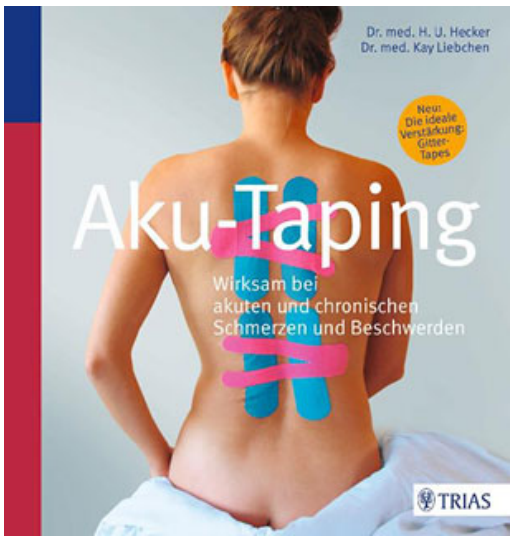
Hecker H.U./ Liebchen Kay
Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz

Leseprobe

Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz
von Hecker H.U./ Liebchen Kay
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.de/b13807

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Gegen welche Beschwerden wirkt Aku-Taping?

Aku-Taping hat sich bewährt bei Beschwerden am Bewegungsapparat, wirkt aber auch bei verschiedenen inneren Erkrankungen und in der Schwangerschaft.

Hauptsächlich eingesetzt wird Aku-Taping zur Behandlung des akuten sowie des chronischen Schmerzzustandes. Auch an dieser Stelle möchten wir Sie aber noch einmal eindringlich darauf hinweisen, dass es unabdingbar ist, vor jeder Behandlung das Beschwerdebild zunächst durch einen Arzt abklären zu lassen. Nur er kann entscheiden, ob die alleinige Behandlung mit Aku-Taping ausreicht, Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Sollte sich aufgrund der Untersuchung herausstellen, dass Ihre Beschwerden eine umfassendere Behandlung erfordern, lässt sich Aku-Taping jedoch auch sehr gut in diese breiter angelegte Therapie einbinden.

Im Folgenden stellen wir Ihnen die Hauptanwendungsmöglichkeiten des Aku-Tapings, geordnet nach Bewegungsapparat, internistischen Erkrankungen, Schwangerschaft und sonstigen Beschwerden vor.

Tipp

Sämtliche Beschwerden, bei denen Sie Aku-Taping sinnvoll einsetzen können, finden Sie alphabetisch sortiert unter „Beschwerden von A – Z“, siehe S. 44.

Beschwerden des Bewegungsapparats

Bewährt hat sich die Therapie bei folgenden orthopädischen Beschwerden:

- Gelenkschmerzen und Gelenkergüsse
- Muskelzerrungen und Muskelkater
- Schulterschmerzen
- Ellenbogenschmerzen
- Handgelenksschmerzen
- Rückenschmerzen (Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Steißbein)
- Hüftschmerzen
- Knieschmerzen
- Schmerzen im Bereich des Sprunggelenks, der Achillessehne und des Fersensporns

Gelenkschmerzen und Gelenkergüsse

Das Tape wird über dem entsprechenden Gelenk aufgebracht. Zur Unterstützung können seitlich des Gelenks zusätzlich Tapes geklebt werden.

Muskelzerrungen

Zunächst wird der gezerrte Muskel in Vordehnung gebracht. Ist dies aus unterschiedlichen Gründen, zum Beispiel wegen großer Schmerzen, nicht möglich, wird das Tape vorgedehnt und in diesem vorgedehnten Zustand über den Muskel geklebt. Bewährt hat sich das zusätzliche Tapen der angrenzenden Gelenke.

Muskelkater

Auch beim Muskelkater kann das Aku-Taping erfolgreich eingesetzt werden. Hier wird beim Tapen genauso vorgegangen wie bei einer Muskelzerrung.

Schulterschmerzen

Schmerzen bestehen hier häufig beim Heben des Arms nach vorn oder zur Seite. Der häufig verspannte Brustmuskel, aber auch der Bizeps müssen dann entspannt werden. Im Rahmen der Behandlung der schmerzhaften Schulter haben sich je nachdem, wo die Beschwerden hauptsächlich auftreten, das Kapuzenmuskel-Tape bewährt sowie das Schulterblatt-Heber-Tape, das Grätenmuskel-Tape, das Brustmuskel-Tape, das Ellenbogengelenkstrecker-Tape, das Ellenbogengelenkbeuger-Tape, das Rippenhalter-Tape und das Rautenmuskel-Tape. Die Tapes müssen nicht alle gleichzeitig aufgetragen werden, sondern nur dort, wo der Schmerz hauptsächlich auftritt. Das Kapuzenmuskel-Tape kann

aus: Hecker u. a., Aku-Taping (ISBN 978-3-8304-3696-6) ©2011 Trias Verlag

als Grund-Tape empfohlen werden. Daneben reicht dann die Anwendung von ein bis zwei zusätzlichen Tapes. Ist hierdurch keine Beschwerdebesserung zu erzielen, ist wie bei allen anderen Tape-Anwendungen ein entsprechend ausgebildeter Therapeut zurate zu ziehen.

Ellenbogenschmerzen

Ellenbogenschmerzen hängen häufig damit zusammen, dass die Fingerbeuge- und Fingerstreckmuskulatur sehr ungleichmäßig ausgebildet ist. Dies kann zu einem sogenannten Tennisellenbogen oder zu einem Golferellenbogen führen. Beim Tennisellenbogen treten die Schmerzen an den Muskelursprüngen der Fingerstrecker auf, die im äußeren Bereich des Oberarmknochens liegen; beim Golferellenbogen hingegen verspürt man die Schmerzen an der Innenseite des Oberarmknochens. Diese Störungen sind häufig im Rahmen von chronischen Reizzuständen zu beobachten, sie können aber auch akut auftreten. Je akuter das Krankheitsgeschehen ist, desto erfolgreicher das Aku-Taping. Bei chronischem Geschehen sind in der Regel komplexere Störungsmuster gegeben, die zumeist die Schultergelenksregion und die Halswirbelsäule mit einbeziehen. Dies gilt es bei der Behandlung zu berücksichtigen. Folgende Tapes kommen entsprechend zur Anwendung: Finger- und Handstrecker-Tape, Finger- und Handbeuger-Tape, Ellenbogengelenkstrecker-Tape, Ellenbogengelenkbeuger-Tape sowie Halswirbelsäulen-Tape.

▶ Leichtere Verspannungen kann man gut selbst behandeln.

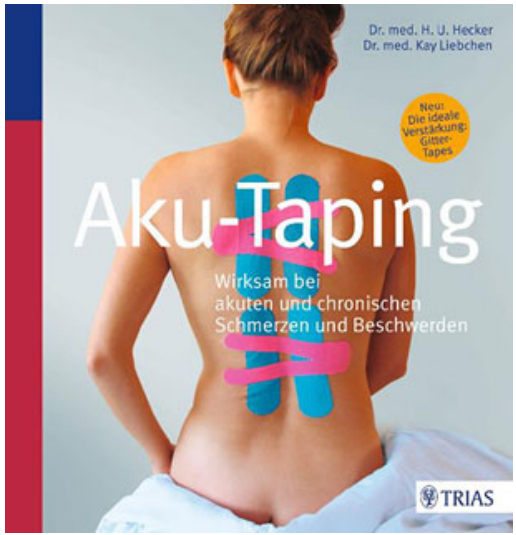
Handgelenksschmerzen

Die Ursache dieser Beschwerden liegt meist in Reizungen der Sehnen im Bereich der Fingerstreck- und Fingerbeugemuskulatur. Auch sie sind Ausdruck des generellen Ungleichgewichts dieser Muskelzonen, entsprechend therapiert man je nachdem, wo die Beschwerden auftreten, also beuge- oder streckseitig, wendet also das Fingerstreckmuskel- oder Fingerbeugemuskel-Tape an. Zusätzlich klebt man das Halswirbelsäulen-Tape sowie bei Beschwerden im Bereich des Daumengrundgelenks auch das Daumensattelgelenk-Tape. Hier sind allerdings häufig bestehende oder beginnende Arthrosen die Ursache der Beschwerden, längerfristig sind Behandlungserfolge jedoch allenfalls bei beginnenden Arthrosen möglich.

Schmerzen am oberen Rücken (Halswirbelsäule)

Schmerzen am oberen Rücken – also der Halswirbelsäule – gehen häufig mit Kopfschmerzen einher, da sich hierbei Trigger-Punkte in der Muskulatur bilden. Das sind Reizpunkte, die ih-

aus: Hecker u. a., Aku-Taping (ISBN 978-3-8304-3696-6) ©2011 Trias Verlag



Hecker H.U./ Liebchen Kay

Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz

Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden

128 Seiten, kart.
erschienen 2012

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de