



Perfect Therapy Academy

KRISTIN SCHIRBOCK

GRUNDLAGEN DES KINESIOLOGISCHEN TAPENS

PERFECT START - DER BASISKURS



INHALT

1. TEIL - GRUNDLAGEN 5

Kinesio-Tape Therapie - Was ist das?	6
Entwicklung der Kinesio-Tape Therapie	7
Das Kinesio-Tape und dessen Anwendung	8
Funktionen und Effekte des Kinesio-Tapes	9
Anlegen und Entfernen des Tapes	10
Die Vorteile der Kinesio-Tape Therapie	11
Der richtige Befund	11

2. TEIL - MUSKELANLAGEN 13

Muskelanlage - Allgemeine Grundlagen	14
--------------------------------------	----

3. TEIL - DIAGNOSEHILFEN UND SCREENINGTEST 17

Linder Test 2	18
Muskeltest M. sacrospinalis	20
Muskelanlage - M. sacrospinalis	22
Re-Test M. sacrospinalis	23
Muskelanlage - M. quadratus lumborum	24
Linder Test 1	26
Muskelanlage - M. trapezius pars descendens	28
Muskelanlage - M. trapezius pars transversa	30
Muskelanlage - M. trapezius pars ascendens	32
Arteria Temporalis Test	34
Muskelanlage - M. rhomboideus major	36
Muskelanlage - M. rhomboideus minor	38
Wright Test	40
Muskelanlage - M. biceps brachii	42
Muskelanlage - M. pectoralis major	44
Muskelanlage - M. deltoideus	46
Muskelanlage - Hand-Extensoren	48

Cervical Extensionstest	50
Muskelanlage - M. scalenus anterior	52
Muskelanlage - M. scalenus medius	54
Muskelanlage - M. scalenus posterior	56

Patrick Test	58
Muskelanlage - M. gluteus medius	60
Muskelanlage - M. iliacus	62
Muskelanlage - M. gluteus maximus	64

Abdominal Pressure Test	66
Muskelanlage - M. obliquus abdominis externus	68
Muskelanlage - M. obliquus abdominis internus	70

SLR Test	72
Muskelanlage - M. gastrocnemius	74
Muskelanlage - M. rectus femoris	76
Muskelanlage - M. biceps femoris	78

4. TEIL - WEITERE ANLAGETECHNIKEN 81

Ligamentanlage	82
Allgemeine Grundlagen	82
Ligamentanlage - Spacetape Schmerzkreuz	84
Ligamentanlage - Spacetape Triggerpunkt	86
Ligamentanlage - Patellasehne	88
Ligamentanlage - Achillessehne	90
Funktionelle Korrekturanlage	92
Allgemeine Grundlagen	92
Korrekturanlage - Patellakorrektur	93
Lymphanlage	94
Allgemeine Grundlagen	94

Entwicklung der Kinesio-Tape Therapie

Schmerztherapie

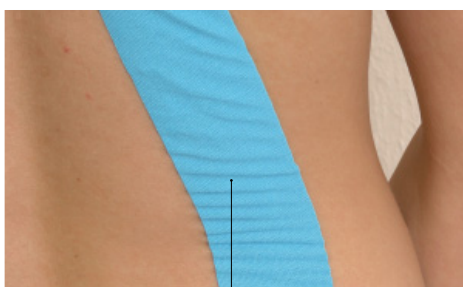
- Ursache vieler Schmerzen › Funktionsstörungen der Muskulatur
- aus Verletzungen oder Gelenkbeschwerden folgen › Ungleichgewichte der Muskulatur am Gelenk (Agonist - Antagonist)
- Muskelentzündungen führen zu Flüssigkeitsaustritt zwischen Haut und Muskulatur › Einengung und somit schlechterer Lymphabfluss sowie Reizung der Schmerzrezeptoren

Grundlagen der Forschung

Entwicklung eines elastischen Tapes zur Unterstützung und Anregung des körpereigenen Heilungsprozesses, dadurch:

- Normalisierung der Muskelfunktion
- verbesserter Lymphabfluss › Reduzierung des Ödems
- verbesserte Blutzirkulation
- Schmerzlinderung

Funktionsweise



deutlich sichtbar: wellenförmige Hautanhebungen, auch als Convolution bezeichnet

Vordehnung der Haut beim Anlegen sowie Dehneigenschaft des Tapes ergeben wellenförmige Hautanhebung, dadurch:

Druckreduzierung im Gewebe
Vergrößerung des Zirkulationsraumes
mechanische Reizung der Rezeptoren

Die Vorteile der Kinesio-Tape Therapie

- Unterstützung von körpereigenen Heilungsprozessen
- keine negativen sensiblen Belastungen für Patienten/Sportler
- keine oder kaum auftretende allergische Hautreaktionen
- lange Anlagedauer - reduzierte Kosten
- 24-Stunden-Therapie

Der richtige Befund

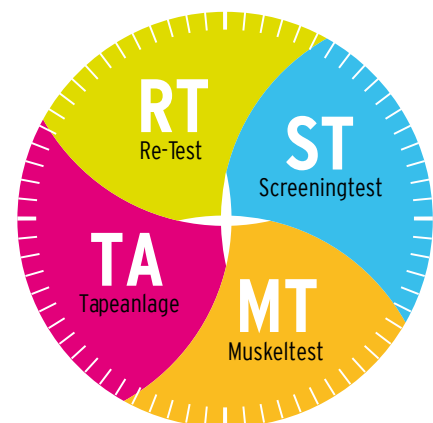
Der richtige Befund ist der Schlüssel zu erfolgreichen Behandlung. Der Bewegungsapparat des Körpers ist ein komplexes, mit einander vernetztes System, welches bei Verletzungen, Krankheit oder Fehlstellungen zu ebenso massiven wie schmerzhaften Problemen führen kann und damit auf die Lebensqualität erheblichen Einfluss nimmt.

Einer der wichtigsten Aspekte im täglichen Umgang mit Patienten, ist eine fundierte Diagnostik. Denn nur wenn die Ursache der Beschwerden richtig erkannt wird, kann sich eine erfolgreiche Behandlung anschließen.

Anatomische Kenntnisse und ein eingehender Sicht- und Funktionsbefund mittels Screening- und Muskeltests sind unerlässlich, um die Problematiken im Körper vollständig zu erfassen und die richtige Behandlung daraus abzuleiten.

Diese Tests müssen nach der Behandlung wiederholt werden, um die Richtigkeit der Anlage zu bestätigen oder auch um die Therapie ggf. anzupassen.

Es gibt ein breites Spektrum an Muskeltests, welche in diesem Buch nicht alle vorgestellt werden können, weil es an dieser Stelle den Rahmen sprengen würde, da hier der Schwerpunkt auf der Anwendung des Kinesiotapes liegt. Da sich jedoch gezeigt hat, dass der Bedarf an Informationen dazu sehr hoch ist, empfehlen wir allen Interessierten unser weiterführendes Buch „Muscletests - a practical Guide“. Darin werden über 60 verschiedene Muskeltests vorgestellt und jeder Schritt für Schritt mittels vielen Fotos und einfach zu erfassenden Symbolen leicht verständlich erklärt.

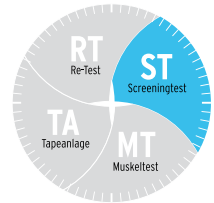


Behandlunguhr der Perfect Therapy Academy

Vorgehensweise



Der Patient liegt auf dem Rücken. Mit Hilfe des Therapeuten richtet sich der Patient auf

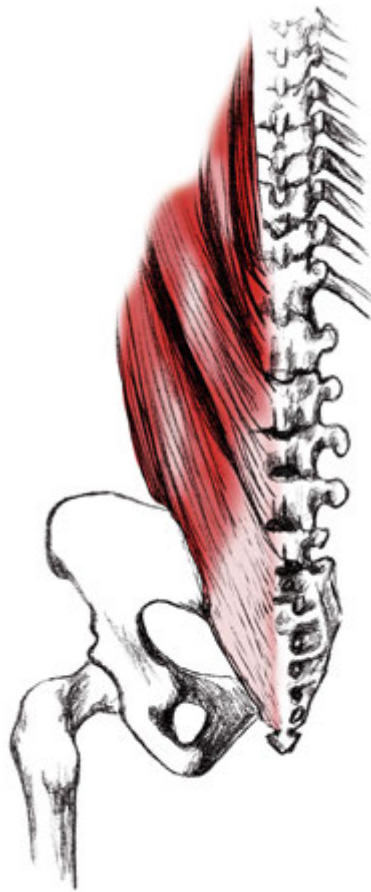


Der Test ist **positiv**, wenn die Bewegung nicht voll durchgeführt werden kann, es zu einer Muskelspannung kommt oder dadurch ein Schmerz ausgelöst werden kann.

Muskeltest M. sacrospinalis

Anatomie

Ursprung	lat. oberflächlicher Trakt: zieht vom Becken zum Schädel
Ansatz	med. tiefer Trakt: Geradsystem: interspinal und intertransversal Schrägsystem: transsospinal
Funktion	Extension Rumpf
Innervation	Rr. Dorsales der Spinalnerven.

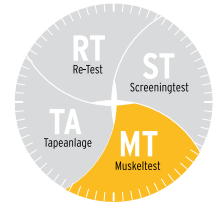


Der dargestellte Muskeltest stammt aus unserem Muskelbuch „Muscle Tests - A Praktical Guide“ von Kristin Schirbock und dient zur Veranschaulichung der „Behandlungsuhr“. Im Muskelbuch finden Sie über 60 Muskeltests - anschaulich, anhand von Symbolen erklärt. Dieses können Sie in unserem Online Shop www.perfect-taping.com erwerben oder als App für Android- und Apple-Smartphones auf den jeweiligen Plattformen downloaden.

Vorgehensweise



Ausgangsposition: Der Patient liegt auf dem Bauch in entspannter Haltung.



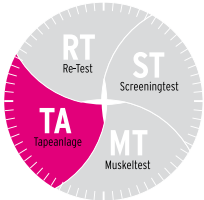
Der Test ist **positiv**, wenn die Bewegung nicht voll durchgeführt werden kann, es zu einer Muskelspannung kommt oder dadurch ein Schmerz ausgelöst wird.



x = Bewegungsrichtung Patient
y = Bewegungsrichtung Therapeut
= fixieren/stabilisieren

Muskelanlage - M. sacrospinalis

Vorgehensweise



an der Basis (Sacrum) ungedehnt aufkleben



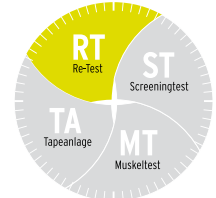
Rücken in maximaler Flexion, die Streifen werden seitlich der Wirbelsäule im Bereich des M. sacrospinalis angelegt



Rücken in Extension
Convolutionen werden sichtbar

Re-Test M. sacrospinalis

Der Re-Test soll den Behandlungserfolg validieren. Dazu wird der Muskeltest (siehe oben) erneut durchgeführt, welcher bei Behandlungserfolg negativ ausfallen sollte. Anderenfalls wird mit einem erneuten Screentest die Behandlungsuhr erneut durchgeführt.



HINWEIS: Im weiteren Vorgehen wird auf die Darstellung des Muskeltests sowie des Re-Tests verzichtet, da dies den Rahmen dieses Skripts sprengen würde. In der Praxis ist aber eine Vorgehensweise entsprechend der Behandlungsuhr essentiell für den Behandlungserfolg mit dem kinesiologischen Tapen!

Vorgehensweise

Beispiel gemeinsame Basis: nach dem Aufkleben der Basis die Folie bis zu den eingeschnittenen Längsstreifen entfernen, danach die Trägerfolie einzeln ablösen und zugleich mit 10 - max. 25% Zug kleben. Das zweifingerbreite Ende wird dehnungsfrei aufklebt.



Vielen Dank

Wir bedanken uns für Ihre Teilnahme an unserem Kurs und freuen uns, wenn wir Sie in einem unserer weiterführenden Kurse begrüßen dürfen.

Folgende weiterführende Kurse bieten wir an:

perfect Aufbau - Zertifikationskurs (2 Tage)

Theorie: Grundlagen von Fascienkorrekturen, Indikationsbezogene Kombinationsregeln der 4 Grundlagentechniken, Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche des kinesiologischen Tapens

Praxis: Anwendung der Kinesio-Tape-Anlagen anhand vieler Indikationen, Erlernen neuer Techniken sowie umfangreicher Kombinationsanlagen und Anwendung von Gittertapes

perfect Praxis - Praxiskurs (2 Tage)

Theorie: geringer Theorieanteil, thematisiert werden dabei z. B. Muskelketten sowie Ilium inflare und outflare **Praxis:** u.a. neue Indikationen und neue Kombinationstechniken, organbezogene Anlagen, Kinesiotape - Akupunktur, Kinesiotape - TCM

perfect Hebamme 1 - Spezialkurs für Hebammen (1 Tag)

Theorie: Grundlagen des kinesiologischen Tapens sowie die vier Grundlagentechniken, Wirkungsweisen, indikationsbezogene Anlagen und Kontraindikationen **Praxis:** Workshop - die vier Grundlagentechniken, Anwendung der Kinesiotape-Anlagen anhand vieler Krankheitsbilder, Unterstützung und Entlastung von Muskulatur und Stützapparat, Entstauung/Lymphanlagen, Sonderanlagen bei Milchstau, Miktionsstörungen und Regelschmerz, Rückbildung, Ischialgie.

perfect Hebamme 2 - Spezialkurs für Hebammen (1 Tag)

Theorie: Kinesiologisches Tapen in Verbindung mit der traditionellen chinesischen Meridianlehre, Geburtsnachsorge bei Mutter und Kind mit Hilfe der Kinesiotape Therapie. **Praxis:** Workshop - neue Anwendungsmöglichkeiten von Kinesiotape **Voraussetzung:** absolvierter Kurs Hebamme 1.

perfect Hebamme 3 - Spezialkurs für Hebammen (1 Tag)

Praxis: Im Modul 3 steht das Üben und Vertiefen des Erlernten aus den Hebammenkursen Modul 1 und 2 im Vordergrund. Wir üben Muskeltest und Muskelanlagen sowie Screeningstests zur Befundaufnahme. Wir üben anhand echter Patientenbeispiele. Zum Beispiel Lumbalbeschwerden, Schulter & Nackenschmerzen, Rückbildung, Karpaltunnelsyndrom, ISG Beschwerden uvm. Dazu kommen Indikationen wie Entstauung, Hämorrhiden und Narbenbehandlungen. **Voraussetzung:** absolvierter Kurs Hebamme 2.

weitere Informationen und Anmeldung



Perfect Therapy
Academy

Perfect Therapy Academy

Telefon: 0375/ 2119 145 **Telefax:** 0375/ 3909 355

Mobil: 0163/ 8461 307 **E-Mail:** info@pta-seminare.com

ONLINE: www.pta-seminare.com