

# Taping selbst durchführen

Tapes können Sie ganz einfach selbst anlegen. Die richtige Technik haben Sie schnell erlernt und werden sie nach wenigen Übungen mühelos anwenden.

Wenn Sie Taping zum ersten Mal praktizieren, können Sie mit einfachen Tape-Anlagen starten und zunächst an gesundem Gewebe üben, z. B. mit einem lymphatischen Tape (Tape 30) auf dem Oberschenkel. Dasselbe gilt für Ihren Tape-Partner, den Sie für einige Varianten – z. B. am Rücken – benötigen.

Sie werden nach den ersten Versuchen rasch Fortschritte erzielen und registrieren bald intuitiv, ob ein Tape richtig angelegt ist.

**Achtung:** Schmerzen, Jucken, Ziepen, Bewegungseinschränkungen oder andere Beschwerden nach Anlegen des Tapes deuten auf Fehler hin, die Sie korrigieren sollten. Ein richtig angelegtes Tape verursacht nie Beschwerden, sondern fühlt sich von Anfang an angenehm an.

## Qualitätsunterschiede beim Material

Üblicherweise bestehen Tapes aus atmungsaktivem Baumwollgewebe mit 3–4% Elastan, sind robust, gut hautverträglich und wie Wundpflaster mit Polyacrylatkleber beschichtet. Die Dehnbarkeit liegt zwischen 40 und 75%. Die Qualität und Stärke der Baumwollfäden sind wichtig, damit das Tape reißfest ist. Von Billigprodukten raten wir ab. Die besten Tapes werden zurzeit in Korea hergestellt. Handelsüblich sind meist 5 cm Breite und 5 Meter Länge. Eine solche Tape-Rolle kostet in guter Qualität zwischen 7 und 12 Euro. Mittlerweile sind auch Breiten von 2,5 und 7,5 cm, längere Rollen sowie Tapes aus Nylon, mit zwei Dehnungsrichtungen (quer und längs) oder vorgeschrittenen Formen, erhältlich. Für die beschriebene

Duschen damit kein Problem. Allerdings sollten Sie sich in diesem Bereich vorsichtig abtrocknen, da die Haftkraft in feuchtem Zustand abnimmt.

Stark behaarte Haut steht jedoch einer Tape-Anlage entgegen, da das Tape in diesem Fall v. a. an den Haaren haftet, entsprechend wenig Effekt auf das Gewebe entfaltet und beim Abziehen schmerzt. Daher sollten Sie entsprechende Bereiche vorher enthaaren. Wenn Sie dies am Vortag tun, hat sich die Haut bereits erholt.

nen Tape-Anlagen und auch die meisten anderen Anwendungen reichen normale Varianten jedoch völlig aus.

Viele Tape-Marken sind identisch und werden zum Teil vom selben Hersteller angeboten. Für die Bilder in diesem Buch wurde 3NS® Tex Sporttape aus Korea verwendet. Dieses wird von der Firma selbst hergestellt und für eine bessere Hautverträglichkeit nach der Herstellung drei Tage freier Luftzufuhr ausgesetzt. Therapeuten schätzen auch die Baumwollqualität (reißfest), Klebkraft und große Farbauswahl.

## Keine Angst vor Wasser und behaarter Haut

Da die Tapes Feuchtigkeit gut vertragen, ist auch Schwitzen, Schwimmen oder

## Wann entfernt man die Tapes?

Meist liegen Tapes mehrere Tage. Je nach Zweck und Beanspruchung bewegt sich die Tragedauer aber zwischen einigen Stunden (z. B. für den Sport) und einer Woche – wenn die Tapes ausgeleiert und neue Reize erforderlich sind. Starker Zug oder intensive Bewegung verringern die Haltbarkeit entsprechend. Entfernen Sie die Tapes am besten unter der Dusche, langsam und in Haarwuchsrichtung – nicht ruckartig.

## Tape-Formen: Y, I oder X?

Das abgeschnittene Stück Tape hat zunächst immer eine sogenannte **I-Form**. Diese Form ist auch für die Anwendung die einfachste und gebräuchlichste.

## Welche Rolle spielt die Farbe?

Die auffälligen knalligen Farben haben die Tapes berühmt gemacht, sagen aber nichts über Wirkung oder Eigenschaften aus. Somit können Sie nach eigenem Geschmack frei unter mindestens 14 Farbtönen wählen. Zurzeit sind die traditionellen Farben Magenta (Pink), Cyan (Türkis), Beige und Schwarz sehr gebräuchlich, es gibt jedoch auch richtiges Rot und Blau Weiß, Silbergrau, Lila, Orange, Gelb, Grün und Braun.

Ursprünglich verwendete man Beige für Nerven, Magenta für Meridiane und Cyan für Muskeln. Später orientierte man sich eher an der Farbwirkung: warme Farben wie Rot, Magenta und Orange für aktivierende, kühle Farben wie Blau oder Cyan für entspannende Anwendungen. Heute überlässt man die Farbwahl der individuellen Vorliebe. Sie werden schnell die passenden Farben finden, am besten durch Intuition und Ausprobieren.

Manche Tape-Anlagen erfordern jedoch das einfache Einschneiden in Längsrichtung von einem Ende aus. Somit entsteht eine **Y-Form**. Bei manchen Anlagen oder größeren Körperteilen wie z. B. kräftigen Oberschenkel- oder Wadenmuskeln kann man stattdessen auch zwei Streifen wie ein Y kleben. Y-Zügel können auch unterschiedlich lang sein, z. B. entsprechend der Länge verschiedener Finger.

Wenn Sie das abgeschnittene Stück Tape in Längsrichtung von beiden Seiten ein-

schneiden, erhalten Sie eine **X-Form**, bei mehreren Längseinschnitten von einer Seite ein **3-Zack** oder **4er-Tentakel**.

Gewebestrukturen des Körpers – und somit auch Tape-Anlagen – kennen keine scharfen Kurven oder rechten Winkel.

## Mit oder ohne Zug?

Anlage mit Zug bedeutet, dass das elastische Tape vor dem Aufkleben (ohne



## Zugstärken und Anwendungsbeispiele.

Zugstärke	Anwendungsbeispiele
kein Zug	Schwellungen, Ödeme, lymphatisches Taping
leichter Zug	empfindliche Bereiche wie Innenseite der Oberarme oder Oberschenkel
deutlicher Zug	bei straffem Gewebe
starker Zug	nur manchmal bei Gelenken, Knochen
maximaler Zug	mechanische, nicht elastische Technik, für Gelenke und Knochen geeignet, nur manchmal angewandt

Klebefolie) gedehnt wird und dann einen elastischen Zug auf die Haut ausübt. Wird es ohne Zug, also ungedehnt aufgeklebt, dehnt es sich bei Bewegungen mit.

Die Basis – dort beginnt man mit dem Kleben – wird meistens ohne Zug angelegt. Sie kann an einem Ende, an beiden Enden, mittig oder im Verlauf des Tapes liegen. Nun kann man das Tape unterschiedlich stark von der Basis wegziehen.

♥ Die Basis (B), also die Tape-Stelle, die zuerst und ohne Zug geklebt wird, kann sich an unterschiedlichen Stellen des Tapes befinden.

Dehnt man ein Tape (3% Elastan) maximal, ergibt sich eine  $\frac{2}{3}$ -Längenzunahme. 15 cm Tape lassen sich also bis auf 25 cm ausziehen.

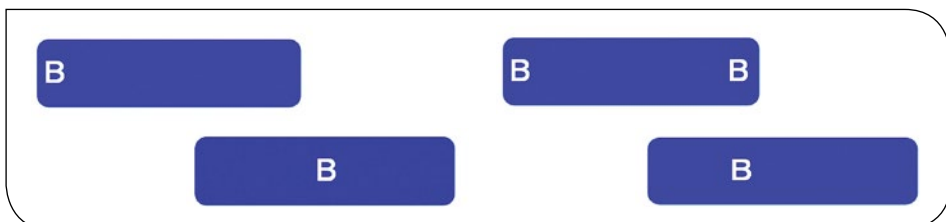
## Tape anlegen: Schritt für Schritt

In wenigen Schritten gelangen Sie zu einer erfolgreichen Tape-Anlage.

### Vorbereitung

Legen Sie zunächst alles bereit:

- Tapes: elastisch, 5 cm breit, 3% Elastan, in mindestens 2 Farben Ihrer Wahl



- Schere, z. B. Papierschere
- Rasierer bei starker Körperbehaarung (idealerweise am Vortag rasieren)
- bei fettiger Haut: Alkohol (45%) zur vorherigen Hautreinigung mit Pads
- Spiegel bei Tapes außerhalb des Blickfelds
- Stuhl oder Hocker
- Tisch zum Armablegen oder Abstützen
- evtl. Kissen zum Armablegen

### Wann Sie nicht tapen sollten

Trotz guter Verträglichkeit sollten Sie unter bestimmten Voraussetzungen vorsichtig sein. So sprechen offene Wunden, sehr empfindliche oder schlaffe Haut (v. a. bei älteren Menschen) gegen eine Tape-Anlage. Behutsam sollten Sie auch an Bereichen schlaffer Haut vorgehen, insbesondere an Oberschenkel- und Oberarminnenseite, vorderer Hals- und Augenpartie. Ihr persönliches Empfinden liefert hierbei den besten Hinweis, bis wohin Sie ein Tape anlegen.



♣ Schneiden Sie die abgemessene Tape-Länge entsprechend kürzer ab, wenn die Tape-Anlage mit Zug erfolgt.

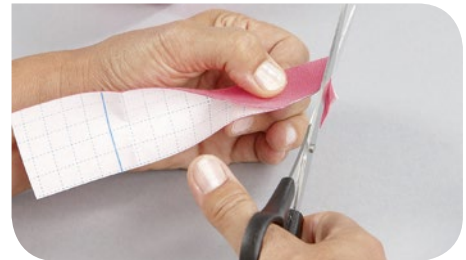
### Nicht geklebt wird:

- im Bauchbereich bei Schwangeren
- bei sehr großen Ödemen und gleichzeitiger Herzerkrankung
- bei Beschwerden mit Fieber unklarer Herkunft
- im Bereich von tiefen Venenthrombosen, Krampfadern oder Tumoren
- bei deutlichen Hautreaktionen oder bekannter Pflasterallergie

Am besten funktionieren Tape-Anlagen auf gesunder, straffer Haut. Eine leichte Rötung nach dem Abziehen ist harmlos. Quaddeln, Ekzeme oder andere Hautveränderungen deuten aber auf Unverträglichkeitsreaktionen hin.

### Länge abmessen

Um die erforderliche Länge abzumessen, legen Sie das Tape (Schutzfolie noch nicht abziehen) auf die gleiche Art an, in der Sie auch später kleben, z. B. vom Ellenbogen bis zum Handgelenk. Am Ende



♣ Um die Ecken zu runden, falzen Sie das Tape-Ende mittig ein und schneiden dann gleichzeitig beide Ecken ab.

knicken Sie es um, um die Schnittstelle zu markieren. Wird das Tape ohne Zug verwendet, können Sie direkt die gemessene Länge abschneiden. Für leichten Zug müssen Sie diese um ein Achtel kürzen, also das letzte Viertel zur Hälfte abschneiden. Für deutlichen Zug kürzen Sie um ein Viertel. Runden Sie anschließend sämtliche Ecken des Tapes ab, damit sie sich nicht vorzeitig ablösen.



♠ Wenn Sie die Schutzfolie etwas einreiben und dann abziehen, brauchen Sie die Klebeseite nicht zu berühren, und die volle Klebekraft bleibt erhalten.

### Aufkleben und kontrollieren

Markieren Sie, wenn nötig, Beginn und Ende des Tapes auf der Haut. Das vermeidet unnötiges Suchen während des Anlegens. Nehmen Sie nun die gewünschte Ausgangsstellung ein, wie bei der Tape-Anlage beschrieben. Entfernen Sie an der Basis die Schutzfolie ein Stückchen vom Tape. Die Klebeseite möglichst nicht mit den Fingern berühren. Legen Sie die Basis ohne Zug, das restliche Tape anschließend mit dem angegebenen Zug an. Die Schutzfolie vorher oder direkt beim Anlegen abziehen. Bitte achten Sie darauf, dass sich der getapete Körperteil nach wie vor in der richtigen Ausgangsstellung befindet. Kleben Sie nicht über Kleidung oder Schmuck.

Kontrollieren Sie nun die Tape-Anlage und korrigieren Sie sie bei Bedarf durch Abziehen und erneutes Kleben desselben Tapes. Fühlt es sich gut an, schmerzt, beengt oder wirft Falten? Sofern weitere Tapes zum Einsatz kommen, kleben Sie diese i. d. R. teilweise überlappend. Enden,

die sich leicht lösen könnten, fixieren Sie mit einem quer dazu verlaufenden Sicherungs-Tape ohne Zug. Haben Sie alles kontrolliert und sitzt die Anlage richtig, aktivieren Sie den Kleber. Dazu streichen Sie mehrfach mit der flachen Hand von der Mitte zu den Enden des Tapes. Dieses klebt nun stabil auf der Haut und lässt sich nicht mehr wiederverwenden.

**WICHTIG:** Sie können sich immer dann selbstständig mit einem Tape versorgen, wenn Ihnen die Ursache Ihrer Beschwerden bekannt ist. Neu auftretende, zunehmende oder ungewöhnliche Beschwerden sollten Sie ärztlich abklären lassen.

Kontrollieren Sie das geklebte Tape weiterhin regelmäßig: Sitzt es noch richtig? Hat es den gewünschten Effekt? Entfernen Sie das Tape ...

- nach der empfohlenen Tragedauer,
- wenn es sich unangenehm anfühlt,
- wenn es nicht mehr sicher klebt oder
- spätestens nach sieben Tagen.





# 30 Supertapes

Hier stellen wir Ihnen unsere Best-of-Liste vor – die 30 bewährtesten Tapes, einfach anzulegen und tausendfach praxiserprobt. Sie können direkt damit starten.



## Tape 1: Umgeknickter Knöchel

» Unebener Boden, hohe Absätze oder eine verunglückte Bewegung beim Sport: Der Fuß knickt um und schmerzt am Außenknöchel. Sie können ihn kaum nach innen und unten bewegen und schon gar nicht belasten. Mit jedem Umknicken wird das Sprunggelenk instabiler. Tapen Sie es daher sofort für den Zeitraum einer Woche, um einer Wiederholung vorzubeugen und die Heilung zu unterstützen.

### Tape

Anzahl: **3 oder 4**

Form: **I**

Breite: **5 cm**

Zug: **deutlich**

Dauer: **bis 4 Tage**

### Tipp

Die Gruppe der äußeren Unterschenkelmuskeln sollte baldmöglichst locker trainiert werden. Das beugt Instabilität vor. Gelenktapes lassen sich mit Tapes für die Muskeln einfach verknüpfen.

### Anleitung

Entlasten Sie das Gelenk entgegen der schmerzhaften Dehnstellung. Die vordere Außenseite des Fußes wird hochgezogen oder hochgestützt. Messen Sie nun die Tape-Länge von der unteren Innenseite des Schienbeins, schräg nach außen über das Sprunggelenk, vorne am Außenknöchel vorbei, über die schmerzhafteste Stelle bis knapp über den Außenrand des Fußes. Schneiden Sie drei Tapes jeweils  $\frac{1}{4}$  kürzer als gemessen ab.

- ① **Basis:** Kleben Sie ein Tape-Ende an der Innenseite des unteren Drittels des Schienbeins auf. Das Tape zeigt nach außen und unten.
- ② **Verlauf und Ende:** Ziehen Sie das Tape mit deutlichem Zug schräg nach außen unten und mit starkem Zug vor dem Außenknöchel vorbei über den Außenrand des Fußes zur Fußsohle.
- ③ Kleben Sie halbüberlappend genauso noch ein zweites und falls erforderlich ein drittes Tape. Letzteres können Sie auch umgekehrt und mit vollem Zug anlegen: von unter der Fußsohle schräg über das Sprunggelenk zur Innenseite des Schienbeins.
- ④ Zur Stabilisierung kleben Sie noch je ein Tape von unter der Ferse an der Außen- und Innenseite hoch, über beide Knöchel zum Unterschenkel.

