



IHRE HAUSÄRZTE

Dr. med. Michael Fischer
Innere Medizin

Dr. med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Tapes & Taping – wundersam heilende Klebebänder?

Sie haben diese Tapes schon bei Profi-Sportlern in Wettkämpfen oder im Fernsehen gesehen und sich gefragt, ob diese bunten Bänder helfen oder doch nur ein modischer Gag sind. Oder leben diese Bänder nur vom Glauben daran? Die in Japan seit über 40 Jahren bekannte und von dem Arzt und Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase aus festen Verbänden entwickelte Methode des Tapens mit elastischen Bändern hat erst 1998 den Weg nach Europa gefunden. Der ehemalige Fußballer Alfred Nijhus, der einige Jahre in Japan Fußball gespielt hat, hat die erfolgreiche Tape-Behandlung mit nach Europa gebracht.

Inzwischen kleben sich viele Sportler die farbenfrohen Bänder zur Linderung von Verletzungsschmerzen in der Muskulatur und in den Gelenken über Rücken, Arm oder Bein. Sie kommen aber auch bei Gelenkverschleiß und chronischen Schmerzen zum Einsatz. Durch die Erfolge im Leistungssport halten die Tapes nun auch Einzug in den Breitensport und in die alltägliche orthopädische Behandlung.

Tapes sind lange dehnbare Baumwollstreifen mit einer Elastin-Beimischung und hautfreundlichem Klebstoff, der durch die Körperwärme aktiviert wird. Das Auswählen des richtigen Tapes und das Anbringen erfordert etwas Know-how und Sie sollten zumindest die ersten Behandlungen mit qualitativ hochwertigen Bändern von einem erfahrenen Therapeuten anlegen lassen. Fünf- bis sechsmal sollten die Tapes für eine komplette Behandlung über etwa 6 Wochen erneuert werden. Denn auch wenn die Tapes trotz Duschen oder Schwitzen fest und lange haften, so ist es doch sinnvoll diese wegen nachlassender Wirkung und langsamer Ablösung zu wechseln. Die Kosten hierfür sind überschaubar.

Vor Anwendung der Bänder sollte allerdings eine orthopädische Untersuchung und Diagnoseerhebung durch Ihren Hausarzt, Physiotherapeuten oder Orthopäden erfolgen. Tape-Bänder ersetzen keine orthopädische oder medikamentöse Therapie, sondern ergänzen diese nur sinnvoll und effektiv. In Kombination von Manueller Therapie, Akupressur, Physiotherapie und medikamentöser Unterstützung zeigen sie die besten Behandlungserfolge. Nebenwirkungen sind keine bekannt, abgesehen von möglichen Reaktionen bei empfindlicher Haut auf die Materialien und den Klebstoff. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass es nicht wirkt. Meistens sind die Tapes aber eine ergänzende Wohltat bei vielfältigen Verletzungen und Beschwerdebildern.

Wo helfen professionell angelegte, elastische Tapes?

- Unterstützung der Heilung von Verletzungen – wie z.B. Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen und Muskelfaserrisse;
- Linderung von alltäglichen Rückenschmerzen – also muskuläre Verspannungen, auch in der Schwangerschaft;
- Linderung bei chronischen Gelenkverschleißschmerzen;
- Herabsetzung von Muskelverspannungen – somit Unterstützung von Übungsbehandlungen;
- Anregung von Durchblutung, Stoffwechsel und Lymphfluss im Taping-Bereich;
- Verbesserung der Heilung von Schwellungen, Verletzungs- und Operationsnarben;
- Verbesserung der Stabilität an verletzten Gelenken – z.B. am Knie oder Sprunggelenk;

- Bekämpfung von Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen;
- Sogar bei Schlaf- und Verdauungsbeschwerden, Schwindelgefühlen und Tinnitus können Erfolge erzielt werden;
- Spannungskopfschmerzen oder Menstruationsbeschwerden.

Wie ist der Wirkungsmechanismus der Bänder?

Wie die Tapes ihre Wirkung an unserer hochsensiblen Haut entfalten, ist noch nicht genau erforscht. Zum einen hemmen sie möglicherweise die Schmerzrezeptoren in der oberflächlichen Haut und verbessern durch Anhebung und Zug die Durchblutung und Lymphdrainage. „Das ist vergleichbar mit dem Prinzip, dass man auf den Punkt drückt, an dem man sich gestoßen hat - der Druck lindert den Schmerz" und „die Lymphgefäße liegen in der Haut, das Tape wirkt wie eine Bandage nach der Lymphdrainage" erklärt Sascha Seifert von der International Taping Association in Kassel.

Rein mechanisch stabilisieren die Bänder natürlich auch und geben einem einen sichereren und harmonischeren Bewegungsablauf nach Verletzungen zurück. Soll ein Muskel oder Gelenk entlastet oder unterstützt werden, so klebt man das Band gedehnt im Muskelverlauf auf die Haut und gibt so einen Reiz an den darunterliegenden Muskel. Soll das Tape eher lymphdrainierend wirken, wird es hingegen ohne Zug angelegt. Da die Lymphgefäße in der Haut liegen, wirkt das Tape wie eine Bandage nach der Lymphdrainage.

Gibt es qualitative Unterschiede der Tape-Bändern und was bedeutet die Farbe?

Die in Discountern zweifelsohne günstig angebotenen Bänder haben doch meist qualitative Nachteile. Oft ist die Dehn- und Zugfähigkeit nicht so gut oder die Bänder lösen sich schneller ab. So ist der Kostenvorteil schnell dahin. Und mit dem Selbstanlegen der Bänder für den Ungeübten ist das so eine Sache und der gewünschte Effekt tritt meist nicht ein.

Die Farbtherapie ist eine sehr alte Behandlungsmethode und versucht sich darüber zu erklären, dass über die Wahrnehmung von Farben mit unseren Augen im zentralen Nervensystem unterschiedliche Reaktionen erreicht werden. Wir halten jedoch all die anderen oben erwähnten Wirkungen der Tapes für viel bedeutsamer für den Therapieerfolg ohne eventuelle Effekte und den Glauben an die Farbwirkung in Abrede stellen zu wollen.

Wenn Sie sich für diese ergänzende Behandlungsmethode interessieren, ist es jedem Falle ratsam, Ihren Hausarzt, Physiotherapeuten oder Orthopäden anzusprechen.