

Dr. med. Dieter Sielmann  
unter Mitarbeit von Iris Hammelmann

# Medi-Taping im Sport

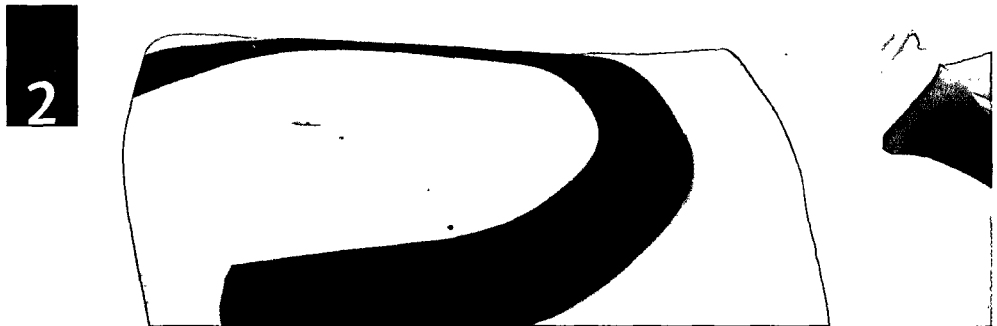
Schnelle Hilfe:

- Leistungsfähigkeit erhöhen
- Verletzungen vorbeugen
- Schnell wieder aktiv sein



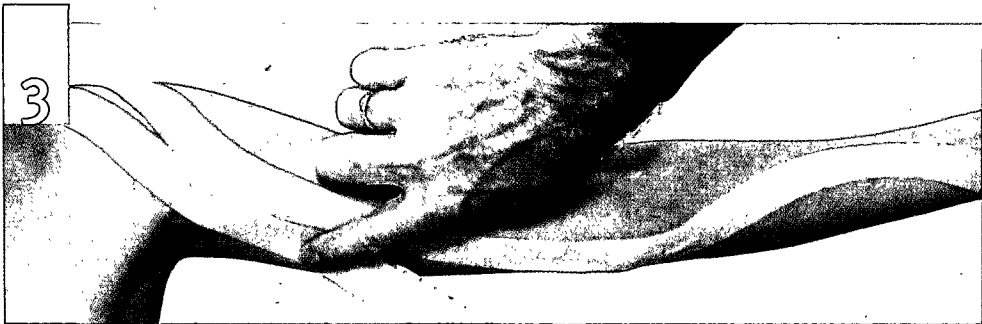


▣ Vorwort	8	– So ist es aufgebaut	15
		– Keine Frage der Optik – die Farben	16
		– Welches Tape wofür?	18
<b>Medi-Taping – was ist das überhaupt?</b>		▣ So wirkt es	20
▣ Einst starr, jetzt flexibel	12	– Die Wirkung hautnah	20
– Medi-Taping setzt sich durch	12	– Gate Control	21
▣ Aufbau, Farben und Einsatz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



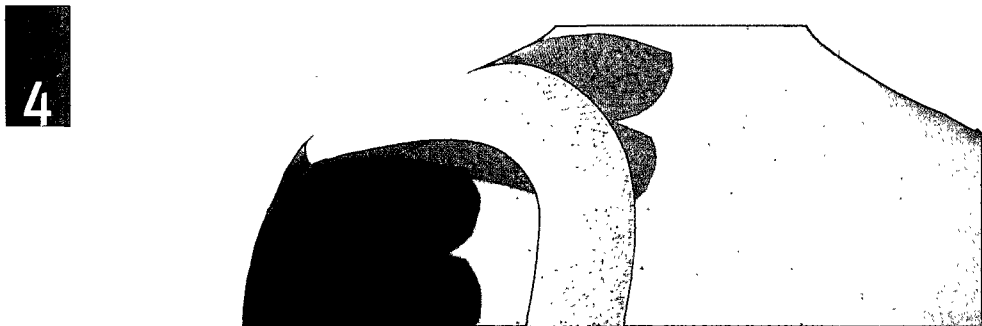
## Bewegung und Haltung

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



### Auf die Tapes, fertig, los!

▣ Los geht's: Messen, Schneiden und Kleben	54	- Die Vorbereitung	54
		- Es darf getapet werden	57

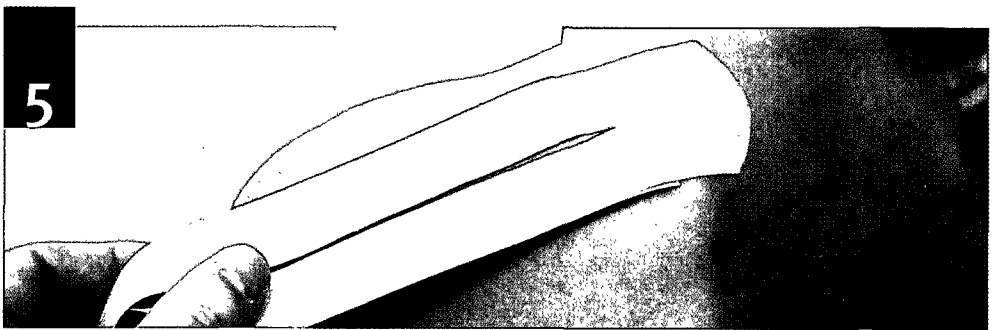


### Die drei Hauptbereiche des Sports

▣ Drei komplizierte Gelenke	64	- Schulterblatt-Tape	81
- So finden Sie sich wieder	64	- Schulterluxationstape	82
▣ Beschwerden im Schulterbereich	66	- Pektoralis-Tape	85
- So funktioniert die Schulter	66	▣ Beschwerden an Hüfte und Gesäß	86
- Typische Schulterprobleme	67	- Ein wenig Anatomie	86
- Das Impingementsyndrom	68	- Problem: Psoasverkürzungen	87
- Sehnenentzündungen der Schulter	71	- Das ISG-Problem	89
- Verletzung der Rotatoren-manschette	72	- Schwache Gesäßmuskeln	90
- Nicht definierte Schulterschmerzen	74	▣ Tapes für Hüfte und Gesäß	92
▣ Tapes für die Schultern	75	- Psoas-Sport-Tape	92
- Supraspinatus-Tape	75	- Piriformis-Tape	94
- Delta-Tape	78	- Glutaeus-Tape I	95
- Triceps-Tape	79	- Glutaeus-Tape II	96

# Inhalt

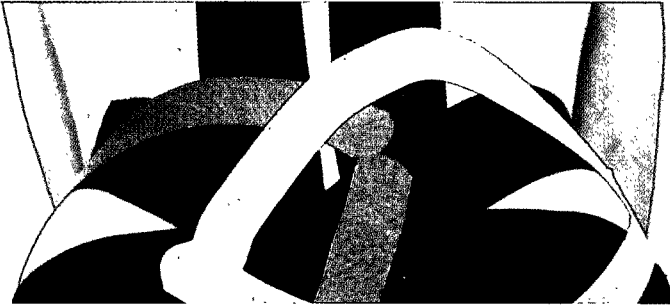
▣ <b>Beschwerden der Knie</b>	<b>98</b>	▣ <b>Tapes für die Knie</b>	<b>107</b>
– So funktioniert das Kniegelenk	98	– Knie-Sport-Tape	107
– Vorderer Knieschmerz	99	– Sartorius-Tape	109
– Morbus Sinding-Larsen-Johanson und Morbus Osgood-Schlatter	103	– Hamstring-Tape	110
– Schleimbeutelentzündung am Knie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



## Mehr Einsatzbereiche fürs Tapes

▣ <b>Beschwerden der Beine und Füße</b>	<b>116</b>	– 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	▣ <b>Beschwerden im Nacken und am Hals</b>	<b>143</b>
▣ <b>Tapes für die Beine und Füße</b>	<b>120</b>	– Den Kopf einziehen	143
– Achillessehnen-Tape	120	▣ <b>Tapes für Nacken und Hals</b>	<b>145</b>
– Sprunggelenks-Tape	123	– Scaleni-Tape	145
– Adduktoren-Tape	124	– Levator-Tape	146
▣ <b>Beschwerden der Arme und Hände</b>	<b>129</b>	– Sport-HWS-Tape	147
– Verletzungen der Fingergelenke	129	– Trapezius-Tape	149
– Das Sattelgelenk	129	– Aufrichtungs-Tape	151
– Das Handgelenk	130	▣ <b>Weitere Sport-Tapes</b>	<b>153</b>
– Der Tennisarm	131	– LWS-Stern-Sport-Tape	153
▣ <b>Tapes für die Arme und Hände</b>	<b>133</b>	– 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

**6****Anhang**

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