

# Sielmann D. / Christiansen H. Medi-Taping: Schmerzfrei durch den Alltag

## Leseprobe

[Medi-Taping: Schmerzfrei durch den Alltag](#)

von [Sielmann D. / Christiansen H.](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b16364>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

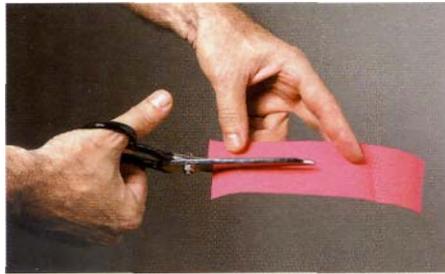


## Allgemeine Handhabung beim Medi-Taping

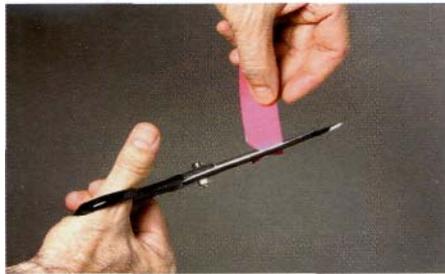
Es gibt verschiedene Formen, in denen man Tapes anlegen kann. So kann man sie in I-, V-, X-Form oder auch in mehrere schmale Streifen schneiden - letzteres Verfahren ist vor allem bei Lymph-Tapes die beste Methode.



Formen von Medi-Tapes



- 1 Um schmale Streifen zu erhalten, sollte das Tape zuerst längs halbiert werden.

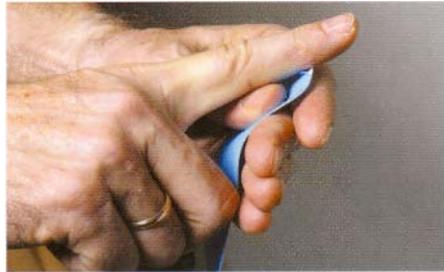


- 2 Die Enden werden grundsätzlich mit der Schere abgerundet - zum einen, weil das Tape sich auf diese Art nicht so schnell löst, zum anderen, weil es harmonischer aussieht.



- 3 Zunächst wird das Tape vom Papier gelöst, indem das Band zwischen Zeigefinger und Daumen gehalten wird, so dass es sicher auf dem Zeigefinger aufliegt.

- 4 Mit der anderen Hand wird dann das Textilgewebe nach unten abgestreift. Das geht mit dem Zeigefinger meist ganz von selbst.



- 5 Man kann das Papier auch ganz einfach aufreißen. Keine Sorge - das erfordert zwar etwas mehr Geschick und Kraft, das Tape kann dabei aber nicht beschädigt werden!



- 6 Anschließend führt man das Tape zwischen Daumen und Zeigefinger, das Papier zwischen Zeige- und Mittelfinger der einen Hand, während die andere Hand das Band beim Aufbringen gleich richtig feststreicht. Zuletzt das Tape gut auf die Haut andrücken - denn nur wenn es richtig haftet, kann es auch wirken!



## Ulnaris-Tape

Bei einem Golferellenbogen wird ein Ulnaris-Tape und ein Karpaltunnel-Tape angelegt.



Ulnaris-Tape

### Auftragen des Ulnaris-Tapes

1 Der Arm wird nach hinten gestreckt und ein Tape vom Handballen bis zur Ellenbeuge abgemessen.



1

- 2 Auf der einen Seite wird das Tape ca. 4cm eingeschnitten, auf der anderen Seite nur abgerundet. In dem Bereich, in dem das Tape nicht mehr eingeschnitten ist, wird das Papier des Klebebandes ganz eingerissen und an jeder Seite 2cm zurückgeklappt. Die Hand ist nach hinten gebogen und das Tape wird in voll gedehntem Zustand auf den Schmerzbereich des Handgelenks geklebt.
- 3 Ein Zügel wird auf den Daumen, der andere auf den kleinen Finger hin ausgestrichen. Das andere
- 4 Ende des Tapes wird ohne Zug in Richtung Ellenbeuge ausgestrichen.



2

### Auftragen des Karpaltunnel-Tapes

- 5 Der Umfang des Handgelenks wird abgemessen und beide Enden des Tapes abgerundet. Dann wird das Papier in der Mitte des Tapes aufgerissen, das Band gespannt, so weit es geht, und auf den Bereich geklebt, der am meisten schmerzt.
- 6 Das Tapestück, das gedehnt auf das Handgelenk aufgebracht wird, sollte nur die Hälfte des Handgelenkumfangs haben. Eine zirkuläre gedehnte Tape-Aufbringung würde einer Abschnürung gleichkommen,

die tunlichst zu vermeiden ist. Also: nur höchstens die Hälfte des Handgelenkumfangs mit gedehntem Tape versorgen, den Rest nur ausstreichen! Sobald sich das Tape auf der Handinnenfläche löst, wird es abgeschnitten. Das Karpaltunnel-Tape hält den Rest für mindestens eine Woche, dann muss es ebenfalls erneuert werden. Auch wenn die Schmerzen reduziert oder gänzlich verschwunden sind, sollte man das Tape noch häufiger auftragen.



3



4



5



6



Sielmann D. / Christiansen H.

## Medi-Taping: Schmerzfrei durch den Alltag

Schnelle Hilfe bei muskel- und nervenbedingten Schmerzen

112 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)