

# Mit dem Kinesio-Tape Sportverletzungen behandeln

Beim Sport kommt es immer wieder zu Verletzungen und Überlastungen von Sehnen, Bändern oder Muskeln. Diese werden normalerweise **bandagiert** oder geschient, sodass die betroffenen Patienten über einen längeren Zeitraum in ihrem Bewegungsapparat eingeschränkt sind. Gegen die Schmerzen gibt es meist Tabletten und Spritzen, die vom Arzt verschrieben wurden. Aber muss das wirklich sein?

In Asien und Amerika werden Sportverletzungen schon seit vielen Jahren mithilfe von elastischen Klebepflastern behandelt, die aus hochwertiger Baumwolle bestehen und Eigenschaften ähnlich der menschlichen Haut (130 bis 140 % Eigendehnung) besitzen. Durch die Körperwärme klebt die Acrylbeschichtung wie von selbst und kann nach einem längeren Zeitraum ohne Probleme wieder abgezogen werden. Inzwischen gibt es das sogenannte **Kinesio-Tape** auch in Deutschland, das immer häufiger zur Behandlung, Schmerzlinderung und Verbesserung der Belastbarkeit eingesetzt wird. Warum das so ist, sei an dieser Stelle einmal genauer erläutert.

## **Die Anwendungsgebiete sind im Übrigen folgende:**

- Achillessehnenbeschwerden
- Beschwerden an der Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule
- Kniescheibenprobleme
- Muskelverletzungen/-verspannungen/-verkrampfungen
- Nervenentzündungen
- Schulterschmerzen
- Sehnenscheidenentzündungen
- Tennisarm/Golferarm
- Verletzungen des oberen Sprunggelenkes

## **Wie funktioniert das Kintex Kinesio-Tape?**

Wer die Olympischen Spiele mitverfolgt hat, die in London stattgefunden haben, oder aber die Bundesliga, wird sicher den einen oder anderen Sportler erhascht haben, der ein buntes Tape am Bein oder auf dem Rücken, am Arm oder auf der Schulter kleben hatte. Tatsächlich werden diese Tapes nicht nur eingesetzt, wenn eine Verletzung vorliegt, sondern auch, um Muskeln zu lockern oder Entzündungen zu hemmen.

**Ein Beispiel:** Kommt es zu einer Prellung, entzündet sich das Gewebe und schwillt an bzw. schmerzt. Verwendet man nun ein **Kinesio-Tape**, wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft massiert – dadurch werden Lymph- und Blutgefäße angeregt. Somit klingen die Beschwerden schneller ab und versprechen eine gezieltere Heilung. Ganz ohne anderweitige Medikamente, die den Schmerz nur unterdrücken würden. Angeblich soll sich der Heilungsprozess um bis zu 50 % verkürzen.

