



Durch Kinesiologie Taping können Sie bei Verletzungen eine Schmerzlinderung herbeiführen sowie den Heilungsprozess fördern. Im Trainingsbereich wird Kinesiologie Tape zur Verbesserung der Belastbarkeit angewandt.

**Durch unterschiedliche Anlagetechniken können die Tapes in verschiedene Anwendungsbereiche eingesetzt werden:**

- Schmerz
- Bewegungseinschränkungen
- Arthrose
- Sportverletzungen
- Kopfschmerzen
- Muskulärer hartspann
- Bandscheibenprobleme
- Ischialgien oder Ischiassyndrom
- Lymphödeme (tastbare Flüssigkeitsansammlung im Zwischenzellraum)
- Epicondylitis (schmerzhafte Sehnenansätze von Muskeln z.B. Tennisarm)
- Carpal tunnel-Syndrom (Kompressionssyndrom im Mittelarmnerv der Handwurzel)
- ISG-Probleme ( Iliosacralgelenk = Darmbein- Kreuzbein - Gelenk )
- Gelenkdistorsionen (Verstauchung, Zerrung der Gelenkkapselbänder)
- Lähmungen
- Polyneuropathie (Erkrankungen des peripheren Nervensystems)
- Harninkontinenz
- Migräne
- Menstruationsbeschwerden
- Und weitere Indikatoren...

**Anlagekomfort und -dauer**

Das Tape wird bereits wenige Minuten nach der Anlage nicht mehr als störend empfunden. Aktivitäten werden durch den Tapeverband nicht eingeschränkt, sondern gefördert. Sie können mit dem Verband duschen, baden, schwimmen, oder Sport treiben. Selbst das Schwitzen unter dem Tape ist möglich, da die Haut durch das Material atmet.

Das Tape sollte ca. 1 Woche angelegt bleiben, wobei in den ersten 3-5 Tagen nach der Anlage die Hauptwirkung des Kinesiologie-Tapes erwartet wird.