

## Kurztext

---

Daniel Weiss

### Taping

#### Selbsthilfe bei Muskelschmerzen und anderen Beschwerden

ePub

11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 18,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4058-6



Sich den Schmerz einfach wegkleben - geht das? Ja, mit Kinesio-Taping - einer japanischen Behandlungsmethode, die vorwiegend bei Sportverletzungen, aber auch bei allen anderen Schmerzproblemen des Bewegungsapparates und der Muskulatur angewendet wird. Die Tapes sind hochelastisch, atmungsaktiv und dehnen sich, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dadurch wird die Haut bei jeder Bewegung sanft massiert und durchblutet, Lymph- und Blutfluss angeregt, die Gelenkfunktion unterstützt und die Muskulatur reguliert. Die elastischen Pflaster helfen bei zahlreichen orthopädischen Beschwerden an den Gelenken, beim verspannten Rücken und Nacken, aber auch andere Beschwerden wie Migräne oder Regelschmerzen lassen sich gut behandeln. Das Buch bietet eine kompakte theoretische Einführung in das Taping und beschreibt die unterschiedlichen Anlagetechniken. Im letzten Kapitel werden die Beschwerden von A bis Z mit ihren speziellen Tapeanlagen Schritt-für-Schritt beschrieben und bebildert.