

Die bunten Klebebänder sind mittlerweile überall erhältlich – was bringen sie wirklich?

Tapes gegen den Schmerz



► Wann helfen die Tapes?

Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die die Wirksamkeit der Tapes eindeutig belegen. Doch jeder Arzt und Therapeut, der gelernt hat, sie anzulegen, kann von verblüffenden Erlebnissen berichten. „Es ist wirklich so, der Erfolg spricht für die Tapes. Auch ich habe hier in der Helios Klinik schon manche Skeptiker unter den Ärzten überzeugt, indem ich ihren Patienten oder ihnen selbst bei Schmerzen helfen konnte. Allerdings muss man vorsichtig sein, vor der Behandlung muss eine gründliche Untersuchung und ein klassischer Befund stehen“, sagt Bernhard Gödert. Das Kleben kann gegen Muskelverspannungen, besonders im Lendenwirbel- und Nackenbereich, bei Blutergüssen und gestörtem Lymphabtransport sowie bei Problemen mit schmerzenden oder instabilen Gelenken helfen. Allerdings sind die Bänder nicht ausreichend wirksam, wenn Strukturen zerstört sind, also Muskelfasern oder Bänder gerissen sind. Dann braucht der Patient eine zusätzliche Behandlung. Bei Schwangeren und entzündlichen Prozessen sind die Tapes mit besonderer Vorsicht anzuwenden. Bei Schwangeren kann eine Anlage im Lendenwirbelbereich z.B. zu frühzeitigen Wehen führen.

► Wie wirken die Klebebänder?

Bernhard Gödert erklärt es so: „Die Tapes sind ja von der Dicke und Elastizität her der Haut nachempfunden. Sie wirken über die Rezeptoren in der Haut. Ich setze also auf der Haut Reize, die dann im umliegenden Gewebe und in tieferen Schichten wirken. Zudem sind die Strukturen gerade rund um die Wirbelsäule in Segmenten verschaltet, und so vergrößert sich der Wirkungskreis. Auf der Ebene der Wirbelsäule laufen viele Eigenreflexe ab, die ich mir zunutze machen kann, um z.B. Spannung aus Muskeln rauszunehmen. Im Gegensatz zu früheren in Deutschland verwendeten Tapes werden Gelenke nicht ruhiggestellt, sondern von den Kinesio-Tapes in ihrer Funktion unterstützt. Letztlich geht es immer darum, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Der Muskel arbeitet weiter. Das fördert die Durchblutung und Versorgung des Muskels, Abfallstoffe können leichter abtransportiert werden.“

► Soll man die Stellen rasieren?

Die Bänder halten und wirken besser auf rasierter Haut, allerdings sollte sie nicht frisch rasiert sein. Gödert: „Die Reize, die ich beim Tapesetze, wirken viel intensiver, wenn noch Härchen da sind, die dies auch registrieren und melden können. Wir greifen also meist zum Kurzhaarschneider!“

► Kann man sich auch selbst behandeln?

Im Prinzip ja. Gödert: „Wenn der Befund klar ist, und der Patient durch das Tapesetzen profitiert, kann man ihm zeigen, wie er es selbst machen kann. Aber natürlich muss er an das Körperteil selbst gut hinkommen. Am Knie ist das kein Problem, normale Blutergüsse an den Beinen kann auch jeder nach Anleitung selbst behandeln. Aber an der Achillessehne wird es schon schwierig, und im Nacken ist es schlicht unmöglich.“ Beim Kleben müssen mehrere Punkte beachtet werden: Mal wird das Band gedehnt, z. B. bei Bänder- und Gelenkanlagen, es kann jedoch auch das entspannte Band auf einen angespannten Muskel aufgebracht werden. Auch die Richtung des Klebens spielt eine entscheidende Rolle. Dazu ist es wichtig, den Verlauf von Muskeln, Sehnen und Bändern zu kennen. Umfangreiche anatomische Grundkenntnisse sind also Voraussetzung für die Behandlung. Die Bänder können in Streifen, Fächern oder anderen Mustern auf die Haut geklebt werden.

Vor einigen Jahren waren sie nur Insidern und Leistungssportlern bekannt: Die knallbunten Tapes, die man sich auf die Haut klebt. Sie können gegen Verspannungen, Blutergüsse und bei instabilen Gelenken helfen. Mittlerweile sind diese kinesiologischen Klebebänder in vielen Supermärkten erhältlich. Macht es Sinn, diese zu kaufen, und helfen sie auch, wenn man selbst dem Schmerz eine Klebebande kleben möchte? Die *tz* sprach mit Bernhard Gödert (Foto) über den Sinn und Unsinn der Kinesio-Tapes. Er ist der leitende Physiotherapeut der Helios Klinik München Perlach und hat eine mehr als zehnjährige Erfahrung mit den Tapes. In der Klinik behandelt er damit auch die Schmerzen von Pflegepersonal und Ärzten. Hier die Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Tapes.



SUS

Häufige Anwendungsbereiche sind am Knie und im Nacken
Fotos: joe/Helios Klinik München Perlach

► Sind die Tapes auch gefährlich?

Manche Menschen sind auf Pflaster allergisch. Allerdings ist der beim Kinesio-Tape verwendete Polyacrylatkleber hypoallergen, also besonders hautfreundlich. Wer Bedenken hat, sollte vor der Behandlung die Verträglichkeit mit einem kleinen Stückchen Tape testen. Wenn die Tapes falsch aufgebracht werden, nämlich mit zu großer Spannung kann es zu schmerzhaften Hautblasen kommen. Gödert: „Daher ist es wichtig, dass ein ausgebildeter Therapeut oder Arzt die Tapes klebt, gerade wenn sie unter besonders großer Spannung stehen.“

► Haben die Farben eine Bedeutung?

In Japan, dem Herkunftsland der Tapes, werden überwiegend hautfarbene Klebebänder verwendet. Die Tapes sollen möglichst wenig auffallen, das passt zur Mentalität der Japaner. Gerade viele Sportler jedoch greifen zu möglichst knalligen Farben. Einen direkten Einfluss auf die Haut hat die Farbe nicht. Sie wirkt eher übers Auge und Gemüt des Trägers. So würde Bernhard Gödert bei einem Löwen-Fan nicht auf ein knallrotes Tape am Knie bestehen. In Verbindung mit Licht und Sonne jedoch kann die Farbe durchaus eine Rolle spielen. Gödert: „Schwarze Tapes werden in Licht und Sonne richtig aktiv, das wirkt sehr wärmend. Das hilft gut bei chronisch instabilen Schmerzproblemen. Liegt dem Schmerz jedoch ein eher entzündlicher Prozess zugrunde, wähle ich ein dezentes Tape, um das Areal nicht zu überreizen.“

► Was zahlen die Krankenkassen?

Kinesio-Tapes sind eine Selbstzahlerleistung. Die Untersuchung, der Befund und auch die herkömmliche Therapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Empfiehlt der Arzt oder Therapeut zusätzlich ein Tape, wird dies meist nach Zentimetern abgerechnet. Fünf Zentimeter kosten einen Euro. Meistens wird die Anlage eines Tapes zwischen 15 und 30 Euro kosten. Es gibt jedoch Klebearten, die sind deutlich aufwendiger in der Zeit und im Tapeverbrauch. Die Anlage eines Tapes am gesamten Bein zum Abtransport von Lympflüssigkeit dauert z. B. leicht eine halbe Stunde und verbraucht zwei Meter Tape. Der Patient sollte den Preis vor mit dem Arzt oder Therapeuten besprechen.

► Kann man mit Tapes duschen?

„Man sollte es sogar unbedingt tun“, rät Bernhard Gödert. Die Tapes sind wasserfest, der Kleber hält mindestens eine Woche, meistens deutlich länger. Die Haut unter dem Tape arbeitet, sie schwitzt, Abfallprodukte werden ausgeschieden. Es tut der Haut gut, alles beim Duschen loszuwerden und die Pflaster richtig auszuspülen.

► Wann sollte man nicht kleben?

Bei besonders empfindlicher Haut sollte auf die Tapes verzichtet werden, das gilt auch für Menschen, die z. B. Cortison nehmen müssen. Gödert: „Das hat mit der dünnen Haut und den Ausscheidungsprozessen zu tun, deren Produkte sich dann unter den Bändern sammeln. Das kann die Haut zusätzlich reizen.“ Bei Tumorerkrankungen und bei Schwangeren setzt Gödert eher auf andere Therapien, um Verspannungen zu lösen und Muskel oder Gelenkprobleme zu behandeln.

► Wer kann tapes?

Zum Handwerkszeug gehört eine solide anatomische Ausbildung, wie sie Ärzte und Physiotherapeuten haben. Das Tapes selbst wird in Weiterbildungskursen erlernt, diese Kurse dauern je nach Anbieter wenige Stunden bis zu einigen Tagen. Am besten ist es, den Arzt oder Therapeuten nach seiner Ausbildung und seiner Erfahrung zu fragen.

Nicht nur für Sportler: Tapes helfen bei Verspannungen und Muskelschmerzen
Foto: doestock

