

## Kinesiotaping - worauf ist zu achten?

Das Tape besteht aus 100% reiner Baumwolle und ist mit einem hypoallergischen Acrylatkleber versehen.

1. Das Tape darf ruhig einmal nass werden, d.h. man kann problemlos duschen.
2. Nach dem **Duschen** die betroffene Stelle bitte nicht abrubbeln oder reiben, dann können sich die Enden lösen, besser ist das Abtupfen oder trocken föhnen
3. **Sauna und Schwimmen** ist zwar erlaubt, längere Wasseranwendungen können aber zum vorzeitigen Ablösen des Tapes führen.
4. Falls es – in Ausnahmefällen – doch einmal zur **Hautreaktion** kommt – also starkes Jucken, Rötung oder Pickel, bitte das Tape anfeuchten und nach ca. 1 Minute entfernen
5. Bei empfindlicher Haut kann das Tape mit Öl getränkt werden, nach ca 5 min kann man es dann problemlos entfernen.
6. Die zu tapenden Hautbereiche sollten gereinigt, aber nicht eingecremt werden, sonst löst sich das Tape frühzeitig. Auch Eincremen am selben Morgen sollte vermieden werden.
7. Ein **Entfernen der Haare** vorher ist vorteilhaft bei starker Behaarung, jedoch nicht mit Nassrasierer, besser mit Langhaarschneider oder Epillierer am Vortag
8. Die Beschwerden sollten schon kurz nach dem Tappen besser werden, eine Verschlimmerung der Beschwerden sollte nicht auftreten, in diesem Fall sollte das Tape vorzeitig entfernt werden.
9. Nach ungefähr 8-10 Tagen lässt die Wirkung des Tapes langsam nach und es fängt an, sich an den Rändern aufzulösen, dann sollte es entfernt werden.
10. Das Tape ist – wenn keine Hautreaktion eintritt – **nebenwirkungsfrei**, es kommen keine Medikamente zum Einsatz, allein die Struktur des Tapes und die professionelle Anlage durch einen kundigen Fachmann führt zu der Wirkung
11. Das Tape sollte auch **nur vom Fachmann** oder nach gezielter Einweisung selbst angelegt werden, denn ohne Berücksichtigung der Muskel- und Sehnenverläufe kann es – falsch angelegt – zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führen.
12. Das Tape ist elastisch und passt sich allen Bewegungen an, es kommt nicht zu Einschnürungen oder Stauungen – im Gegenteil, man kann es sogar zur Lymphdrainage oder Entstauung einsetzen.
13. Das Tape ist auch kein Wunderheilmittel, es gibt auch Patienten, bei denen es nur wenig oder gar keine Wirkung erzielt, dies ist aber eher selten
14. Nach der Entfernung des Tapes sollte die Haut mit einer Creme gepflegt werden, wenn nicht unmittelbar am selben Tag eine Neuanlage ansteht.
15. **Kinesiotaping ist keine Kassenleistung**, manche Krankenkassen erstatten aber bei guter Wirkung und entsprechender Anfrage des Patienten die angefallenen Kosten – unter dem BKK-Motto: wenn es Sinn macht, übernehmen wir das ! Einfach mal nachfragen!