faustpressen innen.....	77
Übung 9 – Faust-Pressen außen.....	78
Übung 10 – Fingerspreizen.....	79
Übung 11 – einzelnes Fingerspreizen	80
Übung 12 – Finger dehnen	81
Taping-Tagebuch.....	82
Bildnachweise.....	87

Vorwort

Funktionelle Ungleichgewichte, daraus resultierende Störungen und Spannungen der Hände und des Handgelenks sind ein häufiges Thema in der heutigen Gesellschaft. Diese kommen, wie praktisch alle funktionellen Dysbalancen, aus unserem täglichen Verhalten / unseren alltäglichen Tätigkeiten, bzw. sind durch dieses stark beeinflusst. Funktionelle Themen: Hier ist der Bewegungsapparat eigentlich gesund, nur seine Funktion ist gestört und mit den richtigen Anweisungen und Unterstützungen bzw. regulativen Maßnahmen, wie das Meridian-Cross-Taping, kann der Körper seine Funktionalität wieder selbst herstellen.

Da wir unsere Tätigkeitsfelder – aus diesen resultiert in der Regel unser Verhalten - wie Arbeit, Haushalt, Familie, Sport usw. oft nicht einfach lassen oder wechseln können oder wollen, sind wir gut beraten Beeinflussungsmöglichkeiten zu finden, mit denen wir unaufwändig und leicht in das Leben integrierbar, die Körperbereiche Hand und Handgelenk re-optimieren können, sodass wir trotz unseres auslösenden Grundverhaltens, ein schmerzfreies und uneingeschränktes, gesundes Leben führen können. Ja, es geht in dem vorliegenden Ansatz nicht darum etwas aus dem Leben zu streichen, sondern vielmehr darum, ausgleichendes Verhalten hinzuzufügen.

Hier bietet das Konzept des Meridian-Cross-Tapings – das Kleben von Cross-Patches auf Spannungs- und Reflexpunkte der TCM (traditionelle chinesische Medizin) – gepaart mit einfachen Bewegungsübungen für zwischendurch, eine starke, einfache und unaufwändige Lösung an.

Diese Lösung möchte ich Dir in diesem Ratgeber darstellen und Dir damit helfen, Probleme, bei denen viele andere Mittel nicht nachhaltig helfen, eigenermächtigt zu bewältigen und einen dauerhaften „Plan“ mit dem Thema zu bekommen.

Viel Spaß, Freude und Erfolge mit diesem Buch.

Markus Hitzler (Wien, Oktober 2023)

Markus Hitzler, MBA



Haltungs- und Bewegungstrainer

... über 10 Jahre sporttherapeutische Tätigkeiten & Entwickler des sportkinesiologischen Trainings-Konzepts „muscle:coaching“

... über 20 Jahre Trainertätigkeit (Tennis als Gesundheitssport und Grundlagen-Fitness)

Ausbildungen & Kompetenzen:

- Studium MBA Health-Management
- Diplomierter Sportmasseur mit Zusatzausbildungen in verschiedenen Massagestilen
- TCM-Praktiker
- Kinesiologie
- Sportkinesiologie (Deutschland),
- sportkinesiologisches Taping
- traditionelle hawaiianische Medizin
- staatlich geprüfter Tennislehrer (Österreich)
- div. Fortbildungen zum Thema Gesundheitstraining & Fitness

Hand, Handgelenk & ihre Spannungsfelder

Unsere Hände sind wohl die Körperteile, welche im modernen Alltag durchschnittlich die meisten Bewegungen, auf den Tag gesehen, ausführen – und dies tagtäglich, unser Leben lang. Leider sind diese Tätigkeiten oft sehr monoton. Wir sitzen oder stehen beim Schreibtisch und tippen bzw. bewegen den ganzen Arbeitstag die PC-Mouse hin und her. Oder wir verrichten andere manuelle Tätigkeiten in wiederholender Art und Weise, über den Großteil des Tages verteilt – das bedingt alleine schon die Spezialisierung in unserer modernen Arbeitswelt. Ja sogar, wenn Du abwechslungsreiche Tätigkeitsfelder hast und viele verschiedene Bewegungsmuster mit deinen Händen ausführst: In der Regel sind es nach vorne gerichtete Greiftätigkeiten und wenige öffnende Bewegungen der Hände zusammen mit dem Oberkörper. Wie Du siehst, spreche ich hier auch unsere weitere Körperhaltung bzw. unser Bewegungsverhalten von Armen, Schultern, Nacken und oberem Rumpf an – denn sie ist wichtig für die Funktionalität unserer Hände.

Dies ist relevant, da kein Körperteil, welcher im Ungleichgewicht ist / funktionelle Störungen hat, für sich allein betrachtet werden kann. Die Arbeit unserer Hände beeinflusst im ganzheitlichen Ausmaß den Zustand unserer Schultern, des Nackens und der Arme – aber auch umgekehrt. Haben wir zum Beispiel konstant Rundschultern und sitzen schlecht am Arbeitsplatz, so kann dies Störungen von Hand und Handgelenk begünstigen. Wie hier die genauen Zusammenhänge, aufgrund des Konzepts der Muskel-Meridiane sind, wirst Du später in diesem Buch erfahren.

Nun aber zurück zum Thema der Greiftätigkeiten und der monotonen Bewegungsmuster: Aufgrund dieses häufigen Alltagsverhalten ist in der Regel unsere Muskulatur an der Unterarminnenseite verkürzt, bzw. hält sie konstant zu viel Tonus. Sie ist aufgrund unserer häufigen

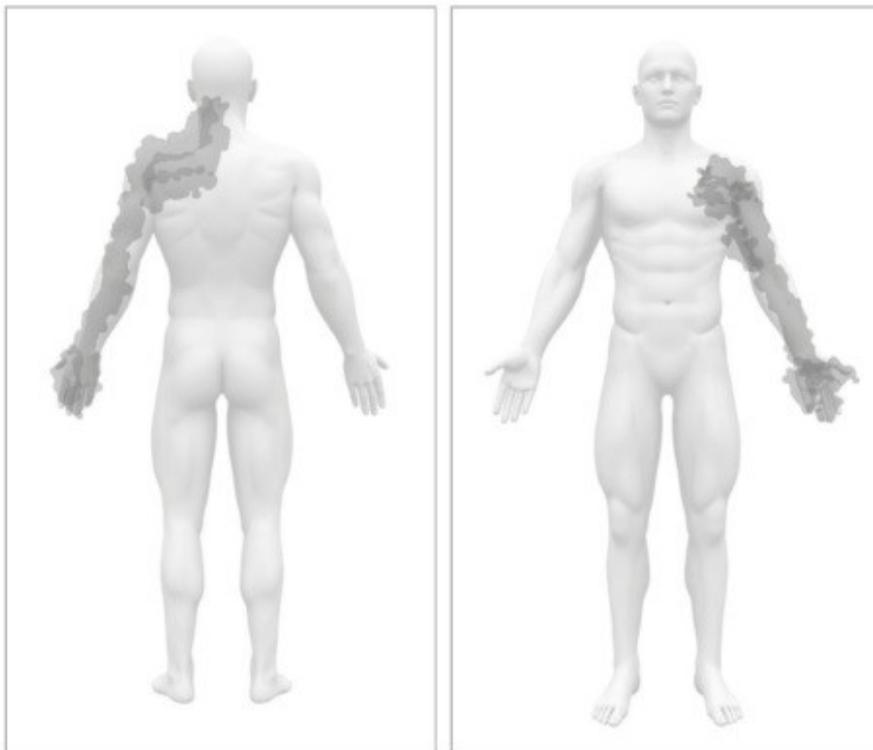
Schließfähigkeiten der Hände (im Gegensatz zum Strecken der Finger) auch viel mehr trainiert als die Muskeln der Armaußenseite. Dies kann sowohl Ungleichgewichte und Störungen an der Handgelenksinnenseite und an der Handinnenseite auslösen, aber auch Probleme der Außenseite fixieren.

Was meine ich „fixieren“: Solltest Du z.B. Schmerzen am Handrücken haben, kann es sein, dass diese entstehen, weil Du die Hand gegen die übermäßige Spannung der Unterarminnenseite, geraderichten oder öffnen musst. Dadurch überlastet die Körperaußenseite und es entstehen Schmerzen durch diese Überlastung – besonders unter der Berücksichtigung, dass die Muskulatur, die den menschlichen Körper zusammenzieht (animalischer Schutzreflex), immer stärker ausgeprägt als die öffnende Muskulatur der Körperaußenseite, ist. Solltest Du diese Spannungen auch durch die direkte Arbeit am Handrücken in den Griff bekommen, kann es sein, dass dies jedoch nicht nachhaltig / auf Dauer ist, da die Innenseite des Körpers noch immer zu viel Tonus hält und aufgrund ihres Verhaltens, deine körperliche Schwachstelle am Handrücken immer wieder Probleme macht / immer wieder aufs Neue aufflammt. Fazit: In dieser Situation ist es nicht nur notwendig, den Spannungspunkt direkt zu beeinflussen, sondern ein ganzheitliches muskuläres Gleichgewicht am Unterarm zu schaffen, indem auch die Arminnenseite mit beeinflusst wird. Hierfür hat das Meridian-Cross-Taping eine sehr einfache Lösung, welche Du ebenfalls im Laufe dieses Buches erfahren wirst.

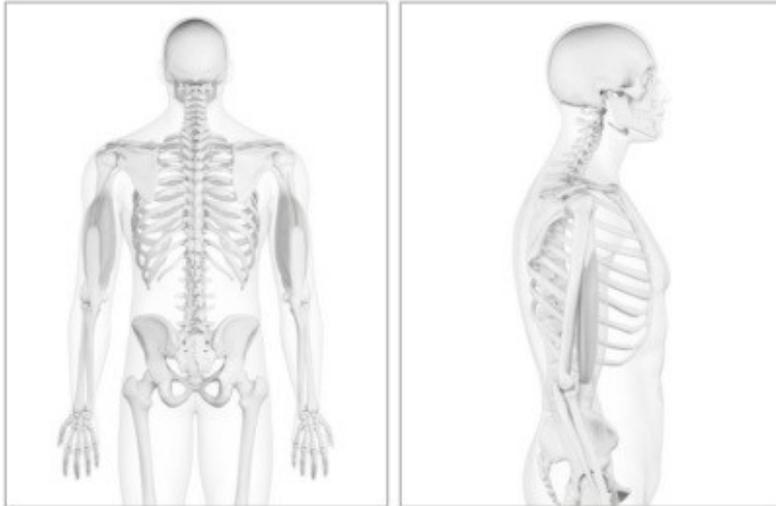
Diese Lösung wird dir nicht nur bei der Herstellung des Gleichgewichtes zwischen Unterarminnenseite und -außenseite helfen. Sie hilft Dir auch bei weiteren funktionell-anatomischen Zusammenhängen in Richtung Arme, Schultern, Nacken, usw., welche Dysfunktionalitäten von Hand und Handgelenk begünstigen können. Diese potenziell limitierenden

Verbindungen sind folgende – entstehend aufgrund von funktionellen Muskelketten / Muskel-Meridianen, welche Du später genauer erläutert bekommst:

Die Muskulatur des äußeren Unterarms bzw. des Handrückens und des äußeren Handgelenks hat eine funktionelle Verbindung zum äußeren / hinteren Oberarm (z.B. M. Trizeps Brachii), zur äußeren Schulter, zum Schulterdach, zum Schulterblatt, zum Nacken, bis hin zum Kopf. Gegensätzlich haben die Muskeln des inneren Unterarms einen Zusammenhang mit dem inneren / vorderen Oberarm (z.B. M. Bizeps Brachii), der tiefen und oberflächlichen Brustmuskulatur (m. Pectoralis Minor, M. Pectoralis Major) und der unteren bzw. tiefen Schulterblattmuskulatur zwischen Schulterblatt und Rippen (M. Teres Major, M. Subscapularis).



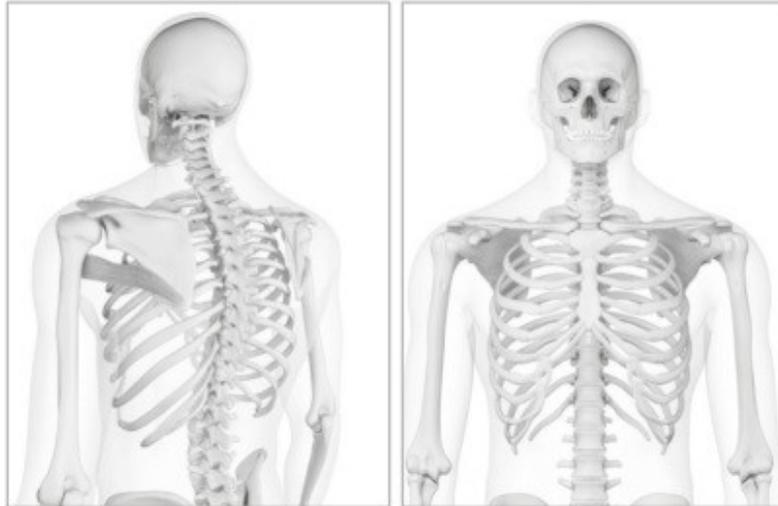
(schematische Zusammenhänge an Körpervorder- und Rückseite)



(M. Triceps Brachii / M. Biceps Brachii)



(M. Pectoralis Major / M. Pectoralis Minor)



(M. Teres Major / M. Subscapularis)

In der Praxis bedeutet dies für Dich, dass muskuläre Dysbalancen und Fehlspannungen an den oberen Extremitäten und am oberen Rumpf, Auswirkungen auf den Zustand deiner Hände und der Handgelenke haben können. Sie können sowohl Probleme in diesem Zielbereich auslösen, sie teilweise bedingen, aber auch fixieren und nie ganz ausheilen lassen, wenn diese hintergründigen Ungleichgewichte nicht zugleich mit den primären Themen optimiert werden.

Aber auch die Seitigkeit aufgrund deiner Alltagstätigkeiten (Linkshänder oder Rechtshänder) kann Auswirkungen haben – hier kann es wichtig sein, Tätigkeiten möglichst beidseitig auszuführen, um alternative Bewegungsmuster für den ganzen Körper zu schaffen. Hierfür findest Du die Übungsanregungen am Ende dieses Buches.

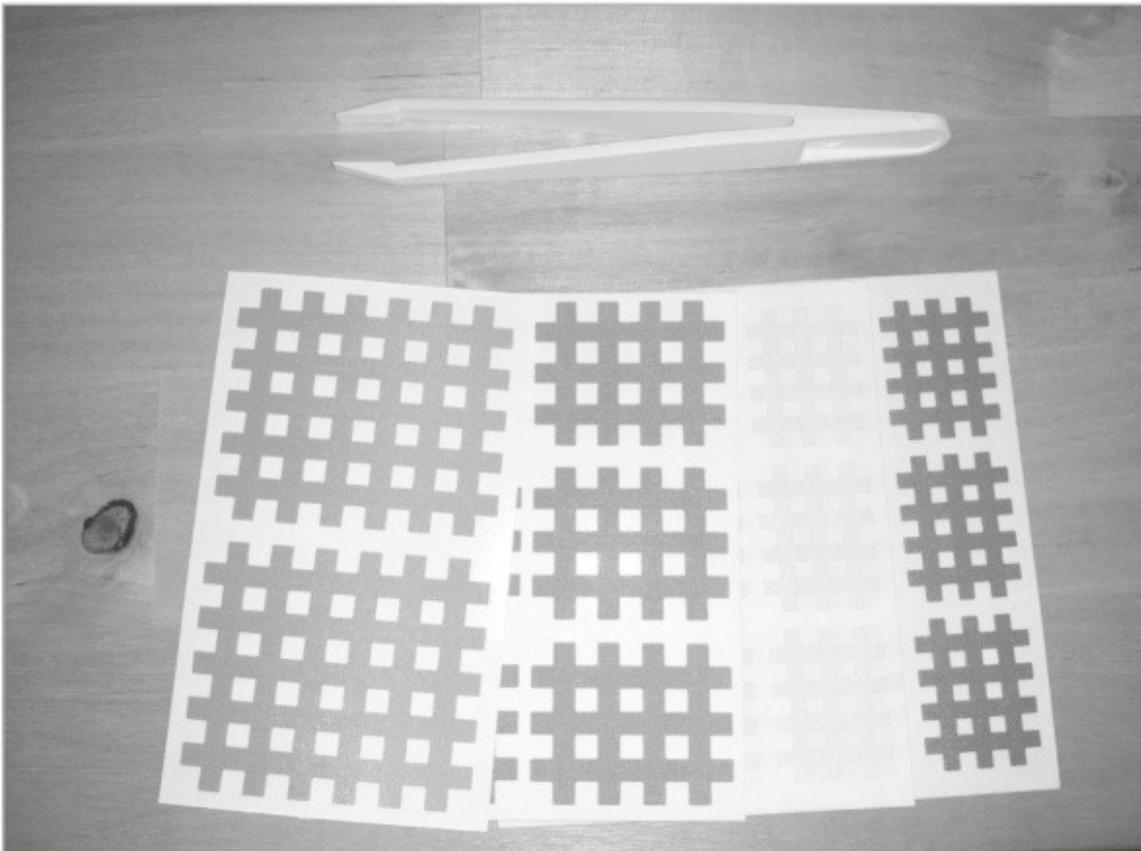
Cross-Taping

Der Gebrauch von Cross-Patches für Hand und Handgelenk ist eine sehr einfache, aber hochwirksame Methode, die sehr schnelle Erfolge, in Kombination mit zusätzlichen kleinen, täglichen Bewegungsroutinen bringen kann. Das Kleben der Cross-Patches selbst, ist so einfach, dass sowohl therapeutische Laien als auch Professionisten dies praktisch gleich effektiv tun können. Relevant ist die Auswahl der zu beklebenden Punkte – hierzu soll Dir eben dieses Buch einen Fahrplan / Leitfaden geben.

Durch die Anwendung der Cross-Patches wirst Du nur minimal in deinem Alltag eingeschränkt – Schonung des Bewegungsapparates ist nur bedingt notwendig. Situationsangepasste, möglichst schmerzfreie Bewegung, ist mit den Cross-Patches sogar unerlässlich, damit sie ihre volle Wirkung entfalten. Daher wirst Du sehr wahrscheinlich wenige Einschränkungen für deine alltäglichen Tätigkeiten haben und trotzdem Fortschritte mit Hilfe der Cross-Patches erzielen, was deine Themen von Hand und Handgelenk betrifft. Wichtig ist, wie bereits angedeutet, ein zusätzliches, kurzes (wenige Minuten täglich und praktisch überall ausführbar), aber tägliches Bewegungstraining für deine Problembereiche, wie ich es Dir am Ende des Buches vorstelle, um Bewegungsdiversität in deinen Alltag zu bringen. Dies wird den Optimierungsprozess deiner Dysfunktionalität, zusammen mit den Cross-Patches, wesentlich beschleunigen.

Bevor wir zu der konkreten Nutzung der Patches kommen, will ich Dir noch erläutern, was Cross-Patches sind, wie und warum sie funktionieren: Cross-Patches / Cross-Tapes / Gitterpflaster sind kleine Pflaster in Gitterform, die sich sehr gut zur positiven Beeinflussung von funktionellen Ungleichgewichten / Störungen im Bewegungsapparat eignen. Sie bestehen aus Acryl oder Polyester mit einem Acrylat- oder

Polyuretankleber und enthalten keinerlei Wirkstoffe. Es sind ausschließlich deren Form und eine einfache, aber effektive Klebetechnik, welche die Wirkung auf den Körper erzeugen – und all dies in Kombination mit möglichst schmerzfreier Bewegung. Die Patches sind in 3 Größen (Typ A – C) und häufig in 5 Farben (Beige, Weiß, Blau, Schwarz, Rosa) im Fachhandel oder online erhältlich. Cross-Patches können zur Anwendung sowohl direkt auf Ashi-Punkte / Spannungspunkte / Triggerpunkte, als auch auf Akupunktur-Punkte / Reflex-Punkte geklebt werden – zweitens sind gerade für die Arbeit mit Themen von Hand und Handgelenk besonders wichtig, wie ich Dir später darstellen werde.



(Cross-Tapes / Cross-Patches / Gitter-Pflaster und Kunststoff-Pinzette)

Die verschiedenen Farben der Patches haben einen farbpsychologischen Hintergrund, der jedoch im Konzept des Meridian-Cross-Tapings keine Beachtung findet:

- Rosa (wärmende Farbe) kann bei chronischen Themen (länger als 2 – 3 Wochen bestehend) Verwendung finden.
- Blau und Schwarz (kühlende Farben) soll eine bessere Wirksamkeit bei akuten, entzündlichen Themen (z.B. heiße, geschwollene Körperstellen) entfalten.
- Die Farben Beige und Weiß sind je nach Hauttyp besonders unauffällig, wenn Du eine diskrete Anwendung der Patches, an sichtbaren Körperstellen, benötigst bzw. wenn Du nicht sicher bist, welche anderen Farben besser zu deinem Thema passen.

Da die Farbpsychologie, meines Erachtens, wissenschaftlich nicht ausreichend untermauert ist und ich in der jahrelangen Anwendung der Patches keine signifikanten Unterschiede durch die Differenzierung der Farben erkennen konnte, kann die Farbwahl der Patches im Bereich des Meridian-Cross-Tapings, vernachlässigt werden. Viel wichtiger ist es, die richtigen Punkte (sowohl Spannungs- als auch Reflex-Punkte) für die Anlage der Cross-Patches auszuwählen. Ich rate Dir daher, einfach die neutralen Farben Beige und Weiß zu nutzen, sodass die Patches möglichst unauffällig getragen werden können. In Wirklichkeit kannst Du aber die Farbe nach deinen Vorlieben wählen.

Schmerzfrei mit wenig Aufwand!

Dies ist mit Meridian-Cross-Taping möglich!

Funktionelle Ungleichgewichte, daraus resultierende Störungen und Spannungen der Hände und des Handgelenks sind ein häufiges Thema in der heutigen Gesellschaft.

Diese kommen, wie praktisch alle funktionellen Dysbalancen, aus unserem täglichen Verhalten / unseren alltäglichen Tätigkeiten, bzw. sind durch dieses stark beeinflusst.

Funktionelle Themen: Hier ist der Bewegungsapparat eigentlich gesund, nur seine Funktion ist gestört und mit den richtigen Anweisungen und Unterstützungen bzw. regulativen Maßnahmen, wie das Meridian-Cross-Taping, kann der Körper seine Funktionalität wieder selbst herstellen.

...

Hier bietet das Konzept des Meridian-Cross-Tapings, das Kleben von Cross-Patches auf Spannungs- und Reflexpunkte der TCM (traditionelle chinesische Medizin), gepaart mit einfachen Bewegungsübungen für zwischendurch, eine starke, einfache und unaufwändige Lösung an.

