

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	6
<b>1 Einleitung</b> . . . . .	13
1.1 Hauptwirkungen . . . . .	13
1.2 Kontraindikationen . . . . .	13
1.2.1 Absolute Kontraindikationen . . . . .	13
1.2.2 Relative Kontraindikationen (oft nur lokal) . . . . .	13
1.3 Material . . . . .	14
1.3.1 Tapehersteller . . . . .	14
1.3.2 Kennzeichen von gutem Tapematerial . . . . .	15
1.3.3 Farbe des Tapes . . . . .	16
1.3.4 Schere . . . . .	17
1.3.5 Sprühkleber . . . . .	18
1.3.6 Grundausrüstung . . . . .	18
1.4 Ablauf einer Tapebehandlung . . . . .	18
<b>2 Grundlagen der Wirkungsweise</b> . . . . .	19
2.1 Faszienschema . . . . .	19
2.2 Schmerzkonzept . . . . .	19
2.2.1 Hemmung der Nozizeption durch die Propriozeptoren . . . . .	19
2.2.2 Einfluss des Tapes auf die WDR-Neuronen . . . . .	20
2.3 Mikrozirkulationskonzept . . . . .	21
2.4 Hautkonzept . . . . .	22
2.4.1 Ruffini-Rezeptoren und freie Nervenendigungen als Überträger der Tape-Informationen? . . . . .	22
2.4.2 Aufbau der Haut . . . . .	23
2.4.3 Wirkung des Tapes über Dermatome . . . . .	23
2.4.4 Wirkungen des Tapes über den viszerokutanen und kutiviszeralen Reflex . . . . .	24
<b>3 Diagnostikschema</b> . . . . .	26
3.1 Körperballonschema – Body-Balloon-Theorie . . . . .	26
3.1.1 Osteopathische Relationen zum Körperballonschema . . . . .	28
3.1.2 System der Körperbänder (Bodystraps) . . . . .	30
3.2 Myofasziale Meridiane – anatomische Zuglinien nach Myers . . . . .	32
3.2.1 Oberflächliche Rückenlinie – Superficial Back Line (SBL) . . . . .	33
3.2.2 Oberflächliche Frontallinie – Superficial Front Line (SFL) . . . . .	33
3.2.3 Tiefe vordere Linie – Deep Front Line (DFL) . . . . .	34
3.2.4 Seitenlinie – Lateral Line (LL) . . . . .	34
3.2.5 Spirallinie – Spiral Line (SL) . . . . .	35
3.2.6 Armlinien . . . . .	35
<b>4 Wirkung bei verschiedenen Indikationen – Stand der Forschung</b> . . . . .	38
4.1 Übersicht wissenschaftlicher Studien . . . . .	38
4.2 Wirksamkeit der Muskeltechnik . . . . .	38
<i>Stephan Mogel</i>	
4.2.1 Untersuchungsdesign . . . . .	40

4.2.2	Tests . . . . .	40
4.2.3	Interpretation aus Sicht eines Physiotherapeuten . . . . .	41
4.2.4	Diskussion . . . . .	42
4.2.5	Schlussfolgerung . . . . .	43
<b>5</b>	<b>Schnitttechniken (Shape) . . . . .</b>	<b>44</b>
5.1	Y-Shape . . . . .	44
5.2	I-Shape . . . . .	44
5.3	X-Shape . . . . .	46
5.4	F-Shape . . . . .	46
5.5	W-Shape . . . . .	47
5.6	D-Shape . . . . .	48
5.7	KK-Shape . . . . .	49
<b>6</b>	<b>Screeningtests . . . . .</b>	<b>50</b>
6.1	Prüfung und Beurteilung . . . . .	50
6.1.1	Auswahl der Tapeanlage . . . . .	51
6.1.2	Zu beachtende Faktoren . . . . .	52
6.1.3	Warum verwendet man Screeningtests? . . . . .	52
6.2	Testbeschreibung . . . . .	52
6.2.1	Cervical Extension/Flexion Test . . . . .	52
6.2.2	Upper Extremity Test . . . . .	53
6.2.3	Upper Spine Test . . . . .	54
6.2.4	Lower Spine Test . . . . .	54
6.2.5	Abdominal Pressure Test . . . . .	55
6.2.6	Thorax Test . . . . .	56
6.2.7	Straight Leg Raise (SLR) . . . . .	57
6.2.8	Patrick-Test . . . . .	58
<b>7</b>	<b>Muskeltechniken . . . . .</b>	<b>59</b>
7.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	59
7.2	Halswirbelsäule . . . . .	60
7.2.1	M. splenius cervicis/capitis . . . . .	61
7.2.2	M. sternocleidomastoideus . . . . .	63
7.2.3	Mm. scalenii . . . . .	65
7.2.4	M. trapezius, Pars descendens . . . . .	67
7.3	Brustwirbelsäule . . . . .	70
7.3.1	M. trapezius, Pars ascendens . . . . .	70
7.3.2	M. rhomboideus major . . . . .	72
7.4	Lendenwirbelsäule . . . . .	74
7.4.1	M. erector spinae (sakrospinaler Anteil) . . . . .	75
7.4.2	M. quadratus lumborum . . . . .	77
7.5	Bauchmuskulatur . . . . .	80
7.5.1	M. rectus abdominis . . . . .	80
7.5.2	M. obliquus externus abdominis . . . . .	81

7.5.3	M. obliquus internus abdominis . . . . .	82
7.5.4	M. transversus abdominis . . . . .	83
<b>7.6</b>	<b>Schulter</b> . . . . .	<b>85</b>
7.6.1	Insuffizienz der Rotatorenmanschette . . . . .	86
7.6.2	M. supraspinatus . . . . .	88
7.6.3	M. infraspinatus . . . . .	90
7.6.4	M. teres minor . . . . .	92
7.6.5	M. deltoideus . . . . .	94
7.6.6	M. biceps brachii . . . . .	96
7.6.7	M. pectoralis major, Pars clavicularis. . . . .	98
7.6.8	M. pectoralis major, Pars costosternalis. . . . .	100
<b>7.7</b>	<b>Obere Extremität</b> . . . . .	<b>102</b>
7.7.1	Extensoren – M. extensor carpi radialis longus et brevis/M. extensor digitorum communis. . . . .	102
<b>7.8</b>	<b>Hüfte</b> . . . . .	<b>104</b>
7.8.1	M. iliopsoas . . . . .	104
7.8.2	M. gluteus medius . . . . .	107
7.8.3	M. gluteus maximus . . . . .	109
7.8.4	M. piriformis . . . . .	111
7.8.5	Adduktoren . . . . .	113
<b>7.9</b>	<b>Untere Extremität</b> . . . . .	<b>116</b>
7.9.1	M. rectus femoris. . . . .	116
7.9.2	Ischiokrurale Muskeln – Kombinationsanlage . . . . .	117
7.9.3	M. triceps surae. . . . .	119
<b>8</b>	<b>Ligamenttechnik/Spacetechnik</b> . . . . .	<b>121</b>
<b>8.1</b>	<b>Allgemeine Hinweise</b> . . . . .	<b>121</b>
<b>8.2</b>	<b>Schulter</b> . . . . .	<b>122</b>
8.2.1	Lig. scapulohumerale . . . . .	122
8.2.2	Akromioklavikulargelenk . . . . .	123
8.2.3	Sternoklavikulargelenk . . . . .	124
<b>8.3</b>	<b>Obere Extremität</b> . . . . .	<b>125</b>
8.3.1	Laterale Kapsel des Humeroradialgelenks – Spot-Anlage. . . . .	125
8.3.2	Handgelenk – Kapsel Articulatio radiocarpalis und Articulatio mediocarpalis . . . . .	126
8.3.3	Ligamenttechnik bei Fingerdistorsion am Beispiel des proximalen Interphalangealgelenks (PIP) . . . . .	127
8.3.4	Daumendistorsion im Sattelgelenk/Rhizarthrose . . . . .	128
<b>8.4</b>	<b>Untere Extremität</b> . . . . .	<b>129</b>
8.4.1	Lig. collaterale mediale, Knieinnenband. . . . .	129
8.4.2	Lig. collaterale laterale, Knieaußenband. . . . .	130
<b>8.5</b>	<b>Triggerpunktbehandlung (hernierter Triggerpunkt)</b> . . . . .	<b>131</b>
8.5.1	Vorgehen . . . . .	131

<b>9</b>	<b>Faszientechniken</b> . . . . .	132
	<i>Arndt Fengler</i>	
9.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	132
9.2	Faszientechnik . . . . .	132
9.2.1	Schulterfaszien . . . . .	134
9.2.2	Schultersubluxation. . . . .	135
9.2.3	Akute Rippendysfunktionen . . . . .	137
9.2.4	Kniedrainage, Hiatus tendineus . . . . .	139
9.3	Korrektur- und Faszientechnik . . . . .	140
9.3.1	Korrekturtechnik Regio supraclavicularis. . . . .	140
<b>10</b>	<b>Korrekturanlagen/mechanische Korrekturtechnik</b> . . . . .	142
10.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	142
10.1.1	Mechanische Korrekturtechnik 1 . . . . .	142
10.1.2	Mechanische Korrekturtechnik 2 . . . . .	142
10.2	Untere Extremität – Knie . . . . .	142
10.2.1	Korrektur der Patella nach medial. . . . .	142
10.2.2	Tibialis-anterior-Syndrom . . . . .	144
<b>11</b>	<b>Nerventechniken</b> . . . . .	145
11.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	145
11.2	Obere Wirbelsäule . . . . .	145
11.2.1	Plexus brachialis. . . . .	145
11.3	Untere Wirbelsäule. . . . .	147
11.3.1	N. ischiadicus . . . . .	147
<b>12</b>	<b>Lymphatische Tapeanlagen</b> . . . . .	148
	<i>Kristin Adler</i>	
12.1	Allgemeine Hinweise. . . . .	148
12.1.1	Lymphgefäßsystem . . . . .	148
12.1.2	Anlage des Tapes nach der Lymphdrainage . . . . .	150
12.1.3	Einfluss auf die Venen . . . . .	150
12.1.4	Hämatome . . . . .	150
12.2	Lymphanlage Gesicht . . . . .	152
12.2.1	Lymphfächer mit 5–8 Zügeln . . . . .	152
12.3	Lymphanlage Extremitäten . . . . .	154
12.3.1	Obere Extremität – Lymphfächer mit 4–6 Zügeln . . . . .	154
12.3.2	Untere Extremität und Rumpf – Lymphfächer mit 4–6 Zügeln . . . . .	156
12.4	Lymphanlage Rumpfbereich . . . . .	158
12.4.1	Anlage eines Lymphfächers im Rumpfbereich zur Überbrückung von Wasserscheiden . . . . .	158
12.5	Behandlung von Eiweißfibrosen . . . . .	160
12.5.1	Tapeanlage bei Eiweißfibrose . . . . .	160

<b>13 Funktionelle Korrekturtechniken</b>	162
13.1 Allgemeine Hinweise	162
13.2 Obere Extremität	162
13.2.1 Anwendung im Bereich der Hand	162
13.2.2 Abduktionsschwäche der Schulter	164
13.3 Untere Extremität	165
13.3.1 Fußheberschwäche	165
<b>14 Viszerales Taping</b>	166
14.1 Magen/Leber	166
14.1.1 Diaphragma abdominale (unilateral)	166
14.1.2 Indikationsanlage Enteroptose (viszerale Ptose)	170
14.2 Darm	172
14.2.1 Colon ascendens, Colon transversum	172
14.2.2 Colon descendens	174
14.2.3 Colon descendens/ascendens – Variante	175
14.2.4 Kombination Ileozökalregion und N. cutaneus femoralis lateralis	176
14.2.5 Dünndarm	177
14.3 Blase	179
14.3.1 Inkontinenz und Senkungen	179
<b>15 Indikationsanlagen</b>	181
15.1 Wirbelsäule	181
15.1.1 HWS akut – Schleudertrauma	181
15.1.2 BWS-Haltungskorrektur	183
15.1.3 Skoliose	184
15.1.4 Monosegmentale Wirbeldysfunktionen	186
15.1.5 Schmerzkreuz LWS	187
15.2 Thorax	188
15.2.1 Diaphragma abdominale in Inspirationsdysfunktion (Einschränkung der Expiration)	188
15.2.2 Diaphragma abdominale in Expirationsdysfunktion (Einschränkung der Inspiration)	190
15.3 Schulter und obere Extremität	191
15.3.1 Schulterschmerz bei Sportlern	191
15.3.2 Rotatorenmanschettenruptur	191
15.3.3 Akromioklavikulargelenk – akute Verletzung	193
15.3.4 Akromioklavikulargelenk – Distorsion Grad I–II (Tossy I–II)	194
15.3.5 Tennisarm – Epicondylitis humeri radialis	195
15.3.6 Golferarm – Epicondylitis humeri ulnaris	196
15.4 Knie und untere Extremität	197
15.4.1 Entlastung des retropatellaren Gleitlagers im Knie	197
15.4.2 Gonarthrose	199
15.4.3 Gestörte Kniekontrolle bei Extension	201
15.4.4 Vorderer Kreuzbandriss	203
15.4.5 Interne Verstauchung	204
15.4.6 Talus- und Fibulakorrektur – modifizierte McMulligan-Technik	205

15.4.7	Achillessehne, Muskeltechnik Mm. gastrocnemii, Korrektur der Plantarfaszie . . . . .	207
15.4.8	Hallux valgus. . . . .	209
<b>15.5</b>	<b>Dysfunktionen des Os ilium.</b> . . . . .	<b>210</b>
15.5.1	Iliumdysfunktion in Anteriorität. . . . .	222
15.5.2	Iliumdysfunktion in Posteriorität . . . . .	212
15.5.3	Sakrum in Nutation, bilaterale Flexionsdysfunktion . . . . .	213
15.5.4	Insuffizienz der Spiral Line in Höhe des Beckens . . . . .	214
<b>15.6</b>	<b>Gynäkologie.</b> . . . . .	<b>215</b>
15.6.1	Menstruationsschmerz . . . . .	215
15.6.2	Abdominales Rückbildungstape. . . . .	216
15.6.3	Rektusdiastase. . . . .	217
15.6.4	Viszerale Ptose. . . . .	218
15.6.5	Entlastung der Brust – X-Shape . . . . .	219
15.6.6	Entlastung der Brust – KK-Shape . . . . .	220
<b>16</b>	<b>Narbenbehandlung</b> . . . . .	<b>221</b>
	<i>Kristin Adler</i>	
<b>16.1</b>	<b>Abdomen</b> . . . . .	<b>221</b>
16.1.1	Korrektur auf dem Abdomen . . . . .	221
<b>16.2</b>	<b>Untere Extremität</b> . . . . .	<b>223</b>
16.2.1	Korrektur am Oberschenkel auf dem Tractus iliitibialis . . . . .	223
16.2.2	Korrektur auf dem Knie. . . . .	225
<b>17</b>	<b>Studien</b> . . . . .	<b>227</b>
<b>18</b>	<b>Literatur.</b> . . . . .	<b>228</b>
<b>19</b>	<b>Autoren</b> . . . . .	<b>231</b>
<b>20</b>	<b>Abbildungsnachweis.</b> . . . . .	<b>232</b>
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	<b>233</b>