

## Stichwortverzeichnis

### A

Abziehen 40  
 Achillessehne, Tape-Anlage 86  
 Adduktoren, Tape-Anlage 128  
 Akupunkturpunkte 251, 259  
 – Bein 263  
 Anspannung, innere, Tape-Anlage 140  
 Anwendungsbereiche 25  
 Anwendungsgebiete 16  
 Anwendungsprinzipien 52  
 Armschmerzen, Tape-Anlage 234  
 Arthrokinematik 34  
 Arthrose 24  
 – Daumensattelgelenk, Tape-Anlage 172  
 – Hüftgelenk, Tape-Anlage 132  
 – Kniegelenk, Tape-Anlage 102  
 Asthma bronchiale, Tape-Anlage 166  
 Atemnot, Tape-Anlage 166  
 Atmung, Tape-Anlage 164, 166  
 Aurikulomedizin 44  
 Ausgangsstellung 50

### B

Badengehen 40  
 Bandscheibenvorfall 23  
 Basis 48, 58  
 Bauchatmung, Tape-Anlage 164  
 Bauchmuskeln  
 – gerade, Tape-Anlage 160  
 – schräge, Tape-Anlage 156  
 Bauchraum 54  
 – oberer, Tape-Anlage 144  
 – unterer, Tape-Anlage 142  
 Baumwolle 37  
 Beckenboden, Tape-Anlage 138  
 Becken, Tape-Anlage 154  
 Behaarung 40  
 Beschwerdebilder 9  
 Bewegung, schmerzhaft 23  
 Blasenschwäche, Tape-Anlage 138  
 Bluterguss 24, 28  
 – Tape-Anlage 64, 66  
 Brachialis-Nerven, Tape-Anlage 234  
 Brustmuskeln, Tape-Anlage 218  
 Brustwirbelsäule, Tape-Anlage 162

### D

Daumen  
 – Sattelgelenk 24  
 – Verstauchung, Tape-Anlage 170  
 Daumengrundgelenk, Tape-Anlage 170

Daumensattelgelenk, Tape-Anlage 172  
 Daumensehne, Tape-Anlage 174  
 Deltamuskel, Tape-Anlage 216  
 Diaphragma, Tape-Anlage 164  
 Duschen 39

### E

Effekte 29  
 Elastizität 37, 48  
 Ellbogengelenk, Tape-Anlage 184, 188  
 Entspannung 52  
 Erkältung 24

### F

Farbe 41  
 – Auswahl 44  
 – Merkmale 42  
 Farbpigmente 39  
 Farbwahl 44  
 Fehler 59  
 Fingerbeuger, Tape-Anlage 178  
 Fingergelenk, Tape-Anlage 176  
 Fingerstrecker, Tape-Anlage 180  
 Fuß  
 – Längsgewölbe, Tape-Anlage 74  
 – Quergewölbe, Tape-Anlage 76  
 – umgeknickter, Tape-Anlage 82  
 Fußsohle, Tape-Anlage 88

### G

Gelenk 34  
 – Mobilisierung 53  
 – ruhigstellen 31  
 Gelenkschmerz 52  
 Gelenkveränderung, arthrotische 24  
 Gelenkverschleiß 24  
 Gesäßmuskeln, Tape-Anlage 136  
 Gitterpflaster 250  
 Gittertapes 251  
 Golferellbogen, Tape-Anlage 190  
 Großzeh, schiefer, Tape-Anlage 78

### H

Hallux valgus, Tape-Anlage 78  
 Halswirbelsäule, Tape-Anlage 220, 226  
 Haltbarkeit 40  
 Hämatom, Tape-Anlage 64, 66  
 Handgelenk, Tape-Anlage 182  
 Haut 30  
 – enthaaren 40  
 – vorbereiten 55  
 Hauterkrankung 30

Hautverträglichkeit 38  
 Hemmung, umgekehrte 51  
 Hohlkreuz, Tape-Anlage 154  
 Hüftgelenkschmerzen, Tape-Anlage 132  
 Hüftschmerzen, Tape-Anlage 130

### I

Immobilisieren 50  
 Indikationen 25  
 Inhibition, reziproke 51  
 Inkontinenz, Tape-Anlage 138  
 Ischias-Nerv, Tape-Anlage 126  
 Ischios, Tape-Anlage 124

### K

Kapuzenmuskel, Tape-Anlage 208, 214, 222  
 Karpaltunnelsyndrom, Tape-Anlage 194, 198  
 Kaumuskeln 54, 240  
 Kiefergelenkschmerzen 54  
 Kiefergelenk, Tape-Anlage 242  
 Kinematic Taping® 35  
 Kinematik 34  
 Kinesio-Taping 32  
 Kleber 38  
 – aktivieren 59  
 Kniegelenk, Tape-Anlage 96, 98, 100, 102  
 Knie, Innenband, Tape-Anlage 104  
 Kniescheibe, Tape-Anlage 110, 112, 114, 116  
 Knöchel  
 – Umknicken, Tape-Anlage 94  
 – verstauchter 22  
 – Tape-Anlage 82  
 Kombinationsmöglichkeiten 16  
 Kontraindikationen 30, 31  
 Kopfschmerz 24  
 – Sonderpunkte 255  
 – Tape-Anlage 230  
 Körperbehaarung 40  
 Kreuzband-OP, Tape-Anlage 98  
 Kreuzbein, Tape-Anlage 140

### L

Lendenwirbelsäulenbeschwerden, Tape-Anlage 146, 148  
 Lendenwirbelsäule, Schmerzen 23  
 Live Wave Patches 250  
 Lymphabfluss 29  
 Lymphdrainage 35  
 Lymphödem 28  
 Lymptape 62  
 Lymptaping 29

**M**

- Magnetpflaster 250
- Medianus, Tape-Anlage 198
- Menstruationsbeschwerden, Tape-Anlage 140, 142
- Mittelarmnerv, Tape-Anlage 198
- Mundboden, Tape-Anlage 238
- Muskelfaserriss 66
- Muskeln 34
  - Bezeichnungen 53
  - Training 52
  - Verspannung 52
- Muskelttest 44
- Muskeltherapie 35
- Muskelverspannung 23

**N**

- Nackenschmerzen, Tape-Anlage 232
- Narbe 54
  - Tape-Anlage 70, 72
- Nase
  - verstopfte 24
    - Sonderpunkte 255
    - Tape-Anlage 246
- Nebenhöhlen, verschleimte, Tape-Anlage 246
- Nerven 35
- Nervenschmerz 54
- Nervenstellen
  - Arm 256
  - Bein 258
- Neurodynamik 35

**O**

- Oberschenkelmuskeln, Tape-Anlage 108, 124, 128
- Oberschenkel, Tape-Anlage 118
- Ödem 30

**P**

- Patella, Tape-Anlage 110, 112, 114, 116
- Physiotherapie 26, 33
- Polyacrylatkleber 38

**Q**

- Quadrizeps, Tape-Anlage 108
- Quervain-Erkrankung, Tape-Anlage 174

**R**

- rasieren 40
- Regelbeschwerden 24
  - Tape-Anlage 140
- Regelbeschwerden, Tape-Anlage 142
- Rhizarthrose, Tape-Anlage 172
- Rippe, erste, Tape-Anlage 232
- Rippenprellung, Tape-Anlage 168

- Rotatoren-Manschette, Tape-Anlage 202, 204
- Rückenschmerzen 23
- Rundrücken, Tape-Anlage 162

**S**

- Sakrum, Tape-Anlage 140
- Schienbeinmuskel, Tape-Anlage 90, 92
- Schmerz 22
- Schmerzlinderung 23
- Schmerzmittel 26
- Schmerzreduktion, Erklärungsmodell 27
- Schmerztape 68
- Schnarchen, Tape-Anlage 246
- Schneidersitzmuskel, Tape-Anlage 106
- Schulterblatt, Tape-Anlage 206
- Schulterschmerzen, Tape-Anlage 200, 202, 204, 214
- Schwangerschaft 31
- Schwellung 24, 28, 35, 52
  - Tape-Anlage 62
- Schwimmen 40
- schwitzen 39
- Senk-Spreiz-Fuß, Tape-Anlage 74
- Signal, vasculäres autonomes 44
- SMS-Daumen, Tape-Anlage 170
- Sonderpunkte 250
  - Arm 256
  - Bein 252, 258
  - Kopf 253
  - Kopfschmerz 255
  - Nase, verstopfte 255
- Sprunggelenk
  - Syndesmosis-Läsion, Tape-Anlage 84
  - Tape-Anlage 82
- Stützfunktion 28
- Syndesmosis-Läsion, Tape-Anlage 84

**T**

- Tape
  - anlegen 55, 58
  - Basis 49
  - Beschwerdebilder 9
  - Ecken runden 57
  - Elastinanteil 37, 50
  - entfernen 40
  - Farbe 41
  - Fehler, mögliche 59
  - Form 47
  - Haltbarkeit 40
  - Hautverträglichkeit 38
  - kaufen 266
  - kleben 58
  - Kleber 38
  - Kombinationen 8

- Körperteile 51
- kürzen 55
- Länge abmessen 47
- Material 37
- Zug 48, 49
- Tapemarken 266
- Taping
  - Anwendungsbereiche 25
  - Anwendungsprinzipien 52
  - Begriffserklärung 22
  - Effekte 29
  - Einsatzmöglichkeiten 24
  - Entwicklung 31
  - Funktionen 29
  - Gegenanzeigen 30
  - physiotherapeutisches 26
  - Praxisbeispiele 22
  - rigides 31
  - Therapeuten finden 267
  - üben 36
  - Wirkweise 27
- Tender-Punkte 251
- Tennisarm, Tape-Anlage 192
- Therapie, manuelle 34
- Tragedauer 40
- Training 52
- Trigeminus-Neuralgie, Tape-Anlage 244
- Trigger-Punkte 250

**U**

- Umknicken 23
- Unterarmbeuger, Tape-Anlage 190
- Unterarmdrehung, Tape-Anlage 194, 196
- Unterarmstrecker, Tape-Anlage 192
- Unterschenkelmuskeln, Tape-Anlage 94
- Unterschenkel, Tape-Anlage 90

**V**

- VAS-Phänomen 44
- Verletzung 22
- Verspannung 24
- Verstopfung, Tape-Anlage 140

**W**

- Wade, Tape-Anlage 86
- Waschen 39
- Wunde 30

**X**

- X-Beine, Tape-Anlage 106, 118

**Z**

- Zähneknirschen, Tape-Anlage 240
- Zug 48, 49
- Zugstärke 50
- Zwerchfell, Tape-Anlage 164