

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Die K-Taping-Methode</b> .....	<b>1</b>
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
1.1	<b>Von der Idee zur Therapiemethode</b> .....	<b>2</b>
1.2	<b>Das elastische K-Tape</b> .....	<b>3</b>
1.2.1	Acrylbeschichtung .....	5
1.2.2	Anzeichen für unzureichende Tape-Qualität .....	5
1.2.3	Tape mit Wirkstoffen .....	7
1.3	<b>Anwender und Anwendungsgebiete</b> .....	<b>7</b>
1.4	<b>Ausbildung zum K-Taping Therapeuten</b> .....	<b>7</b>
1.5	<b>CROSSTAPE®</b> .....	<b>7</b>
1.5.1	Funktion und Eigenschaften .....	8
1.5.2	Anwendung .....	8
1.6	<b>Grundlegende Funktionen und Effekte des K-Tapings</b> .....	<b>9</b>
1.6.1	Verbesserung der Muskelfunktion .....	9
1.6.2	Beseitigung von Zirkulationseinschränkungen .....	9
1.6.3	Schmerzreduktion .....	10
1.6.4	Unterstützung der Gelenkfunktionen .....	11
1.7	<b>Anlegen und Entfernen des Tapes</b> .....	<b>11</b>
1.8	<b>Kontraindikationen</b> .....	<b>13</b>
1.9	<b>Farblehre</b> .....	<b>13</b>
1.10	<b>Kombinationstherapie</b> .....	<b>13</b>
1.11	<b>Grundregeln bei der Behandlung</b> .....	<b>14</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Die vier Anlagetechniken</b> .....	<b>15</b>
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
2.1	<b>Muskelanlagen</b> .....	<b>16</b>
2.1.1	Muskelfunktion .....	16
2.1.2	Wirkweise des K-Tapings .....	16
2.1.3	Durchführung der Anlage .....	16
2.2	<b>Ligamentanlagen</b> .....	<b>18</b>
2.2.1	Ligamentanlage für Bänder (Ligamenta) .....	19
2.2.2	Ligamentanlage für Sehnen .....	23
2.2.3	Spacetape .....	25
2.3	<b>Korrekturanlagen</b> .....	<b>27</b>
2.3.1	Funktionelle Korrektur .....	27
2.3.2	Faszienkorrektur .....	29
2.4	<b>Lymphanlagen</b> .....	<b>30</b>
2.4.1	Wirkweise des K-Tapings .....	30
2.4.2	Durchführung der Anlage .....	33
<b>3</b>	<b>Lymphsystem und lymphatische Erkrankungen</b> .....	<b>37</b>
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
3.1	<b>Anatomie des Lymphsystems</b> .....	<b>38</b>
3.1.1	Initiale Lymphgefäße .....	38
3.1.2	Lymphkolektoren mit zwischengeschalteten Lymphknoten .....	39
3.1.3	Lymphstämme .....	41

<b>3.2 Gewebsflüssigkeit und Lymphe</b> . . . . .	43
3.2.1 Stoffaustauschvorgänge: Diffusion und Osmose . . . . .	43
3.2.2 Lymphpflichtige Lasten . . . . .	43
<b>3.3 Insuffizienz des Lymphsystems</b> . . . . .	44
3.3.1 Ödeme . . . . .	44
3.3.2 Lymphgefäßinsuffizienz und Ödementstehung . . . . .	44
3.3.3 Der Eiweißgehalt von Ödemen . . . . .	45
3.3.4 Einteilung von Ödemen nach Ursachen . . . . .	45
<b>Literatur</b> . . . . .	46
<b>4 Indikationsanlagen</b> . . . . .	47
<i>Birgit Kumbrink</i>	
<b>4.1 Posttraumatische und postoperative Schwellungen</b> . . . . .	49
4.1.1 Untere Extremität . . . . .	49
4.1.2 Obere Extremität . . . . .	69
4.1.3 Kopf . . . . .	83
4.1.4 Allgemeine Lokalisationen . . . . .	85
<b>4.2 Lymphödeme</b> . . . . .	91
4.2.1 Sekundäres Beinlymphödem . . . . .	91
4.2.2 Sekundäres Armlymphödem . . . . .	111
4.2.3 Sekundäres Lymphödem des Kopfes . . . . .	141
<b>4.3 Venös bedingte Schwellungen: Die chronisch venöse Insuffizienz (CVI)</b> . . . . .	149
<b>4.4 Schwellungen anderer Ursachen</b> . . . . .	151
4.4.1 Regenerations-/Entmüdungsanlagen . . . . .	151
4.4.2 Lipödem . . . . .	155
4.4.3 Rheumatoide Arthritis . . . . .	159
<b>Serviceteil</b> . . . . .	165
Stichwortverzeichnis . . . . .	166