

Tapes sind mehr als bunte Pflaster

Von Ursula Kastler | Aktualisiert vor 8 Tagen

Klebebänder. Sportmediziner und Physiotherapeuten verwenden Tapes seit Jahren erfolgreich gegen Verspannungen und Schmerzen.



Tapes, wie sie der italienische Fußballer Mario Balotelli trägt, sind klebende Baumwollbänder. Bilder: SN/GEPA

Leistungssportler schwören schon lang darauf, zuletzt haben Zuschauer sie auf dem Rücken von Italiens Starstürmer Mario Balotelli gesehen: die Tapes. Die Streifen können verschiedene Farben haben und außer auf dem Rücken auf Gelenken, auf Schultern und Nacken kleben.

Was Außenstehenden ein bisschen esoterisch vorkommt, hat durchaus einen seriösen Hintergrund, wie Anton Wicker, Vorstand der Salzburger Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation der PMU, erläutert: "Wir setzen sie seit Langem ein, um Verspannungen und Schmerzen zu reduzieren. Durch die Bänder wirkt über die Haut ein Reiz, das stärkt die Muskelreflexion. Zudem kann man damit den Muskel führen. Bewährt haben sie sich auch, um Gelenke, also Sprung- oder Kniegelenke zum Beispiel, nach Verletzungen zu stabilisieren. Die Wirkung kommt auch hier wieder über den Muskel."

Wenn Bänder gerissen und wieder zusammengewachsen sind, etwa im Sprunggelenk, können Tapes zudem in der Rehabilitation eine Hilfe sein, um Bewegungen zu führen.

Tapes sind dehbare, atmungsaktive Baumwollbänder in unterschiedlicher Stärke, die die Bewegung nicht einschränken. Sie legen sich wie eine zweite Haut auf das Körperteil und wirken dort über die Sensoren. Nervenbahnen werden durch das aufgeklebte Tape gereizt. Muskeln spannen sich an oder entspannen sich, je nachdem wie das Band oder mehrere Bänder angebracht sind. Die Physiotherapeuten, Masseur, Sportmediziner und Orthopäden, die damit arbeiten, haben eine Ausbildung dafür gemacht. "Man muss ja wissen, in welchen Positionen die Bänder was bewirken", sagt Anton Wicker.

Erfinder der "Kinesio-Taping-Method" ist der Japaner Kenzo Kase. Der Chiropraktiker wollte vor rund 30 Jahren Schmerzen ohne Medikamente lindern: "Schmerzsensoren liegen zwischen der Epidermis (Oberhaut) und der Dermis (Lederhaut), den ersten zwei Schichten der Haut. Ich dachte, so ein Tape würde die obere Schicht leicht anheben, und dann könnte Blut leichter zu den schmerzenden Bereichen fließen. An

Sumo-Ringern haben wir das erstmals erprobt. In Japan sind wir ja sehr offen dafür, alternative Methoden mit der Schulmedizin zu kombinieren", erklärte er 2011 in einem Interview mit der Zeitung "The Guardian".

Obwohl die Tapes so gefragt sind und so häufig verwendet werden, gibt es dazu wenig wissenschaftliche Untersuchungen und noch weniger brauchbare Hinweise. Festgestellt wurde, dass die Tapes auf die Muskelaktivität wirken.

Anton Wicker weist darauf hin, dass die Tapes "natürlich auch einen Placeboeffekt und einen psychologischen Effekt haben, wie alles, was ein ‚Be-hand-ler‘ macht. Darum erzielen Masseur oft sehr gute Ergebnisse, weil sie sich Zeit nehmen und den Patienten mit den Händen berühren".

Ob die unterschiedlichen Farben als Farben wirken, ist nicht erwiesen, auch wenn manche Patienten für bestimmte Farben eine Vorliebe haben. Manche Bänder sind je nach der Stärke gefärbt. Die unterschiedlichen Stärken hätten allerdings auch unterschiedliche Wirkungen, sagt Anton Wicker. Einen Rat gibt er noch: "Wenn man Tapes nicht mehr braucht, sollte man sie weglassen. Es gibt nämlich Leute, die kommen davon nicht mehr weg."

WERBUNG

premiumnet



THERME LAA HOTEL & SPA

Erholsamer Weinviertler
Familiensommer



SAMSUNG NOTEBOOK SERIE 9

Nicht 1, nicht 2, nicht 3, sondern 4
Jahre Garantie gibt's auf das neue
AMOR II!



KÄRNTEN AB 85€

Die schönsten Angebote für Ihren
Sommerurlaub am Wasser. Jetzt
entdecken!

CA 13 % RENDITE



Ideal für Privatanleger,
attraktive Rendite von ca.
13 %, wertstabiles
Sachwertinvestment.

KOMMENTARE (0)

Sie können sich [ANMELDEN](#) um zu kommentieren, oder aber ihren Namen und ihre E-Mail-Adresse hinterlassen.