

## Bei Spitzensportlern beliebt

Ob Unfall oder Krankheit: Wenn Sie sich nicht gut bewegen können, sind Sie froh um alles, was bei der Heilung hilft. Ihr Facharzt nutzt Methoden, die schon lange bei Spitzensportlern erfolgreich im Einsatz sind.

So wie das Kinesiologische Taping. Die speziellen Klebestreifen und die Anlegemethode wurden in den 80er-Jahren von einem japanischen Chiropraktiker entwickelt. Seither setzen immer mehr Spitzensportler auf die Wirkung der blauen, pinken und schwarzen Streifen. Sie sind den Eigenschaften der Haut nachempfunden. Die Anlegetechnik erfordert eine besondere Ausbildung und sollte nur durch Fachkundige erfolgen. Voraussetzung ist auch eine genaue ärztliche Diagnose.



## Noch Fragen?

Dr. med. Michael R. Grüner  
Am Stein 7 · 85049 Ingolstadt  
Telefon 0841.330 66 · [info@drgruener.de](mailto:info@drgruener.de)



[www.drgruener.de](http://www.drgruener.de)

### Wie lange dauert die Behandlung?

Die Tapes bleiben auf der Haut, bis die Elastizität nachlässt. In der Regel halten sie zwischen fünf und sieben Tagen. Wie oft die Tapes erneuert werden, hängt von der Erkrankung ab.

### Worauf muss ich achten?

Duschen, Schwimmen oder Sport sind fünf Stunden nach dem Anlegen möglich. Nach dem Duschen sollten Sie sich nur vorsichtig mit dem Handtuch abtupfen.

### Was ist, wenn sich das Tape löst?

Gelöste Enden können Sie mit einer Schere abschneiden. Verwenden Sie keinesfalls herkömmliches Pflaster, um die Enden zu überkleben.

### Kann es Nebenwirkungen geben?

Allergische Reaktionen auf das Material sind möglich, aber sehr selten. Die Tapes bestehen aus 100 % Baumwolle mit Acrylatkleber. Sie sind latexfrei, luft- und wasserdurchlässig sowie ohne Arzneistoffe.

### Zahlt meine Krankenkasse?

Die privaten Krankenkassen erstatten die Kosten.

Sport- und Notfallmedizin · Stoßwellentherapie · Chirotherapie  
Akupunktur · Alpinmedizin · Mountain Emergency Doctor UIAA

... medizinisch und menschlich gut betreut fühlen.  
Wir nehmen uns Zeit für Sie!

# Kinesio-Taping

24 Stunden Wirkung · Unkompliziert  
Ohne Tabletten · Ohne Risiken



Sie haben eine Verletzung durch Sport oder Unfall? Schmerzen und Einschränkungen bei Bewegungen?

Unterstützen Sie die Heilung mit „bunten Klebestreifen“ ...

Dr. med.  
**Michael R. Grüner**  
Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie



Wenn Sie **eine** der folgenden Fragen mit **JA** beantworten, kann Ihnen Ihr Facharzt helfen ...

# Kinesiologisches Taping

## Unterstützt körpereigene Heilungsprozesse

### Haben Sie Bewegungseinschränkungen durch ...

- eine Sportverletzung?
- Verletzungen des Bewegungsapparates?
- Halswirbelsäulensyndrom oder Lendenwirbelsyndrom?
- Ischiasbeschwerden?
- Arthrose in den Gelenken?
- ein Schulter-Arm-Syndrom oder einen Tennisarm?
- einen Fersensporn oder Achillessehnenbeschwerden?
- Muskelzerrungen, -verspannungen oder -faserrisse?

Die Bewegungsfähigkeit Ihrer Gelenke und eine optimale Funktion von Muskeln und Sehnen können vielleicht schon bald wieder hergestellt sein!



### Helfen Sie dem Körper, sich selbst zu heilen

Hauptziel des Taping: körpereigene Heilungsprozesse zu unterstützen durch die spezielle Anlegetechnik – und so die Bewegungsfähigkeit und normale Funktion wieder herzustellen.

Die Tape-Streifen übermitteln sensorische Informationen an den Körper. Ihre Haut wird unter dem Tape angehoben. Das fördert die Ver- und Entsorgung mit Blut und Lympflüssigkeit. Eine Druckentlastung von Hautrezeptoren wie z.B. Kälte- und Wärmesensoren oder Schmerzmeldern bewirkt eine verbesserte Muskelfunktion, Schmerzen werden gelindert.

**Kinesiologisches Taping ist unkompliziert zu handhaben, gut verträglich – und es wirkt rund um die Uhr auf Ihren Körper.** Übrigens: Ihre beste Wirkung entfalten die Tapes zusammen mit Bewegung.

### Wirkweise der Kinesio-Tapes

Sie lindern Schmerzen.

Sie verbessern die Beweglichkeit.

Sie aktivieren das Lymphsystem.

Sie verbessern die Muskelfunktionen.

Sie entspannen die Muskeln.

Sie unterstützen die Gelenke.

Die richtige Anlegetechnik ist wichtig, hier bei Schmerzen im Nackenbereich.



Anwendungsbeispiel bei Schulter- und Nackenverspannung.



Bei allgemeinen Schulterschmerzen wird der Deltamuskel unterstützt.

