

Dr. med. Dieter Sielmann
Hermann Christiansen
unter Mitarbeit von Heidelore Kluge

Medi-Taping

Schmerzfrei im Handumdrehen

- Schnelle Hilfe bei Sportverletzungen,
muskel- und nervenbedingten Schmerzen



Haug

7 Vorwort



Was ist Medi-Taping?

12 Die Grundlage: Kinesio-Taping

14 Die Weiterentwicklung: Medi-Taping

15 Methodik des Medi-Tapings

15 Der Aufbau des Medi-Tapes

17 Wirkungsweise des Medi-Tapings

24 Allgemeine Handhabung beim Medi-Taping

26 Iliosakral- und Atlasgelenk – die zentralen Gelenke des Körpers

28 Energetisch-physiologisches Medi-Taping (E.P.M.T.)

29 „Organisch“ gesund – trotzdem Schmerzen und Beschwerden?

30 Was den Fluss der Energie stören kann

32 Schmerz und seine Wirkung auf den Energiefluss

33 Das Skelett und seine Wirkung auf den Energiefluss

35 Auch Narben können den Energiefluss stören

36 E.P.M.T. – eine ganzheitliche Therapie

38 Indikationen für das Medi-Taping

38 Allgemein

38 Kopf, Gesicht und Hals

39 Rumpf

39 Extremitäten

40 Innere Organe

40 Verschiedene Schmerzzustände

Anwendungsbereiche des Medi-Tapings

44 Prophylaktische Maßnahmen

44 Diaphragma-Tape

44 Achilles-Tape

45 Wirbelsäulen-Taping



- 45 Knie- und Kniegelenkserguss-Tape
- 45 Medi-Tapes für die Fingergelenke
- 46 Kopf- und Nackenbereich**
- 47 HWS-Tape
- 50 Scalenus-Tape
- 52 Schulterbereich**
- 53 Delta-Tape
- 58 Bereich der Lendenwirbelsäule**
- 59 LWS-Stern
- 61 Gluteal-Tape
- 62 Ellenbogenbereich**
- 64 Epicondylus-Tape
- 66 Ulnaris-Tape
- 68 Hand und Fingergelenke**
- 68 Daumen- oder Sattelgelenks-Tape
- 69 Medi-Taping der Fingergelenke
- 70 Kniegelenkbereich**
- 72 Knie-Tape
- 74 Kniegelenkserguss-Tape
- 76 Oberschenkelbereich**
- 76 Oberschenkel-Adduktoren-Tape
- 78 Psoas-Tape
- 80 Hamstring-Tape
- 82 Sartorius-Tape
- 84 Unterschenkelbereich**
- 85 Achilles-Tape
- 88 Sprunggelenks-Tape
- 90 Rumpfbereich**
- 90 Diaphragma-Tape
- 92 Grenzen der Selbstbehandlung**
- 93 Ein Wort zum Schluss**
- 94 Die Firma „Schmerz und Tape GmbH“**
- 95 Literatur**