

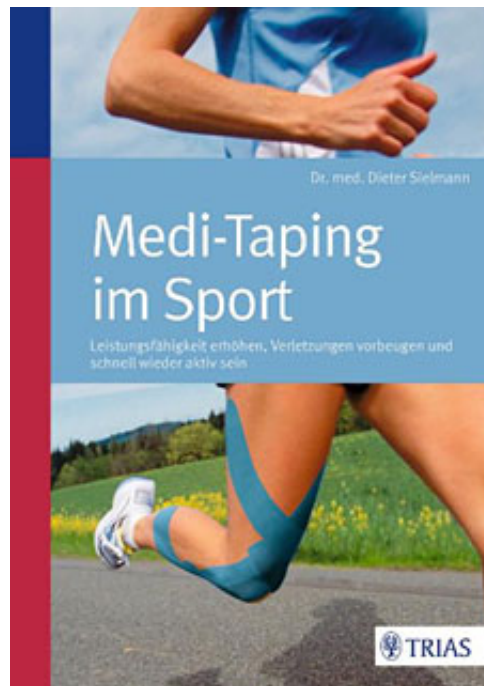
Dieter Sielmann Medi-Taping im Sport

Leseprobe

[Medi-Taping im Sport](#)

von [Dieter Sielmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b14403>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Morbus Sinding-Larsen-Johansson und Morbus Osgood-Schlatter

Zwei komplizierte Namen für lästige Erkrankungen, die überwiegend heranwachsende aktive Sportler treffen. Bei Sinding-Larsen-Johansson liegt eine Entzündung an der Kniescheibensehne vor, bei Osgood-Schlatter eine Reizung dieser Sehne am Schienbein, die ebenfalls zur Entzündung und zum Knochenabbau führen kann.

Merkmale

Im ersten Fall kommt es zum Hinken, zu Druckschmerzen und leichten Schwellungen. Bei der zweiten Erkrankung ist neben dem Belastungs- auch ein Ruheschmerz klassisch, der zwar abnimmt, aber nie vollständig verschwindet.

Ursachen

Vermutlich werden beide Formen durch eine Überbeanspruchung während des Wachstums ausgelöst. Dadurch entstehen winzige Verletzungen, die dann die Entzündung herbeiführen.

Hilfe durch Medi-Taping

Bei konservativer Behandlung mit Krankengymnastik, Schonung, Kühlung und Schmerzmitteln verschwindet Morbus Sinding-Larsen-Johansson von allein. Aber: Es handelt sich um eine langwierige Angelegenheit. Rechnen Sie mit einem Jahr der Therapie. Schneller geht es, wenn Sie die Entzündung mit einem blauen Knie-Sport-Tape (Anleitung s.S. 107) wegmassieren. Morbus Osgood-Schlatter heilt meist spontan aus, spätestens nach Ende des Wachstums. Um zuvor die Schmerzen zu bekämpfen, wird das gleiche Tape empfohlen.

Das können Sie sonst noch tun

Vorbeugen heißt das Zauberwort. Gerade Jugendliche müssen auf ihre Haltung achten. Wenn sie Sport treiben, was natürlich unbedingt gewünscht ist, müssen sie ihren Ehrgeiz zügeln, um Überlastung zu vermeiden. Und sie sollten die Muskulatur im Bereich der Beine sehr gleichmäßig dehnen und kräftigen.

Schleimbeutelentzündung am Knie

Da das Kniegelenk stets stark beansprucht wird, ist es von verschiedenen Schleimbeuteln umgeben. Diese können sich durch permanente mechanische Reizung leicht entzünden.

Merkmale

Schmerzen bei Belastung, aber auch in Ruhephasen, sind ein typisches Symptom. Hinzu kommen Schwellungen bis hin zur Bildung von einem Erguss.

Die drei Hauptbereiche des Sports

Ursachen

Besonders oft kommt eine Schleimbeutelentzündung am sogenannten Gänsefuß bei Patienten mit IGS-Problem vor. Das ist eine Sehnenstruktur auf dem oberen Teil des Unterschenkels, an der drei Muskeln verankert sind. Der Schmerz breitet sich über den Gelenkspalt bis zum Oberschenkel aus. Nicht selten werden die Symptome für Meniskusprobleme gehalten und es kommt zu überflüssigen Operationen. Ist das Iliosakralgelenk verschoben, was bei einem großen Teil der Bevölkerung der Fall sein dürfte, werden alle drei Muskeln ständig überlastet. Auch bei vielen anderen Blockaden kommt es zu Fehlbelastungen in diesem Bereich. Die Schleimbeutelentzündung in der Kniekehle mit Schwellung der hinteren Kniegelenkscapsel wird durch den Reizerguss im Knie verursacht und tritt vor allem nach einer Verletzung oder einem Unfall auf. Bei gestrecktem Bein ist sie gut zu erkennen.

Das Läuferknie

An der Außenseite des Oberschenkels verläuft von der Hüfte bis zum Wadenbein das sogenannte iliotibiale Band, ein kräftiges Band, das dem Kniegelenk eine Menge Halt gibt und gleichzeitig wie ein Stoßdämpfer funktioniert. Wenn Sie das Knie beugen, gleitet dieses Band über einen Kopf des Wadenbeins. Vermehrte Reibung kann zu einer Entzündung des Bandes führen. Was umgangssprachlich als Läuferknie bezeichnet wird, heißt fachlich daher iliotibiales Bandsyndrom.

Hilfe durch Medi-Taping

Liegt die Entzündung am Gänsefuß, bringt meist schon ein einziges Tape Entlastung und Schmerzfreiheit, nämlich das Sartorius-Tape (Anleitung s. S. 109). Ist die Kniekehle betroffen, erzielen Sie mit einem Knie-Sport-Tape (s.S. 107) eine enorme lymphatische Wirkung. Erguss und Schwellung bauen sich mehr und mehr ab.

GUT ZU WISSEN

Diagnose vom Fachmann

Wenn Sie die Merkmale der verschiedenen Kniebeschwerden betrachten, stellen Sie fest, dass diese sehr ähnlich sind oder sogar völlig übereinstimmen. Wenn Sie großflächig die Muskulatur um das Knie herum tapen, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit schnelle Linderung haben bzw. starken Schmerzen vorbeugen. Um den Auslöser dauerhaft auszuschalten, ist eine Diagnose vom Fachmann unerlässlich.

Merkmale

Schmerzen treten an der Außenseite des Kniegelenkes auf. Sie werden bei Belastung stärker. Treppensteigen löst meist gemeine Beschwerden aus, aber auch längere Läufe über nach einer Seite abfallendes Gelände.

Ursachen

Fehlstellungen sind fast immer der Grund dafür, dass das Band stärker über den Wadenbeinkopf reibt, als die Natur es vorgesehen hat. Zum Beispiel bei einer übermäßigen Einwärtsdrehung des Fußes, bei

O-Beinen oder einer Drehung des inneren Unterschenkelknochens. Aber auch einseitiges Training kann ein Läuferknie mit sich bringen.

Hilfe durch Medi-Taping

Greifen Sie zu einer Kombination aus Bein-Sport- und Knie-Sport-Tape (Anleitung s.S. 107).

Das können Sie sonst noch tun

Zunächst heißt es natürlich, die Fehlstellung beheben. Langstreckenläufer denken bitte nicht nur an die Beschaffenheit der Trainingsroute, sondern auch an die ihrer Schuhe. Ungleich abgelaufene Sohlen verstärken die Fehlhaltung! Wie immer müssen Sie ein Dehnungsprogramm Ihrer Beinmuskulatur einplanen. Können Sie sich außerdem vorstellen, auf ein alternatives Training zurückzugreifen? Bewegung im Wasser ist vor allem zu empfehlen.

Kreuzbandverletzung

Eine Verletzung der Kreuzbänder oder anderer Bänder des Knies gehört zu den extrem schmerzhaften Erkrankungen.

Merkmale

Es kommt natürlich darauf an, welches Band wie stark verletzt ist. Ein vollständiger Riss beschert Ihnen selbstverständlich mehr Schmerzen und Probleme als eine leichte Beschädigung. Doch auch letztere kann tückisch sein. Ist das Kreuzband betroffen, kommt es nämlich zum Eindruck, das Knie würde einem unkontrolliert wegrutschen. Die tatsächlich entstandene Instabilität überlastet auf Dauer die anderen Sehnen, Bänder und Muskeln. Wird die Kreuzbandverletzung vor lauter Trainingsehrgeiz ignoriert, werden immer wieder verschiedenste Verletzungen am Knie auftreten. Ein sehr typisches Merkmal.

Ursachen

Die Bänder leiden oft dann, wenn im Eifer des sportlichen Gefechts der Fuß auf dem Boden stehen bleibt, während sich der restliche Körper dreht. Fußballer und Skifahrer kennen das Problem, wenn sie abrupt die Richtung wechseln, unkontrolliert aus vollem Lauf stoppen oder ebenso unkontrolliert nach einem Sprung aufsetzen.

Hilfe durch Medi-Taping

Mit den bunten Pflastern lassen sich ideal die Rezeptoren des Knies beeinflussen, die dem Nervensystem die Stellung bzw. Lage des Körpers melden. Das führt dazu, dass trotz der Verletzung ein sicheres Gefühl für das Knie vermittelt wird. Der Patient verliert das Vertrauen zum Gelenk nicht und weicht entsprechend nicht in Schonhaltungen aus, die neue Probleme verursachen. Auch wichtig: Bei der akuten schweren Verletzung ist das Knie dermaßen schmerzhaft, dass nicht einmal eine eingehende Untersuchung möglich

Die drei Hauptbereiche des Sports

ist. Setzen Sie in solchen Fällen das Knie-Sport-Tape (Anleitung s.S. 107) als Erste-Hilfe-Maßnahme ein. Sie erreichen damit eine schnellere Abheilung und Beschwerdefreiheit.

Das können Sie sonst noch tun

Auf die Gefahr hin, dass Sie es schon auswendig können: Eine starke Muskulatur senkt das Risiko einer Bänderverletzung erheblich. Trainieren Sie daher die Muskeln rund um das Knie. Als Mannschaftssportler sollten Sie Rücksicht auf Ihre Gegner nehmen und auf brutale Manöver verzichten. Machen Sie ruhig deutlich, dass Sie das

auch von der gegnerischen Mannschaft erwarten.

GUT ZU WISSEN

Linderung bei Arthritis

Eine Studie weist nach, dass Patienten mit Kniegelenksentzündung vom Taping profitieren. Die Schmerzen gehen deutlich zurück, die Beweglichkeit verbessert sich. Ihnen als Sportler gibt das die Möglichkeit, bei chronischer Arthritis trotzdem sanften Muskelaufbau zu betreiben, um langfristig eine Entlastung des Gelenks zu erzielen.



Sanfte Gymnastik hält alle Gelenke und Muskeln in Form.

Tapes für die Knie

Gerade im Bereich der Knie hat man als Arzt mit Medi-Taping gute Erfolge. Und das selbst bei Diagnosen, die von Kollegen schon aufgegeben wurden bzw. bei denen der Betroffene zu hören bekommen hat, es helfe höchstens noch eine Operation oder gar ein neues Gelenk. Der erste Schritt ist

immer die Überprüfung und der Ausgleich der Statik. Dann folgt der Griff zum Tape. Das Knie-Entlastungs-Tape deckt viele schmerzhaftes Erkrankungen ab. In diesem Abschnitt lesen Sie, wie es gemacht wird und wie die anderen hilfreichen Knie-Tapes funktionieren.

Knie-Sport-Tape

Dieses Tape setzen Sie, wie Sie gesehen haben, bei fast allen sportlichen Belangen rund um das Knie ein. Es ist für dieses Gelenk gewissermaßen ein Universalgenie. Nachdem Sie die Pflaster geklebt haben, werden Sie sehen, dass diese deutliche Falten werfen. Sie können sich dann gut vorstellen, welche kräftige lymphatische Massage bei jedem Schritt stattfindet.

So wird's gemacht

Beugen Sie das Knie etwa in einem 70-Grad-Winkel. Messen Sie zwei gleich lange Streifen, die jeweils großzügig um die Kniescheibe herumlaufen können. Schneiden Sie anschließend zwei weitere Tapes ab, die zehn Zentimeter länger sind. Wie immer alle Enden abrunden.

- 1 Mithilfe der Daumentchnik legen Sie einen der beiden kurzen Streifen von oben oberhalb der Kniescheibe an und führen ihn scharf um diese herum. Er ist dabei voll gedehnt.

Streichen Sie die Enden ohne Zug aus.

- 2 In gleicher Weise verfahren Sie mit der anderen Seite. Die ungedehnten Enden beider Tapes kreuzen sich dabei.



Lassen Sie an den rund fünf Zentimeter langen Enden zunächst das Papier.



Mit der Daumentchnik um die Kniescheibe ziehen, dann locker lassen.



Dieter Sielmann

Medi-Taping im Sport

Leistungsfähigkeit erhöhen -
Verletzungen vorbeugen

176 Seiten, kart.
erschienen 2012



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de