

# John Langendoen Taping im Sport

Leseprobe

[Taping im Sport](#)

von [John Langendoen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b15978>

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>





### 13 Sport-Taping: die Basics

- 14 Vorbeugen, schneller heilen, besser trainieren
- 18 Wie wirkt Taping?
- 24 Die Grundlagen des Kinematic Tapings®
- 27 Wie funktioniert Taping?
- 31 Tapes vorbereiten und anlegen – so geht's

### 45 Sport-Tapes von Kopf bis Fuß

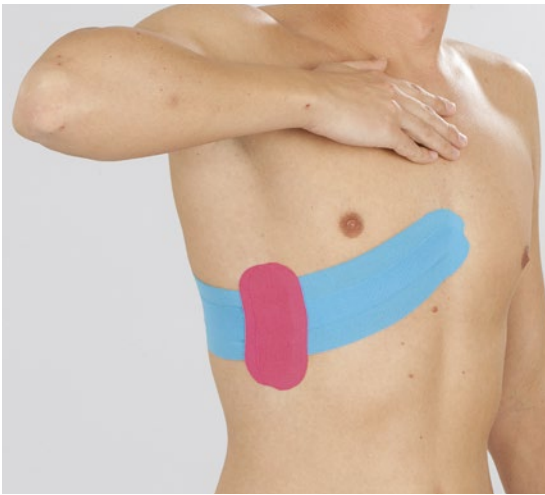
- 46 Lymphatisches System
- 48 Blutergüsse, Schwellungen
- 50 Lymptapes
- 54 Fuß und Unterschenkel
- 56 Umknicktrauma
- 58 Sprunggelenk
- 60 Umknicktrauma: rigides Taping
- 62 Syndesmosis-Verletzung
- 64 Syndesmoseband
- 68 Wadenmuskelverletzung
- 70 Akute Muskelverletzung
- 72 Verkürzendes Wadenmuskeltraining
- 74 Verlängerndes Wadenmuskeltraining
- 76 Reizung der Achillessehne
- 78 Achillessehne: Schmerz beim Landen
- 80 Achillessehne: Abstoßen schmerzt
- 82 Korrektur: X-Stellung der Achillessehnen
- 84 Längsgewölbeunterstützung

### 86 Knie und Oberschenkel

- 88 Innenbandüberdehnung
- 90 Knie Innendrehung
- 92 Schneidersitzmuskel
- 94 Schneidersitzmuskel, lange Variante
- 96 Innenbandüberdehnung: rigides Taping
- 98 Instabiles Kniegelenk
- 100 Knie Außendrehung
- 102 Quadrizeps und Kniescheibe
- 104 Kniescheibe, unten
- 106 Kniescheibe, oben
- 108 Kniescheibe, innen
- 110 Patellasehne: rigides Taping
- 112 Ischios Muskelverletzung
- 114 Ischios entspannen
- 116 Ischios Trainingsunterstützung

### 118 Becken, Hüfte und Leiste

- 120 Adduktorenüberdehnung
- 122 Überdehnte Adduktoren
- 124 Hüftgelenksschmerzen
- 126 Hüftbeuger
- 128 Gesäßmuskel
- 130 Beckenverdrehungen
- 132 Kreuzdarmbeingelenke – Korrektur nach vorn
- 136 Kreuzdarmbeingelenke – Korrektur nach hinten



- 138 **Wirbelsäule und Brustkorb**
- 140 **Überlastung des unteren Rückens**
- 142 Untere Lendenwirbelsäule
- 144 **Fehlbelastung des Brust-Lenden-Übergangs**
- 146 Untere Brust- und obere Lendenwirbelsäule
- 148 **Rundrücken**
- 150 Brustwirbelsäulenaufrichtung
- 152 **Rippenprellung oder -bruch**
- 154 Rippen
- 156 **Halswirbelsäule und Schultergürtel**
- 158 **Verstauchung der Halswirbelsäule**
- 160 Halswirbelsäule: Verstauchung
- 162 Halswirbelsäule: Nackenverspannung
- 164 **Erste-Rippe-Problematik**
- 166 Erste Rippe
- 168 **Schulterinnendrehungsschmerz (Instabilität)**
- 170 Schulterinnendrehung
- 174 **Schulteraußendrehungsschmerz**
- 176 Schulteraußendrehung
- 180 **Schultereckgelenksverletzung**
- 182 Schultereckgelenk
- 184 **Ellbogen, Unterarm, Hand, Finger**
- 186 **Tennisellbogen**
- 188 Unterarmstrecker
- 192 **Golferellbogen**
- 194 Unterarmbeuger
- 198 **Verstauchung des Handgelenks**
- 200 Handgelenk
- 202 Handgelenk: rigides Taping
- 204 **Zerrung des Daumengrundgelenks**
- 206 Daumengrundgelenk
- 208 Daumengrundgelenk: rigides Taping
- 210 **Verstauchung eines Fingergelenks**
- 212 Fingergelenk
- 214 Fingergelenk: rigides Taping
- 216 **Nervenschmerzen**
- 218 **Ischias-Schmerzen**
- 220 Ischias-Nerv
- 222 **Verletzung des Wadenbeinnervs**
- 224 Wadenbeinnerv
- 226 **Armschmerzen – Brachialgie**
- 228 Armnervengeflecht
- 230 Speichennerv (N. radialis)
- 232 Ellenerv (N. ulnaris)
- 234 Making of
- 236 **Service**



John Langendoen

## [Taping im Sport](#)

Soforthilfe bei Schmerzen und  
Verletzungen

248 Seiten, kart.  
erschienen 2014



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