

Kinesio-Taping

Der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelte das Kinesio-Taping in den 70er Jahren. Sein Hauptziel war es, körpereigene Heilungsprozesse durch ein spezielles Material bzw. durch die entsprechende Anlagetechnik zu unterstützen. (mehr)

Ziel der Therapie ist es, die normale Bewegungsfähigkeit der Gelenke sowie die optimale Funktion der Muskulatur wieder herzustellen. Dadurch werden körpereigenen Heilungsprozesse aktiviert.

Kinesiologisches Tape ist den Eigenschaften der Haut nachempfunden und übermittelt dadurch "positive" sensorische Informationen an unseren Körper.

Die Anlagetechniken wurden nach kinesiologischen Testungen entwickelt und waren damit auch verantwortlich für den Namen des Materials und der Therapie.

Die luft- und wasserdurchlässige Gewebestruktur des Tapes ist wasserresistent und kann mehrere Tage ohne Qualitätseinbusen der Tapewirkung getragen werden.

Duschen, schwimmen oder sportliche Aktivitäten werden nicht eingeschränkt. Das Tape enthält keine Wirkstoffe (Arzneien) und kann daher neben medikamentösen Behandlungen angewendet werden.

Die positiven Effekte des Kinesio-Tapes werden unter anderem erklärt durch

- Normotonisierung der Muskulatur
- Verbesserung der Sensomotorik (Proprioception)
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Aktivierung des lymphatischen Systems
- Aktivierung des endogenen, analgetischen Systems
- Unterstützung der Gelenkfunktionen



<http://www.kinesioschweiz.ch>