13 **Sport-Taping: die Basics**

14 **Vorbeugen, schneller heilen, besser trainieren**

18 **Wie wirkt Taping?**

24 **Die Grundlagen des Kinematic Tapings®**

27 **Wie funktioniert Taping?**

31 **Tapes vorbereiten und anlegen – so geht's**

45 **Sport-Tapes von Kopf bis Fuß**

46 Lymphatisches System

48 **Blutergüsse, Schwellungen**
50 Lymphtapes

54 Fuß und Unterschenkel

56 **Umknicktrauma**
58 Sprunggelenk
60 Umknicktrauma: rigides Taping

62 **Syndesmosis-Verletzung**
64 Syndesmoseband

68 **Wadenmuskelverletzung**
70 Akute Muskelverletzung
72 Verkürzendes Wadenmuskeltraining
74 Verlängerndes Wadenmuskeltraining

76 **Reizung der Achillessehne**
78 Achillessehne: Schmerz beim Landen
80 Achillessehne: Abstoßen schmerzt
82 Korrektur: X-Stellung der Achillessehnen
84 Längsgewölbeunterstützung

86 Knie und Oberschenkel

88 **Innenbandüberdehnung**
90 Knie Innendrehung
92 Schneidersitzmuskel
94 Schneidersitzmuskel, lange Variante
96 Innenbandüberdehnung: rigides Taping

98 **Instabiles Kniegelenk**
100 Knie Außendrehung
102 Quadrizeps und Kniescheibe
104 Kniescheibe, unten
106 Kniescheibe, oben
108 Kniescheibe, innen
110 Patellasehne: rigides Taping

112 **Ischios Muskelverletzung**
114 Ischios entspannen
116 Ischios Trainingsunterstützung

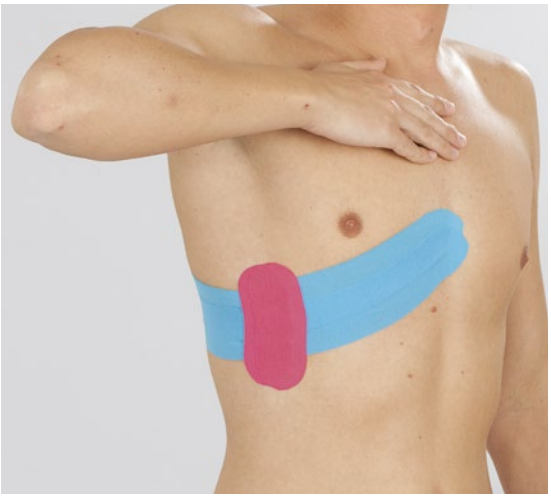
118 Becken, Hüfte und Leiste

120 **Adduktorenüberdehnung**
122 Überdehnte Adduktoren

124 **Hüftgelenksschmerzen**
126 Hüftbeuger
128 Gesäßmuskel

130 **Beckenverdrehungen**
132 Kreuzdarmbeingelenke – Korrektur nach vorn
136 Kreuzdarmbeingelenke – Korrektur nach hinten

aus: Langendoen, Taping im Sport (ISBN 978-3-8304-6945-2) 2014 TRIAS Verlag



138 **Wirbelsäule und Brustkorb**

140 **Überlastung des unteren Rückens**
142 Untere Lendenwirbelsäule

144 **Fehlbelastung des Brust-Lenden-Übergangs**
146 Untere Brust- und obere Lendenwirbelsäule

148 **Rundrücken**
150 Brustwirbelsäulenaufrichtung

152 **Rippenprellung oder -bruch**
154 Rippen

156 **Halswirbelsäule und Schultergürtel**

158 **Verstauchung der Halswirbelsäule**
160 Halswirbelsäule: Verstauchung
162 Halswirbelsäule: Nackenverspannung

164 **Erste-Rippe-Problematik**
166 Erste Rippe

168 **Schulterinnendrehungsschmerz (Instabilität)**
170 Schulterinnendrehung

174 **Schulteraußendrehungsschmerz**
176 Schulteraußendrehung

180 **Schultereckgelenksverletzung**
182 Schultereckgelenk

184 **Ellbogen, Unterarm, Hand, Finger**

186 **Tennisellbogen**
188 Unterarmstrecker

192 **Golferellbogen**
194 Unterarmbeuger

198 **Verstauchung des Handgelenks**
200 Handgelenk
202 Handgelenk: rigides Taping

204 **Zerrung des Daumengrundgelenks**
206 Daumengrundgelenk
208 Daumengrundgelenk: rigides Taping

210 **Verstauchung eines Fingergelenks**
212 Fingergelenk
214 Fingergelenk: rigides Taping

216 **Nervenschmerzen**

218 **Ischias-Schmerzen**
220 Ischias-Nerv

222 **Verletzung des Wadenbeinnervs**
224 Wadenbeinnerv

226 **Armschmerzen – Brachialgie**
228 Armnervengeflecht
230 Speichennerv (N. radialis)
232 Ellennerv (N. ulnaris)

234 Making of

236 **Service**

aus: Langendoen, Taping im Sport (ISBN 978-3-8304-6945-2) 2014 TRIAS Verlag