



### Kinesio-Taping hilft bei:

- Rückenschmerzen, Nackenverspannungen
- Migräne, Spannungskopfschmerz
- HWS- und LWS-Syndrom
- Arthrose, Rheuma
- Sportverletzungen
- postoperativer Betreuung (Meniskus-, Kreuzbandverletzungen, Gelenkersatz)
- Lymphödemen
- Rehabilitation nach Schlaganfall

Sie möchten mehr wissen? Unser Praxisteam informiert Sie gern über den Ablauf und die Kosten der Behandlung.

Mit bunten Klebebändern den Schmerz einfach unterbinden

## Kinesio-Taping



Facharzt für Orthopädie  
Chirotherapie, Sportmedizin, Akupunktur,  
Physikalische Therapie, Osteologe DVO

Sandstraße 36  
57072 Siegen  
Telefon: 0271-2337360  
Telefax: 0271-23373625  
E-Mail: [info@praxis-dr-ryborz.de](mailto:info@praxis-dr-ryborz.de)



## Mit bunten Klebebändern den Schmerz einfach unterbinden

Vielleicht sind Ihnen auch schon Leistungssportler aufgefallen, bei denen unter dem Trikot plötzlich bunte Bänder hervorblinken. Was die Sportler da tragen, ist kein modischer Gag, sondern Teil eines wirksamen und wirkungsvollen Behandlungsverfahrens. Denn die bunten Bänder eignen sich hervorragend, um Muskelverspannungen und damit oft verbundene Schmerzen und Funktionseinschränkungen an Gelenken und Muskulatur zu behandeln.



Muskelverspannungen und Fehl- und Überbelastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates sind der Preis dafür, dass eine zunehmende Zahl von Menschen die natürlichen Bewegungsbedürfnisse des Organismus vernachlässigt. Die Folge: Starke, oft chronische Schmerzen, aber auch degenerative Veränderungen an Wirbelsäule und Gelenken und Funktionseinschränkungen der Muskulatur.

Ein bislang in Europa noch vielfach unbekanntes Ver-

fahren zur Behandlung von Schmerzen, das vor mehr als 30 Jahren vom japanischen Arzt und Chirotherapeuten Kenzo Kase entwickelt wurde, ist das sogenannte Kinesio- oder Medi-Taping. Diese besondere Verbandstechnik (tape=Klebeverband) unterscheidet sich grundsätzlich von den bisher bekannten Methoden des Bandagierens und Verbindens.



Anders als die klassische Verbandstherapie zielt das Kinesio-Taping als aktivierende und regulative Therapie auf den Ausgleich des Muskeltonus, die Aktivierung von Lymphsystem und Durchblutung und die Unterstützung von Gelenkfunktionen ab. Das bedeutet: Während der Kinesiotape-Therapie bleibt die volle Bewegungsfähigkeit erhalten. Denn die Therapie kann ihre besondere Wirkung nur „unter Bewegung“ entwickeln.

Beim Kinesio-Taping werden spezielle, verschieden farbige Klebebänder auf die Haut geklebt. Die Tapes

sind hochelastisch, luft- und wasserdurchlässig, aber trotzdem wasserbeständig, so dass sie auch über mehrere Tage auf der Haut verbleiben können und auch von Allergikern gut vertragen werden. Je nach Art der Beschwerden und Funktionseinschränkungen werden die Bänder an bestimmten Akupunkturpunkten oder Meridianen, entlang von Muskeln, Narben oder Lymphbahnen aufgeklebt.

Im Zusammenspiel mit dem natürlichen Bewegungsablauf bewirken die Klebebänder eine permanente leichte Massage und beeinflussen die Muskulatur. Gleichzeitig wird die Oberhaut durch das Taping leicht angehoben, so dass sich der Lymphabfluss verbessert und Schwellungen leichter zurückgehen. Gerade diese durchblutungsfördernde und stoffwechsellanregende Wirkung des Taping führt zu einer schnelleren Heilung und effektiven Schmerzlinderung. Durch das Kinesio-Taping wird aber nicht nur die Muskel- und Gelenkfunktion harmonisiert und optimiert, sondern die sanfte Permanentmassage aktiviert vor allem auch die Selbstheilungskräfte des Organismus wirkungsvoll und unterstützt – ohne den Einsatz von Medikamenten – die Schmerzverarbeitung des Körpers.

