

John Langendoen Taping im Sport

Leseprobe

[Taping im Sport](#)

von [John Langendoen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b15978>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Stichwortverzeichnis

A

Abtrocknen 29
 Abziehen 30
 Achillessehne 54
 – Tape-Anlage 78, 80, 82
 Achillessehnenriss 76
 Achillessehnenbeschmerz 76
 Adduktoren, überdehnte, Tape-Anlage 122
 Adduktorenüberdehnung 120
 American Football 138
 Anwendungsprinzipien 36
 Armbewegungen, schmerzhaft 180
 Armnervengeflecht, Tape-Anlage 228
 Armschmerzen, nervale 226
 Arthrokinematik 25
 Aufschlagen 140, 226
 Ausgangsstellung 34

B

Badengehen 30
 Badminton 184, 192
 Ballsport 76, 210
 Bandhaft 54, 62
 – Tape-Anlage 64
 Bandscheibenleiden 138, 140
 Bandscheibenreizung 141
 Bandscheibenschmerz 130
 Bandscheibenvorfall 140
 Basis 32, 41
 Basketball 86, 98, 184, 204
 Beckenaufriechung, Tape-Anlage 146
 Beckenverdrehung 118, 130
 Beinachsentraining 92
 – Tape-Anlage 94
 Bewegung 15
 BH 165
 Bindegewebe 21
 Blockierung 148
 Bluterguss 16, 19, 48, 68
 Boxen 152, 158
 Brachialgie 226
 Brustkorb 138
 Brust-Lenden-Übergang, Fehlbelastung 144
 Brustwirbelsäule 138, 144
 – beugen 148
 – Schmerzen 144, 148
 – Tape-Anlage 150
 – Übung 149

Brustwirbelsäulenaufriechung, Tape-Anlage 150

C

Coreshorts 121
 Cricket 192

D

Daumengrundgelenk
 – Tape-Anlage 206
 – Taping, rigides 208
 – Zerrung 204
 Duschen 29

E

Einrenken 144, 148
 Eishockey 138, 144, 156, 158, 180
 Eislaufen 198
 Eisschnellauf 148
 Elastizität 28
 Ellbogen 184
 Ellenerv, Tape-Anlage 232
 enthaaren 30
 Epicondalgia lateralis 186
 Epicondalgia medialis 192
 Erste-Rippe-Problematik 164

F

Fangen 226
 Farbe 38
 Fingergelenk
 – Tape-Anlage 212
 – Taping, rigides 214
 – Verstauchung 210
 Fuß 54
 Fußball 56, 62, 86, 98, 152, 156, 158, 180, 204
 Fußfehlentwicklung 54

G

Gegenanzeigen 21
 Gelenk, immobilisieren 34
 Gelenkschmerzen 16, 36
 Gelenksteifigkeit 37
 Gesäßmuskultraining, Tape-Anlage 128
 Gesäßschmerzen 130
 Gewichtheben 218
 Gleitwirbel 140
 Golf 140, 184
 Golferellbogen 184, 192
 – Tape-Anlage 232

H

Halswirbelsäule 156
 – Tape-Anlage 162
 – Verstauchung 158
 – Tape-Anlage 160
 Haltbarkeit 30

Hand 184
 Handball 152, 204
 Handgelenk
 – Ruhigstellung 202
 – Tape-Anlage 200
 – Taping, rigides 202
 – Verstauchung 198
 Haut 21
 – enthaaren 30
 – vorbereiten 38
 Hauterkrankung 21
 Hautverträglichkeit 28
 Hexenschuss 130, 140
 Hohlkreuz 140, 149
 Hohlkreuzüberlastung 146
 Hüftbeuger, Tape-Anlage 126
 Hüftdysplasie 124
 Hüftgelenksproblem 124
 Hüftgelenksschmerz 124

I

Innenbandüberdehnung 88
 – Tape-Anlage 90
 – Taping, rigides 96
 Ischias 140
 Ischias-Nerv, Tape-Anlage 220
 Ischias-Schmerzen 218
 Ischios 16, 35, 113
 – entspannen 131
 – Tape-Anlage 114
 – Muskelverletzung 112
 – Tapes 86
 – Training, funktionelles 113
 – Trainingsunterstützung, Tape-Anlage 116

J

Joggen 15, 56

K

Kampfsport 152
 Kanufahren 144, 184, 192
 Kapuzenmuskel 164
 – Tape-Anlage 162
 Karate 152
 Kinematic Taping® 23, 26, 33
 Kinematik 25
 Kinesio-Taping 23
 Klebemittel aufsprühen 30
 Kleber
 – aktivieren 42
 Knie
 – Außendrehung, Tape-Anlage 100
 – Innendrehung, Tape-Anlage 90
 – Verletzung 88
 Kniebandage 89
 Kniegelenk
 – Immobilisation 96
 – instabiles 98

- Stabilisierung 98
- Kniescheibe, Tape-Anlage 102, 104, 106, 108
- Kniesitz 99
- Kontraindikationen 21
- Konvolutionen 19, 36
- Kopfkissen 159
- Kopfschmerzen 158, 164
- Kreuzbandverletzung 86, 98
 - Tape-Anlage 100
- Kreuzdarmbein gelenk 118, 124, 130
 - Tape-Anlage 132, 136
- Kunstturnen 218

L

- Längsgewölbeunterstützung, Tape-Anlage 84
- Leichtathletik 48, 76, 138
- Leistenbeschwerden 118
- Lendenwirbelsäule
 - Fehlbelastung 144
 - Tape-Anlage 142, 146
 - Überlastung 140
- Lymphgefäße 46
- Lymphödem 19
- Lymph tapes 50
- Lymph taping 20

M

- Mannschaftssport 16, 48
- Mechanorezeptor 18
- Meniskusverletzung, Tape-Anlage 100
- Motorradfahren 156, 180
- Mountainbiking 158
- Muskelentspannung 36
- Muskelfaserriss, Tape-Anlage 70
- Muskeln 25
 - ischiocrurale 112
- Muskelprellung 15, 68
- Muskeltraining 36
 - Ischios, Tape-Anlage 116
 - Oberschenkel, Tape-Anlage 102
- Muskelungleichgewicht 16, 25, 69
- Muskelverletzung, Tape-Anlage 70
- Muskelverspannung 14
- Muskelzerrung 68, 69
 - Ischios 112

N

- Nackenschmerzen 158, 159
 - Tape-Anlage 160
- Nackensteifigkeit 159
- Nackenverspannungen 174
 - Tape-Anlage 162
- Narbe 37
- Nervenprobleme 26
- Nervenschmerzen 16, 37, 216

- Nervensystem 18
- Neurodynamik 26

O

- Oberschenkelmuskeln 86
 - Tape-Anlage 102, 114
 - Verletzung 112, 120
- Ödem 21

P

- Patella
 - Tape-Anlage 104, 106, 108
- Patellasehne, Taping, rigides 110
- Physiotherapie 24
- Polyacrylatkleber 28
- Prellung 69

Q

- Quadrizeps 16, 35, 110
 - Tape-Anlage 102, 108
 - Tapes 86

R

- Radfahren 138, 152, 156, 180, 198, 210
- Radrennen 48
- rasieren 30
- Rehabilitation 17
- Reiten 156, 180
- Rippe, erste 156, 164
 - Tape-Anlage 166
 - Therapie 165
- Rippenbruch 152
- Rippenprellung 152
 - Selbstmobilisation 153
- Rippenschmerzen, Tape-Anlage 154
- Rückenschmerzen 15
- Rückenstrecker, Tape-Anlage 142
- Rückenstreckübungen 140
- Rücken, Überlastung 140
- Rudern 138, 148
- Rugby 138
- Rundrücken 138, 148, 149

S

- Sartorius, Tape-Anlage 92
- Schlag 68
- Schlagbewegung 174
 - Tape-Anlage 176
- Schlüsselbeinbruch 180
- Schlüsselbein, Korrektur 182
- Schmerz 15
- Schmerzreduktion 18
- Schmetterschlag 164
- Schneidersitzmuskel, Tape-Anlage 92, 94
- Schuheinlage 84
- Schulter
 - Instabilität 168

- Training 181

- Schulteraußendrehungsschmerz 174

- Schulteraußendrehung, Tape-Anlage 176

- Schulterblatt, Verspannung 168

- Schulterergelenk 156

- Tape-Anlage 182

- Schulterergelenksverletzung 180

- Schulterinnendrehungsschmerz 168

- Schulterinnendrehung, Tape-Anlage 170

- Schultererschmerzen 174, 180

- Schulterverspannungen

- Tape-Anlage 162

- Schürzengriff, Schmerzen 168

- Schutzfolie 41

- Schwangerschaft 21, 131

- Schwellung 16, 19, 26, 36, 48, 68

- Schwimmen 30, 164, 165, 184

- Schwindel 158

- Schwitzen 29

- Senkspreizfüße 86

- Tape-Anlage 82, 84

- Skidaunen 204

- Skifahren 62, 86, 98, 138, 152, 156, 158, 180, 198

- Smash 174

- Snowboarden 138

- Speichennerv, Tape-Anlage 230

- Sportphysiotherapie 17

- Springen 56, 76, 98

- Landen 62

- Sprunggelenk 54

- Tape-Anlage 58

- Taping, rigides 60

- Streichelfasern 18

- Stützfunktion 19

- Supinationstrauma 56

- Syndesmoseband, Tape-Anlage 64

- Syndesmose-Verletzung 62

- System, lymphatisches 46

T

- Tanzsport 48, 56

- Tape 14

- abmessen 38

- Anfang 35

- anlegen 38

- aufkleben 41

- Basis 32

- Effekte 20

- Elastizität 28

- entfernen 30

- Farbe 29

- Funktionen 20

- Hautverträglichkeit 28

- Kleber 28
- kürzen 38
- Material 27
- rigides 43
- Schmerzreduktion 18
- Stützfunktion 19
- Zug 32
- Tapeformen 31
- Tapelänge 38, 40
- Tapezug 19, 35
- Taping
 - Bluterguss 19
 - Einsatzmöglichkeiten 15
 - Entwicklung 22
 - Fehler vermeiden 42
 - Hautreaktionen 28
 - Kontraindikationen 21
 - Lymphödem 19
 - nicht elastisches 43
 - Reha 17
 - rigides 22
 - Schwellung 19
 - Sportphysiotherapie 17
 - Technik 27
 - Wirkung 18
- Tennis 138, 148, 184, 186
- Tennisarm 184
 - Tape-Anlage 188, 230
- Tennisaufschlag 164
- Tennisellbogen 186
- Therapie, manuelle 24
- Thoracic-Outlet-Syndrom 164
- Tischtennis 184, 192
- Torhüter 148, 198
- TOS 164
- Tragedauer 30
- Tragekomfort 28
- Triathlon 48
- Tritt 68
- Turnen 48, 138

U

- Übelkeit 158
- Überkopfbewegung 156
- Umknicken 14, 16, 54, 222
 - Tape-Anlage 58
- Umknicktrauma 56
 - Taping, rigides 60
- Unterarm 184
- Unterarmbeuger, Tape-Anlage 194
- Unterarmstrecker, Tape-Anlage 188
- Unterschenkel 54

V

- Verspannung 16
- Volkslauf 48
- Volleyball 16, 138, 148, 184, 186
- Volleyball-Block 164

W

- Wadenbeinnerv
 - Tape-Anlage 224
 - Verletzung 222
- Wadenmuskeltraining, Tape-Anlage 72, 74
- Wadenmuskelverletzung 68
- Waschen 29
- Werfen 156, 164, 165, 226
 - Schmerzen 174
 - Tape-Anlage 176
- Wirbelsäule
 - Aufrichtung, Tape-Anlage 146
 - Blockierung 144
- Wunde 21

X

- X-Beine 86
 - Tape-Anlage 90, 92, 94

Z

- Zerrung 69
- Zug 32
- Zugrichtung 33
- Zugstärke 34

SERVICE**Liebe Leserin, lieber Leser,**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 89 31-748



John Langendoen

[Taping im Sport](#)

Soforthilfe bei Schmerzen und Verletzungen

248 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de