



Tapen – **Kinesiotapes beim Lipödem**



Was sind Kinesiotapes?

Das elastische Kinesiotape wurde in den 70er Jahren in Japan entwickelt und ist aus der kinesiologischen Bewegungslehre entstanden.

Das Tape besteht aus Baumwolle, das mit einer Acryl-Klebeschicht wellenförmig überzogen ist. Durch die hohe Elastizität des Tapes passt sich das Tape der Haut und bei körperlicher Aktivität an, somit ist die Ausführung von Sport, aber auch der Kontakt mit Wasser (duschen, baden) möglich. Dadurch bleibt die Mobilität bewusst erhalten. Kinesiotapes gibt es in unterschiedlichen Farben, die Anwendung keine Rolle spielen. Das Tape kann über mehrere Tage getragen werden.

Je nach Behandlungsziel, kann das Tape in unterschiedlichen Methoden auf der Haut angebracht werden. Es kann eine Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Durchblutungsanregung erzielt, oder aber der Abfluss der Lymphgefäße bei bestehenden Schwellungen erreicht werden. Häufig wird das Kinesiotape aber zur Entspannung verspannter Muskulatur, oder als zusätzliche Stütze bei instabilen Gelenken eingesetzt.

Nach der Einweisung unserer fortgebildeten Therapeuten kann das Tape auch im Alltag oder im Sport selbst angebracht werden. Am besten fragt man in der Physiopraxis gezielt nach.



Einsatzbereiche des Kinesiotapes:

- Schmerzen und Verspannungen/ Verhärtungen der Muskulatur
- Instabilität
- Haltungskorrektur
- Schwellung
- Postoperativ
- Posttraumatisch
- Narben-, Gewebsverklebungen
- Sportverletzungen (Muskelzerrung, Muskelfaserriss, ...)
- Bandscheibenvorfall
- Lumbago
- Arthrose
- Rheuma
- Sehnenentzündungen (Tennisellenbogen, Golferellenbogen, ...)
- Kopfschmerzen
- Kieferschmerzen

Kinesiotapes gibt es meist in Rot, Blau, Grün und Gelb. Rot gilt als aktivierend, Blau als beruhigend und abschwellend, Grün soll der Farblehre nach regenerierend wirken, Gelb soll anregen. Wissenschaftlich bewiesen ist die Wirksamkeit der Farben nicht, aber Farben beeinflussen gemeinhin bekannt die Stimmung.

Neben den unterschiedlichen Farben des Tapes, gibt es auch Größenunterschiede der Tapes. Die Länge des Kinesiotapes beträgt in der Regel 5 m und die Breite 5 cm. Es gibt sie auch in anderen Größen und Breiten. Man kann die Tapes schon vorgeschnitten (Lymph tapes) kaufen. Sie kosten je nach Größe und Länge zwischen 10 und 20 Euro. Nicht vor geschnittenes Tape bekommt man deutlich günstiger.

Wichtig ist, dass man vorher abklärt, ob man gegen den Kleber bzw. das Trennmittel Silikon auf der Trägerfolie allergisch oder empfindlich reagiert. Am besten probiert man es erstmal an einer Stelle aus, bevor man großflächig aufklebt.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen das Anlegen von Kinesiotapes nicht, es ist eine Selbstzahlerleistung.



Wie wirkt das Taping?

Die Wirkung von kinesiologicalen Tapes ist noch nicht wissenschaftlich belegt. Sie ist noch keine medizinisch anerkannte Therapie, jedoch in der Praxis etabliert. Es gibt mittlerweile kleinere Studien, die die Wirksamkeit in der Lymphologie versuchen zu bestätigen. In diesen Studien zeigte sich eine deutliche Verbesserung des typischen Beschwerdebildes von Lymphpatienten (Druck- und Schweregefühl, Schmerzen). Es soll jedoch eine Steigerung des Stoffwechsels und eine Mikromassage im Gewebe bewirken. Kinesiotapes können das oberflächliche Lymphsystem bei seiner Arbeit unterstützen und im Alltag eine Erleichterung bringen.

Beim Anbringen des Kinesiotapes werden die Muskeln und Gelenke in gedehnte Position gebracht, anschließend wird das Tape auf der Haut angebracht, damit der Körper die vollständige Bewegungsfreiheit behält. Sobald der Körper bzw. das Körperteil in eine entspannte Position zurückkehrt, hebt das Tape die Haut ein wenig an. Dies kann sehr gut anhand der Wellen des Tapes beobachtet werden, die dort entstandenen Freiräume zwischen der Ober- und Unterhaut aktivieren zahlreiche Rezeptoren von Nerven, Blut- und Lymphgefäßen.

Das Prinzip des Lymph tapes ist verhältnismäßig einfach zu beschreiben. Das Tape übt auf die Ankerfasern im Bindegewebe Zug aus und unterstützt dadurch bei jeder Bewegung den Abtransport der Lymphflüssigkeit in die gewünschte Richtung zu den Lymphknoten. Dementsprechend müssen die Kinesiotapes angebracht werden. Das Tape zieht also weg in Richtung Ödem. Man legt es rückwärts an, damit es gut wirken kann, wie bei der manuellen Lymphdrainage.



Wie muss ich das Tape schneiden und anlegen?

Zuschneiden: (sofern kein fertiges Lymphtape verwendet wird)



Die Länge des Streifens bestimmt man durch Auflegen auf den zu behandelnden Bereich. Beim Lymphtappen wird der Streifen in Fächerform geschnitten. Das 5 cm breite Tape wird eingeschnitten in vier Streifen bis auf 2 cm, die als Basis verbleiben.

Auf der Trägerfolie sind Linien vorgezeichnet, das hilft sehr beim Aufteilen und Schneiden. Es geht auch schneller als gedacht, wenn man eine scharfe Schere verwendet. Geeignet ist eine einfache Bastelschere.



Die Ecken der Streifen und der Basis schneidet man am besten direkt danach rund, damit sich die Streifen nicht aufrollen und nachher besser kleben.

Am einfachsten und schnellsten geht das Rundschneiden, wenn man die Streifen übereinander legt.

Anlegen:



Die Trägerfolie wird zuerst an der Basis abgelöst, dann die Basis dort aufgeklebt, wohin die Lymphflüssigkeit abfließen soll.

Die Streifen werden mit 60% Zug/Dehnung auf die Haut aufgeklebt, zum Ende hin wieder locker ohne Zug. Das Tape wird anschließend mit der Hand vorsichtig ausgestrichen. Bis das Tape gut klebt, muss etwas Zeit vergehen. Die Körperwärme wirkt sich positiv auf die Klebefähigkeit des Tapes aus.



Beispiel:
Unterstützung des Oberarms durch Taping
Die Lymphe soll in die Lymphknoten des Oberarmes abfließen, also klebt man die Basis bei intakten Lymphknoten des Oberarmes.



Wichtig ist, dass man die Reste des Tapes von der Schere zum Schluss entfernt. Natürlich macht diese Form der Unterstützung eine Menge Müll, aber man sollte es für sich zumindest ausprobiert haben. Wenn es hilft, dann ist der Müllberg das kleinere Übel.

Lasst es Euch von einem Physiotherapeuten zeigen, wenn ihr euch unsicher seid oder orientiert Euch an Schaubildern oder Videos über dem Lymphfluss im Internet. Eine Rücksprache mit einem Physiotherapeuten sollte man in jedem Fall treffen, wenn Lymphknoten entfernt wurden, weil man dann beim Anlegen beachten muss, bis zu dem nächsten intakten Lymphknoten zu kleben.

Mit der Zeit bekommt man ein gutes Gefühl, wie viel Zug man braucht und welche Form des Tapings zum eigenen Körper passt. Mit etwas Übung geht das Taping relativ schnell. Auch alleine lässt sich das Tape gut anlegen, wenn man einen Spiegel zur Hilfe nimmt. Das Anziehen der Kompressionsbekleidung über die Tapes bedarf etwas mehr Fingerspitzengefühl, weil sich sonst das Tape von der Haut löst und aufrollt. Beim Anziehen sollte man auf ein Auflegen der Flachstrickversorgung auf das Tape achten. Die Tapes kleben durch das An- und Ausziehen der Kompressionskleidung nicht so lange, wie ohne.



Tipps für das Anbringen auf der Haut

Die Haut vor dem Auftragen des Tapes muss sauber, fettfrei und trocken sein.

Um das Tape von dem Papier zu lösen muss man das abgeschnittene Stück Tape mit der Baumwollseite zu sich richten, um dann mit der Fingerspitze den oberen Rand zu lösen. Am besten reißt man das Papier zuerst durch.

Die Basis und den Anker legt man immer ohne Zug an.

Das Tape hält besser und länger, wenn man die Ecken des Tapes rund schneidet.

Es können sich Blasen auf der Haut bilden, deswegen sollte man darauf achten, dass sich keine Falten unter der Haut beim Anbringen bilden.

Enthaarte Haut verbessert sowohl die Wirksamkeit als auch die Haftfähigkeit der Tapes.

Für eine optimale Haftung auf der Haut, ist es hilfreich, wenn man mehrfach über das Tape streicht.

Bevor man sich sportlich betätigt, sollte man etwa 30 Minuten warten. Ins Wasser sollte man erst nach 3 Stunden gehen, um die Klebewirkung nicht zu verringern.

Tipps für das Entfernen von der Haut

Lass dir beim Entfernen der Kinesiotapes Zeit!

Verwende Öl (z.B. Babyöl), dadurch löst sich der Acrylkleber und das Tape kann leicht von der Haut abgelöst werden, ohne, dass Hautrötungen entstehen.

Rolle das Tape immer von der Haut ab. Nicht ziehen, sonst gibt es rote Striemen!

Lass dir beim Entfernen helfen, um Verletzungen zu vermeiden!



Verwendete Literatur:

GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021