

Kinesiologisches Tape

Zur Linderung von
haltungsbedingten
Rückenschmerzen

Kinesiologic Tapes
For Back Pain Relief



ARTZT
vitality

Professionelle Anleitung

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333
www.artzt.eu
info@artzt.eu
ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen
der Ludwig Artzt GmbH.
ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH.

CE

www.artzt-vitality.de
www.artzt-vitality.com

UPGRADE YOUR VITALITY!

Professionelle Anleitung: ARTZT vitality® Kinesiologisches Tape zur Linderung von Rückenschmerzen

1. Ziele

Das vorrangige Ziel der Anwendung von elastischen Tapes ist die positive Beeinflussung von (Haltungs-) Beschwerden. Die dehnbaren Pflaster erfahren ihre Hauptwirkung über die Reizung von Hautsensoren. Dank ihres wellenförmig angelegten Klebers haften die Tapes angenehm auf der Haut und stimulieren vornehmlich lokale Rezeptoren. Diese sogenannten propriozeptiven Informationen (Eigenwahrnehmung) werden schneller an das Gehirn weitergeleitet als die „nozizeptiven“ (schadhaften) Informationen, die für die Entstehung der Schmerzen verantwortlich sind. So werden die Schmerzen auf natürliche Weise gemindert.

Die elastischen Tapes sind somit als eine unterstützende Selbsttherapie zur Förderung von körpereigenen Heilungsprozessen anzusehen.

Neben der Schmerzlinderung sind eine Verbesserung der Durchblutungssituation und die Anregung des Lymphtransportes (Mikrozirkulation) wichtige Wirkungsweisen. Die Wirkung der Tapes setzt deshalb nicht immer unmittelbar ein. Nach mehreren Stunden oder Tagen nimmt der Effekt zu, da sich die beschriebenen Mechanismen summieren. Die Tapes können bzw. sollen demnach mehrere Tage lang getragen werden. Nach ca. 5-7 Tagen sollte ihr Sitz überprüft und die Tapes gegebenenfalls neu angelegt werden. Eine längere Tragedauer hat auch ohne Überprüfung keinerlei schädliche Wirkung.

Das Tape kann bis zur Verbesserung beliebig erneuert werden. Bei jedem neuen Anbringen sollte man sich von der tadellosten Beschaffenheit der Haut überzeugen.

2. Zielgruppe

Menschen mit lokalen Beschwerden im Wirbelsäulenbereich, die nicht auf krankhafte Veränderungen (z.B. Bandscheibenvorfall) zurückzuführen sind.

Bei ausstrahlenden Schmerzen, insbesondere mit Störungen der Sensibilität oder der Motorik, sollte unbedingt ein Arzt oder Physiotherapeut aufgesucht werden.

3. Indikationen - Anwendungsmöglichkeiten

Leichte bis mittelstarke Beschwerden im Bereich des Rückens (Wirbelsäule), die Folgen einer schlechten Haltung sind.

4. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise

Beim ersten Auftreten der Beschwerden sollte die Ursache medizinisch abgeklärt werden, um behandlungsbedürftige Ursachen auszuschließen.

Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollte der behandelnde Arzt oder ein Physiotherapeut aufgesucht werden.

5. Wirkungsweise und Besonderheiten der Tapes

Elastische Tapes werden bei Haltungsbeschwerden als eine permanente Erinnerung an fehlerhafte Haltungen eingesetzt („Memory-Tape“). Somit wird die Haltung korrigiert, ohne die Beweglichkeit der Wirbelsäule einzuschränken.

Die Tapeverbände wirken ohne schädliche Zusatzstoffe und Nebenwirkungen (siehe unten). Der verwendete Kleber ist dermatologisch getestet und gilt als besonders hautschonend. Daher besteht auch für Personen mit Pflasterallergien i. d. R. kein Risiko.

Eine Kombination mit anderen Therapieformen ist möglich bzw. sinnvoll (unterstützende Therapie). Besonders eine gezielte Haltungskorrektur sollte im Vorfeld durch einen Physiotherapeuten erfolgen und regelmäßig kontrolliert werden. Auch Eigenübungen zur Verbesserung der Haltung sollten unbedingt regelmäßig durchgeführt werden. Sämtliche berufliche und sportliche Alltagsaktivitäten können bzw. sollten mit dem Tapeverband dank seines hohen Tragekomforts wie gewohnt ausgeübt werden. Das gilt ebenfalls für das Duschen. Das Material ist luft-, feuchtigkeits- und flüssigkeitsdurchlässig und trocknet schnell.

6. Anlagetechnik und Entfernen des Tapes

Die Haut muss trocken und fettfrei sein. Die Behaarung sollte gekürzt oder durch eine sanfte Rasur (möglichst am Vortag der Tapeanlage) ganz entfernt werden (Langhaarschneider).

Durch intensives Feststreichen und Reiben (besonders der Ränder) nach dem Anbringen wird die Haftfähigkeit des Klebers gesichert.

Beim Entfernen wird das Tape schrittweise und vorsichtig in Haarwuchsrichtung abgezogen. Unter der Dusche bzw. nach dem Baden ist das Tape besonders leicht zu entfernen. Pflegende Cremes oder Körperöl entspannen die Haut nach dem Entfernen.

Das Rückentape besteht aus zwei ca. 40 cm langen Streifen. Die Länge ist jedoch individuell veränderbar. Nach der Längenveränderung werden die Ecken wieder abgerundet. Beide Streifen werden symptomatisch - also entsprechend der Beschwerden - auf den Rücken geklebt. Aufgrund dieser Lokalisation benötigen Sie einen Helfer zum Anbringen des Tapes.

Nehmen Sie die beiden Streifen aus der Verpackung und begeben Sie sich in eine aktive aufrechte Haltung, in der folgende Aktivitäten ungehindert und schmerzfrei möglich sein müssen: Kopf- und Armbewegungen, Schlucken und Atmen.

1. Lösen Sie das Papier an der Unterseite des ersten Tape-Streifens. Dabei sollte die Klebefläche so wenig wie möglich berührt werden. Beide Streifen werden gekreuzt über den Rücken angelegt. Gehen Sie hierbei wie folgt vor:



2. Legen Sie das Tape leicht nach vorne versetzt auf der rechten Schulter (mittig) an und fixieren Sie diesen Ansatzpunkt.



3. Dehnen Sie nun das Tape und kleben Sie es diagonal (in Richtung linker Hüfte) mit Zug über den Rücken bis zur Wirbelsäule, indem Sie jeweils den gerade aufgeklebten Teil fest streichen. Der restliche Tape-Streifen wird in Fortsetzung dieser Diagonalen ungedehnt aufgeklebt und ebenfalls festgerieben. Streichen Sie dann das Tape über seine gesamte Länge fest. Vermeiden Sie dabei eine eventuelle Faltenbildung.



4. Lösen Sie das Papier der Unterseite des anderen Tape-Streifens vorsichtig ab; die Klebefläche dabei möglichst wenig berühren.

5. Setzen Sie diesen Tape-Streifen leicht nach vorne versetzt auf der linken Schulter (mittig) an und fixieren Sie diesen Ansatzpunkt.

6. Analog zum ersten Tape-Streifen, dehnen Sie nun das Tape und kleben Sie es diagonal (in Richtung rechter Hüfte) über den Rücken bis zur Wirbelsäule, wie unter 2. beschrieben.



7. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise

- » Schneiden Sie das Tape immer vor dem Anbringen zu-recht; nie während des Anbringens.
- » Streifen Sie Kleidungsstücke immer vorsichtig über die Taperänder, um ein Ablösen zu vermeiden.
- » Vermeiden Sie eine Faltenbildung, besonders an druckbelasteten Stellen.
- » Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden fragen Sie Ihren Arzt und/oder Physiotherapeuten um Rat. Bei unklaren Beschwerden niemals tapen.
- » Bei Unverträglichkeit entfernen Sie das Tape sofort.
- » Lagern Sie das Material bei Raumtemperatur und vermeiden Sie eine direkte Sonneneinstrahlung.

8. Nebenwirkungen

Bei korrektem Anbringen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Herausgeber:
Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg
Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein Warenzeichen
der Ludwig Artzt GmbH.
Unserlaubter Gebrauch wird
strafrechtlich verfolgt.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH.
Alle Rechte geschützt.
Gedruckt in Deutschland.

Autoren:
Jürgen Förster,
Lehrphysiotherapeut
Christian Röhrs,
Sportphysiotherapeut DOSB
Astrid Buscher,
Dipl. Sportökonomin

Professional Instruction:
ARTZT vitality® Kinesiology Tapes
for Back Pain Relief

1. Objectives

The main objective of the application of elastic tapes is to positively influence (postural) complaints. The main effect of the elastic tapes is to stimulate skin sensors. Thanks to their adhesive which is applied in a wavy pattern, the tapes adhere pleasantly to the skin and mainly stimulate local receptors. This so-called proprioceptive information (self-perception) is passed on to the brain more quickly than the "nociceptive" (harmful) information that is responsible for causing pain. Pain is thereby reduced in a natural manner.

Therefore, the tapes should be viewed as supportive self-therapy to promote the body's own healing processes. In addition to pain relief, important effects include improved blood circulation and the stimulation of lymph transportation (micro-circulation). This is why the tapes are not always effective immediately. After several hours or days, their effectiveness increases since the mechanisms described above come together. Therefore the tapes can and should be worn for several days. After approximately 5-7 days, their position should be examined and the tapes should be reapplied if necessary. More extended wear has no harmful consequences, even without examination. The tapes can be replaced as often as desired until the condition improves. Verifying that the skin is sound and unbroken is recommended prior to each application.

2. Target group

People with localised complaints in the spine region that are not caused by abnormal changes (e.g. herniated discs).

In case of radiating pain, especially in combination with sensitivity or motor disturbances, consulting a doctor or physiotherapist is highly recommended.

3. Indications – areas of application

Mild to moderate complaints in the back region (spine) resulting from improper posture.

4. Precautions, safety information

When the complaint is first noticed, the cause should be examined medically in order to exclude the possibility of causes that require medical treatment. The attending doctor or a physiotherapist should be consulted in case of severe or long-term complaints.

5. Effect and particularities of the tapes

The main effect of the tapes is the mechanical stimulation of surface receptors. This information dampens pain perception in the central nervous system (brain) by modifying the transmission of stimuli in the spinal cord (spinal level).

The tapes can be used locally in a targeted manner at the location where the pain is perceived (symptomatic) and also "at a distance" along the pathways of the nervous system (reactive), e.g. along the spinal cord.

The tapes do not contain harmful additives and there are no known side effects (see below). The adhesive that is used has been dermatologist tested and is considered especially skin-friendly. This is why there is also normally no risk for persons allergic to conventional plasters. Combinations with other types of therapy are possible and / or recommended (supporting therapy).

Thanks to the high level of wearer comfort of the tapes, all day-to-day work and sports activities can and / or should be conducted as usual with the tapes in place. The same applies to showering. The material is breathable, permeable to moisture and liquids and dries quickly.

6. Application method and removal of the tapes

The skin must be dry and free of grease. Hair should be trimmed (long-hair trimmer) or gently removed entirely by shaving (if possible, the day before applying the tapes). Intensively pressing the tapes in place and rubbing (especially along the edges) after application ensures the adhesive will adhere properly.

To remove the tapes, carefully and gradually pull in the direction of hair growth. The tapes are especially easy to remove in the shower or while taking a bath. Skin cream or body oil help relax the skin after removing the tapes.

The back tapes consist of two strips approximately 40 cm in length. However, the length is individually adjustable. After adjusting the length, the edges have to be rounded again. Both strips are applied to the back depending on the symptoms – that is, according to the area of the complaint.

Because of this positioning, you need a helper in order to apply the tapes.

Remove the two strips from the package and assume an active, upright position which allows you to complete the following activities unencumbered and without pain: Head and arm movements, swallowing and breathing.

1) Remove the backing paper from the first tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process. The two strips are applied to the back so they cross over each other. In order to do so, proceed as follows:



2) Apply the tape to the right shoulder (centred) so that it is slightly offset towards the front and secure this starting point.



3) Now stretch the tape and apply it diagonally (towards the left hip) with tension across the back to the spine by always pressing down the section you have just applied. Only the end of the tape is applied without tension, but also has to be pressed down firmly. Then press the tape down over its entire length. Make sure no folds or ripples form in the process.



4) Carefully remove the backing paper from the other tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process. Apply the tape strip to the left shoulder (centred) so that it is slightly offset towards the front and secure this starting point.

6) Similar to the first tape strip, stretch the tape and apply it diagonally (towards the right hip) across the back to the spine as described under point 2.



7. Precautions, safety information

- » Always cut the tapes to size prior to application, never while you are applying them.
- » Always be careful when pulling clothing over the edges of the tapes; avoid loosening the tapes.
- » Avoid the formation of folds and ripples, especially where they could cause pressure.
- » If your complaints persist or worsen, consult your doctor and / or physiotherapist. Never apply the tapes if your complaints have not been diagnosed.
- » Remove the tapes immediately in case of intolerance.
- » Store the material at room temperature and avoid direct exposure to sunlight.

8. Side effects

There are no known side effects with correct application.

Publisher:
Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited. © 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

Authors:
Jürgen Förster,
Lehrphysiotherapeut
Christian Röhrs,
Sportphysiotherapeut DOSB
Astrid Buscher,
Dipl. Sportökonomin