



Auflage: 2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2021

Seiten: 220

Abbildungen: 600

Einband: Softcover, 18,5 x 26 cm, inkl. DVD (Laufzeit ca. 45 Min.), Onlinevideos und Gutschein für Tapematerial

ISBN: 978-3-86867-556-6

Artikelnr.: 30313

Erschienen: September 2021

Preis 19,80 €

Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 info@quintessenz.de

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

Buch-Information

Autoren: Roland Kreutzer

Titel: Taping

Untertitel: Wirksame Selbsthilfe bei Schmerzen und Sportverletzungen

Kurztext:

Taping ist eine sanfte, medikamentenfreie und leicht zu erlernende Technik. Zahlreiche Beschwerden lassen sich damit ursächlich behandeln, und viele Sportverletzungen können mit den geeigneten Tapeanlagen positiv beeinflusst werden. Hinzu kommt der stabilisierende Effekt der Tapes, der Überlastungsschäden verhindern kann.

Mit 600 Abbildungen und ergänzt durch hilfreiche Tipps, erklärt der Autor und Physiotherapeut jede Tapeanlage Schritt für Schritt. Die praktische Handhabung wird klar und leicht nachvollziehbar vorgestellt, sodass sie von jedem schnell und einfach umgesetzt werden kann.

Die Tapeanlagen in diesem Buch konzentrieren sich auf zwei Schwerpunkte: Den ersten Schwerpunkt bildet die Behandlung von alltäglichen Beschwerden und Schmerzsyndromen des Bewegungsapparats. Der zweite Schwerpunkt liegt auf der Behandlung und Prävention von Sportverletzungen: 31 typische Sportverletzungen aus den Bereichen Laufen, Fußball, Tennis, Golf, Handball, Ski und Kraftsport werden präzise beschrieben und die entsprechenden Tapeanlagen in einzelnen Behandlungsschritten erläutert. Zu jedem Beschwerdebild oder einer Verletzung wird zusätzlich eine Eigenübung vorgestellt, mit der der Therapieerfolg langfristig sichergestellt werden kann. Bei regelmäßiger praktischer Anwendung wirken diese Eigenübungen gleichzeitig auch vorbeugend.

Auf der beiliegenden DVD werden Videos gezeigt, wie die Tapes abgemessen, zurechtgeschnitten und korrekt angelegt werden. Exemplarisch werden auf 20 Filmsequenzen die Tapeanlagen bei den häufigsten Beschwerden und Sportverletzungen dargestellt. Zudem sind die Clips als QR-Codes eingebunden und können bequem mit dem Smartphone oder Tablet abgerufen werden. Die Kombination aus Buch und ergänzenden Videos macht aus jedem in kurzer Zeit einen echten Taping-Profi – garantiert!

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen

- Wissenswertes über bunte und elastische Tapes
- Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?
- Ziele und Wirkungsweise des Tapens
- Bei welchen Beschwerden wende ich das Tape an?
- Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage
- Allgemeine Tipps

Praxis

Kapitel 1: Tapeanlagen bei Schmerzen im Schulter-Oberarm-Bereich
Kapitel 2: Tapeanlagen bei Schmerzen im Unterarm-Hand-Bereich
Kapitel 3: Tapeanlagen bei Schmerzen im Kopf-Hals-Bereich
Kapitel 4: Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch
Kapitel 5: Tapeanlagen bei Schmerzen im Hüft-Oberschenkel-Bereich
Kapitel 6: Tapeanlagen bei Schmerzen im Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich
Kapitel 7: Tapeanlagen bei Sportverletzungen

Inhalt der DVD:

- Machen Sie sich mit dem Tape vertraut
- Anlage eines Muskeltapes
- Anlage eines Bändertapes
- Anlage eines Lymph tapes
- Schwellung im Bereich des Oberarms
- Bluterguss am Oberschenkel
- Wadenzerrung/Achillessehnen schmerz
- Schulterschmerz
- HWS-/Nackenschmerz
- Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich
- Kopfschmerzen
- Umknicken des Sprunggelenks
- Zerrung des Oberschenkels
- Rückenschmerz lumbal
- Adduktorenzerrung

- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Seitenbandverletzung Knie
- Karpaltunnelsyndrom
- Menstruationsbeschwerden

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin