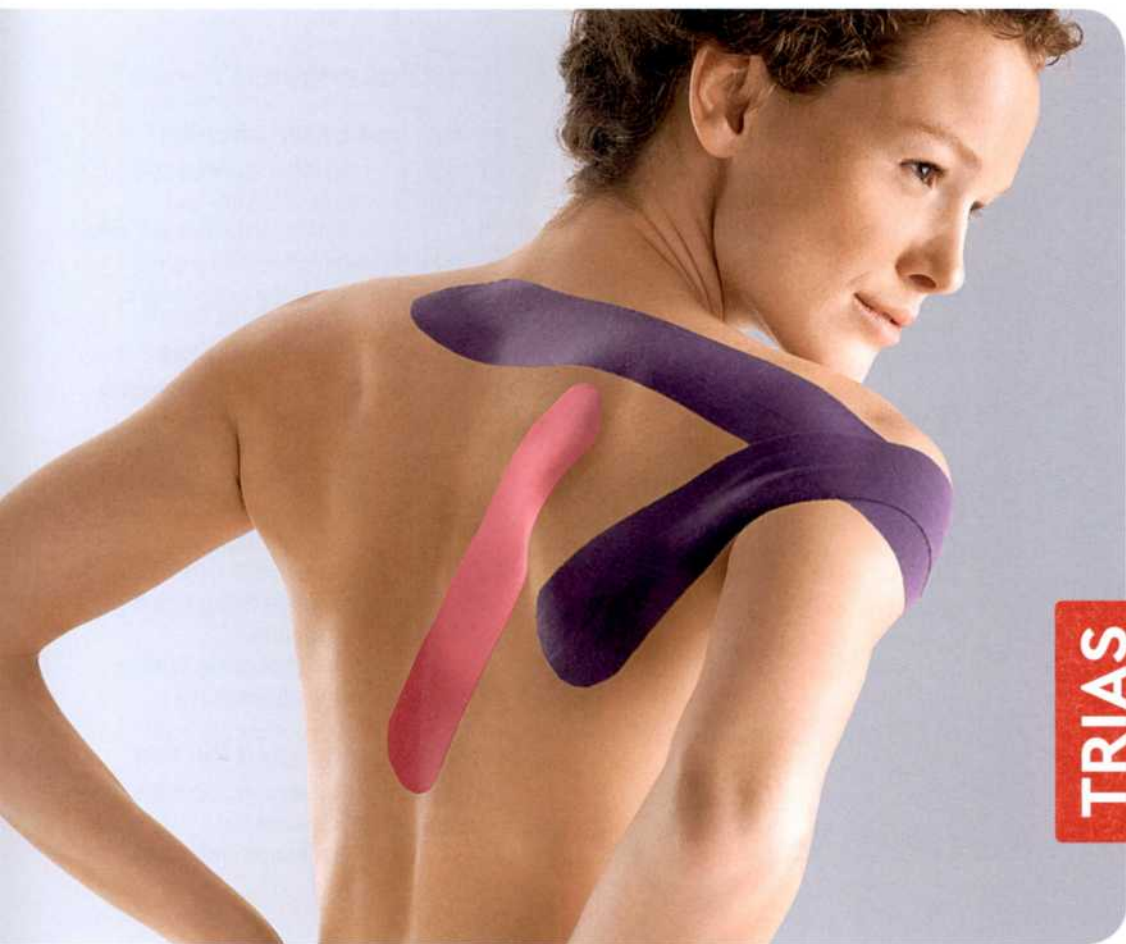


John Langendoen · Karin Sertel

Taping

30 Supertapes gegen
Muskel-, Nerven- und Faszien-schmerzen



TRIAS



15 Schmerzfrei beweglich

16 Taping – ist so einfach

- 16 Therapie ohne Nebenwirkungen
- 17 Wie wirkt Taping?
- 17 Erfolgsgeschichte einer (Selbst-) Behandlung
- 18 Muskeln: Verspannungen reflektorisch lösen
- 19 Nerven: Wirkung über drei Wege

20 Faszien und Taping

- 21 Lösen, entspannen, aktivieren
- 22 Das Geheimnis der myofaszialen Linien

24 Taping selbst durchführen

- 24 Qualitätsunterschiede beim Material
- 25 Keine Angst vor Wasser und behaarter Haut
- 25 Wann entfernt man die Tapes?
- 25 Tape-Formen: Y, I oder X?
- 26 Mit oder ohne Zug?
- 27 Tape anlegen: Schritt für Schritt

31 30 Supertapes

32 Fuß und Unterschenkel

- 32 Tape 1: Umgeknickter Knöchel
- 34 Tape 2: Wadenkrämpfe und Schmerzen der Achillessehne
- 36 Tape 3: Schienbein- oder Knieschmerzen bei Senkfuß

38 Oberschenkel und Knie

- 38 Tape 4: Schwacher oder verletzter Oberschenkelstrecker
- 40 Tape 5: Knieschmerzen bei eingeschränkter Innendrehung
- 42 Tape 6: Schmerzen im Schneidersitzmuskel
- 44 Tape 7: Verspannte Oberschenkelaußenseite
- 46 Tape 8: Verspannte Oberschenkelrückseite
- 48 Tape 9: Ischias-Schmerzen

50 Brust, Bauch und Rücken

- 50 Tape 10: Kreuzschmerz beim Beugen
- 52 Tape 11: Kreuzschmerz bei schräger Bewegung



» Für Ihre Faszien!

Der Haupteffekt des Tapings beruht auf dem Zugeffekt des Tapes auf der Haut und den oberflächigen Faszien. Dadurch verändert sich das Bewegungsverhalten der Faszien-schichten und es entsteht Widerstand gegen Bewegungen. Die Effekte: Schwellungen klingen schneller ab, Muskeln entspannen sich und Faszien-schmerzen werden gelindert. Alle Tapes, die gezielt die Faszien ansteuern, sind entsprechend gekennzeichnet.

- 54 Tape 12: Erweiterung Tape 11
- 56 Tape 13: Beckenaufrichtung bei Hohlkreuz
- 58 Tape 14: Faszientape bei Hohlkreuzschmerzen
- 60 Tape 15: Aufrichtung der Brustwirbelsäule

62 Hand und Finger

- 62 Tape 16: Verstauchter Daumen
- 64 Tape 17: Daumenarthrose

66 Unterarm

- 66 Tape 18: Tennisarm
- 68 Tape 19: Karpaltunnelsyndrom

70 Schultern

- 70 Tape 20: Schulterschmerzen bei Außendrehung
- 72 Tape 21: Schulterschmerzen bei Innendrehung
- 74 Tape 22: Verspannte Nacken-Schulter-Partie
- 78 Tape 23: Schulterschmerzen beim Heben und Drehen

80 Halswirbelsäule

- 80 Tape 24: Schmerzen beim Kopfbeugen und Hochschauen
- 82 Tape 25: Nackenverspannungen
- 84 Tape 26: Ausstrahlende Armschmerzen
- 86 Tape 27: Verspannung der Halsvorderseite
- 88 Tape 28: Variante zu Tape 27

90 Kopf

- 90 Tape 29: Schmerzhaftes Zähneknirschen

92 Lymphhe

- 92 Tape 30: Lymphtape bei Schwellungen und Ödemen

» Special

8 Übersicht: Das richtige Tape