

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE AUGUST 2016

Kinesio Taping

Geschichte	2
Hauptanwendungen	2
Therapie	3
Beispiele	3



Kinesio Taping

Wenn Sie die Olympischen Spiele von Rio verfolgt haben, haben Sie sicher viele Athleten mit diesen bunten Klebestreifen gesehen. Wie hier auf dem Bild Joana Heidrich vom Frauen Beachvolleyball Team Schweiz Zumkehr/Heidrich.

Nicht nur bei Spitzensportlern haben die farbigen Kinesio Tapes Erfolg. Auch bei Nicht-Sportler können sie Verspannungen lösen, Beweglichkeit von Gelenken verbessern und Schmerzen lindern.

Geschichte

Die **Geschichte des Kinesio Tapes®** beginnt in Japan Anfang der siebziger Jahre. **Kenzo Kase** ist Chiropraktiker und behandelt viele Sportler und Patienten mit chiropraktischen Behandlungstechniken. Damals suchte er **nach neuen Wegen** um die Reaktionen auf die Behandlung möglichst gering zu halten und somit seine **Therapieerfolge bei Verletzungen sowie akuten und chronischen Erkrankungen und Sportverletzungen zu optimieren**. Kenzo Kase suchte nach neuen und sanfteren Therapiemethoden und wollte mit seinem neuen Tape die Funktion des jeweiligen Gewebes unterstützen.

Er experimentierte und testete unter kinesiologischen Gesichtspunkten sowie dem **Zusammenspiel zwischen Wirbelsäule, Gelenken, Muskulatur, Faszien und Lymphsystem**.

Starres konventionellen Tape sind zwar sehr gute Tapes, jedoch eignen sie sich nicht für seine Zwecke. Sie geben zwar Stabilität und unterstützen die Strukturen aber die Muskulatur, Faszien oder das Lymphsystem werden nicht in der Funktion unterstützt.

Die Idee war den Heilungsprozess der Muskulatur, der Faszien, des Lymphsystems zu fördern. Er investierte viel Zeit in das Testen der Dehnbarkeit und der verschiedenen Klebemitteln. Ein Ergebnis seiner Forschung war das sinusförmige Wellen-Design des Klebemittels auf der Rückseite des Tapes.

Hauptanwendungen

Das Tape besteht aus elastischem Gewebe (Baumwolle) und acrylkleber, **daher passt es sich der Körperstruktur sehr gut an und ist sicher und leicht mit anderen Therapieform kombinierbar**. Das Tape ist sehr dehnbar und kann die Körperbewegungen auch unter hoher Belastung problemlos begleiten. Das Tape **kann 4-5 Tage an derselben Stelle** bleiben.

Deshalb wird das Kinesio Tape heute in folgenden Bereichen erfolgreich eingesetzt:

- Sportverletzungen
- Gelenkinstabilität (Knie, Schulter, Fuss, Handgelenk, Ellenbogen)
- Schleudertrauma
- Kopfschmerzen und Migräne
- Bandscheibenvorfall
- Ischialgie (Schmerzen im unteren Teil des Rückens mit Ausstrahlung ins Bein bis in die Grosszehe)
- Lymphödeme
- Epicondylitis (Tennisarm und Golfer Ellenbogen)
- Carpal-Tunnel-Syndrom
- ISG- Probleme
- Lähmungen
- Schwangerschaftsbeschwerden
- Und noch mehr

Wirkung

- Verbesserung der Durchblutung
- Lymphdrainage
- Schmerzlinderung
- Wahrnehmung (Propriozeption)
- Unterstützung der Muskelfunktion
- Stimulation der Hautrezeptoren
- Dauerakkupressur

Therapie

Ziel der Therapie ist es nicht, Bewegungen einzuschränken, sondern die physiologische Bewegungsfähigkeit von Gelenken und Muskulatur zu ermöglichen, um somit Heilungsprozesse zu aktivieren.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise des menschlichen Körpers, mit seinen vielfältigen Vernetzungen über Strukturen wie zum Beispiel Haut, Faszien, Muskeln, Meridianen etc. bilden die therapeutische Grundlage des Kinesio Taping.

Gute anatomische Kenntnisse und Verständnis über Vernetzung der Strukturen sind wichtig, um das Kinesio Taping anzuwenden. Dazu ist eine Anamnese vor der Behandlung zwingend, um die Beschwerden und deren Zusammenhänge vollständig zu erfassen.

Quelle: kinesioschweiz.ch

Beispiele



Schulterbeschwerden



Nackenverspannungen



Fussfehlstellung



Schwangerschaftsbeschwerden



Knie – auch bei Kinder einsetzbar

Nächste Ausgabe:
September 2016

Thema:
Ergonomie für Schulkinder



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Standort Aarau
Bahnhofstrasse 86, 5000 Aarau

Roseline Bestler

Tel. 032 510 88 34
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Standort Baden
Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

Ivana Silvestri

Tel. 056 511 05 75
Mail: i.silvestri@bestler-practice.ch



Roseline Bestler,
Gründerin von Bestler Practice



Ivana Silvestri,
Selbständige Therapeutin bei Bestler Practice in Baden