



Herr Doktor,

was sollen Kinesio-Tapes im Organismus bewirken?

Beschwerden lindern, indem bunte Streifen auf die Haut geklebt werden – ist das wirklich so einfach? Das weiß Dr. med. Marco Hartl aus Regensburg, Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON, siehe unten).

Schmerzfrei durch bunte Pflaster – geht das?

„Bei den Kinesio-Tapes handelt es sich um elastische Stoffpflaster. Sie können bei Verletzungen und Entzündungen an Muskeln, Bändern oder Gelenken helfen. Die bunten Streifen unterstützen dann die Selbstheilungskräfte des Körpers. Und das funktioniert so: Jede Bewegung übt Zug auf die Haut aus. Dadurch wird die oberste Hautschicht angehoben, darunter liegende Gewebestrukturen werden aktiviert. Das regt die Durchblutung sowie den Lymphfluss an. Mehr Nährstoffe gelangen ins

Gewebe und Entzündungsstoffe werden schneller aus dem Körper geschleust. Das lindert nicht nur Schmerzen. Die Tapes, die man maximal 14 Tage trägt, entlasten auch Muskeln und Gelenke, steigern die Mobilität.“

Wer hat diese Methode ursprünglich entwickelt?

„Diese Tape-Therapie kommt aus Japan. Entwickelt hat sie der Arzt und Chiropraktiker Kenzo Kase für ältere Patienten, die unter Arthrose litten. Er stellte nämlich fest: Er kann mit seinen Händen ein krankes Gelenk in eine bestimmte Position bringen, die dann für den Patienten weniger schmerzhaft ist. Sobald dieser aber nach Hause geht, kehrt er in alte Gewohnheiten zurück – und somit auch wieder in schmerzhaften Körperpositionen. Die Kinesiologie-Tapes (Kinesiologie bedeutet

Bewegungswissenschaft) können dem vorbeugen. Sie ersetzen quasi die Hände des Therapeuten.“

Gibt's Nebenwirkungen? Und was kostet das Kleben?

„Der Kleber kann in äußerst seltenen Fällen z. B. allergische Reaktionen verursachen. Die Untersuchung beim Orthopäden sowie die herkömmliche Therapie, etwa bei Schulterbeschwerden, werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.“ Andere Anwendungen, die Ärzte oder Physiotherapeuten empfehlen, muss man selbst zahlen (Beispiel: 2 Tapes inkl. Honorar ca. 60 Euro). Abgerechnet wird dabei nach Zentimetern.

Unser Experte

Dr. med.
Marco Hartl
OTC Orthopädie
Traumatologie
Centrum Regensburg, Mitglied im
Deutschen Orthopädie-
Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des
Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)
0800/6 73 84 11, Mo.-Fr. von 10-15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:
www.dononline.de oder
stellen Sie uns Ihre Fragen an
info@dononline.de