

*...gesund und fit  
durch's Leben!*



## Kinesio- und Medi-Taping

Die Medi-Taping-Methode leitet sich vom Kinesio-Taping ab, die vor ca. 30 Jahren vom japanischen Arzt und Chiropraktiker KENZO KASE erstmalig entwickelt wurde. Ein eigens von ihm entwickeltes Tapematerial und die von ihm beschriebene Anwendungstechnik nutzen den körpereigenen Heilungsprozess des Menschen. Kinesio-Taping nimmt Einfluss auf das neurologische und zirkulatorische System des Patienten.

Die Verletzung bzw. Überlastung von Muskeln oder Bändern, z. B. ein Muskelfaserriss führt zu einer lokalen Entzündung. Durch die Ansammlung von Lympflüssigkeit kommt es zu einer Schwellung im Muskelgewebe. Folge ist eine Druckerhöhung im Gewebe und somit eine vermehrte Reizung der Schmerzrezeptoren, Schmerzen entstehen. Das Kleben von Kinesio-Tape bei maximaler Hautvordehnung führt zur wellenförmigen Anhebung der Haut, sobald sich das Gelenk wieder in Ruhestellung befindet. Jetzt ist eine Regulation der Lymph- und Blutzirkulation durch Raumvergrößerung zwischen Haut und Muskulatur möglich. Es kommt zur Funktionsverbesserung der Gelenke durch Regulation des Muskeltonus. Die Schmerzreduktion ist eine Folge der Druckentlastung im betroffenen Gewebe.

### Einsatzbereiche

- begleitende Behandlung im Freizeit- und Leistungssport, zur Prophylaxe oder während der Rehabilitation, v. a. nach Sportverletzungen
- Funktionsverbesserung von Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken  
Reduzierung von Schmerzen, z. B. bei Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke oder der Muskulatur
- bei Erkrankungen des Nervensystems
- Regulation der Lymph- und Blutzirkulation
- Behandlung von störenden Narben
- Einfluss auf Energieleitbahnen des Körpers bzw. Akupunkturpunkte