

Stichwortverzeichnis

3-Zack 26
4er-Tentakel 26

A

Achillessehne 34
Aktivieren 29
Anlegen 27
Arminie 22
Armschmerzen 84
Arthrose
– Daumensattelgelenk 64
– Kniegelenk 40
Aufkleben 29
Aufrichtung 56, 60

B

Basis 29
Bauchlinien 22
Becken 56
Beckenaufrichtung 56
Behaarung 25
Beschwerdebilder 8
Brachialis-Nerv 84
Brustwirbelsäule 60, 78
Bücken 50

D

Daumen
– Verstauchung 62
Daumenarthrose 64
Daumengrundgelenk 62
Daumensattelgelenk 64

E

Einstieg Taping 24
Ellenbogen 66

F

Farben 26
Faszien 20
Faszienforschung 21
Faszientape 58
Feuchtigkeit 25
Finger 84
Formen 25
Fuß
– umgeknickter 32

G

Gegenanzeigen 28
Geschichte 17
Golgi-Rezeptoren 19

H

Hals 86
Halswirbelsäule 80, 86
Hohlkreuz 56, 58
Hüftschmerzen 44

I

I-Form 25
Ischias-Nerv 48
Ischias-Schmerzen 48
Ischiocrurale Muskeln 46
Ischios 46

K

Kapuzenmuskel 74, 78
Karpaltunnelsyndrom 68
Kausmuskeln 90
Kinesio-Taping 18
Kleben 29
Knie 36
Kniearthrose 40
Knie, Innendrehung 40
Kniescheibe 40
Knieschmerzen 40, 44
Knöchel
– umgeknickter 32
Knöchel, Verstauchung 32
Kontraindikationen 28
Kontrolle 29
Kopfbeugen 80
Kopf- und Armschmerzen 86
Kopfwenden 80
Kreuzschmerz beim Beugen 50
Kreuzschmerz bei schräger
Bewegung 52

L

Länge 28
Lendenwirbelsäule 50, 52, 56
Lymptape 92

M

Material 24
Mechanorezeptoren 19
Medianus 68
Mittelarmnerv 68
Muskeln 18
Muskelüberlastung 18
Myofasziale Linien 22

N

Nacken 74
Nackenschmerzen 82
Nackenverspannung 74, 82
Nebenwirkungen 16
Nerven 19
Nervenreizung 84
Netzwerk 21
Neurodynamik 19

O

Oberarm 70
Oberschenkel 36, 42, 44

P

Pacini-Rezeptoren 19
Produkte 24
Propriozeption 19

Q

Quadrizeps 38
Qualität 24

R

Raphe-Kerne 19
Rippe, erste 82
Rotatoren-Manschette 70, 72
Rückenfaszie 52, 58
Rückenlinien 22
Rundrücken 60

S

Schienbein 36
Schmerzrezeptoren 21
Schneidersitzmuskel 42
Schulterschmerzen 70, 78
Schwellung 17, 27, 92
Seitlinie 22

Selbstwahrnehmung 19
Senkfuß 36
Smartphone-Daumen 62
Spannungsregulierung 22
Spirallinie 22
Sprunggelenk 32

T

Tape
– Anlegen 29
– Basis 27
– Beschwerdebilder 8
– Ecken runden 29
– Entfernen 25
– Form 25

– Kleben 29
– Material 24
Tape-Länge 28
Tape-Marken 25
Tape-Zug 26
Tennisarm 66
Tensegrity-Modell 20

U

Unterarmstrecker 66
Unterschenkeldrehung 36

V

Verstauchung Knöchel 32

W

Wadenkrämpfe 34
Wasser 25

X

X-Beine 42, 44
X-Form 26

Y

Y-Form 26

Z

Zähneknirschen 90
Zugstärke 27

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748