

Schwangerschaft und Kinesio-Tape*

Siegfried Breitenbach

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau, geprägt von vielen Veränderungen im Körper der Mutter. Energetische, hormonelle und strukturelle Umstellungen sind die Grundlagen für das Heranwachsen des neuen Lebens.

Statische Veränderungen durch den größer werdenden Bauch der Mutter führen sehr oft zu Überlastungen der Bauch- und Rückenmuskulatur und somit vielfach zu Problemen in der LWS-Region. Hormonelle Lockerung der Kapsel-Bandstrukturen als Vorbereitung auf den Geburtsvorgang können zu Irritationen des ISG führen.

Lymphatische Rückflußstörungen im Bereich der Beine sind oft Ergebnis von Einengungen der Abflußwege im Beckenbereich sowie Veränderungen des venösen und lymphatischen Systems. Zusätzlich kann durch Bewegungsmangel, vor allem im Endstadium der Schwangerschaft, dies zusätzlich zu mangelnder Rückflußaktivierung führen.

Die Anwendung von Medikamenten ist durch das Gefahrenpotential für das Baby meist nicht möglich. Kompressionsstrümpfe und unterstützende Mieder stellen für viele werdende Mütter eine nicht gewollte zusätzliche Belastung in ihrer „Sondersituation“ dar.

Das den Eigenschaften der Haut nachempfundene Kinesio-Tape stellt dagegen eine einfache und akzeptable Unterstützung in den oben genannten Problemfällen dar.



Abb. 1: Muskeltechnik für die geraden Bauchmuskeln

Durch die Beschaffenheit des Kinesio-Tapes – so dick, so schwer und so dehnfähig wie die Haut – kommt es durch eine seiner Hauptwirkungen zu einer „positiven sensorische Information“ über die Haut und ihre Rezeptoren.

Da das Kinesio-Tape nach kurzer Zeit nicht mehr vom „Träger“ sensorisch bewußt wahr-

genommen wird, man damit duschen, baden und arbeiten kann und es somit zu keinen negativen Einschränkungen des normalen Lebens kommt, wird es von den werdenden Müttern sehr gut akzeptiert.

Die bunten KT-Streifen fördern über das Auge die allgemeine Aktivität der Schwangeren und ihrer Umgebung und symbolisieren nicht „Krankheit“, wie bei manchen Miedern und Kompressionsstrümpfen es der Fall sein kann.

Unterstützung der Bauchmuskulatur

Durch die Anlage der Kinesio-Tape-Streifen vom Ursprung zum Ansatz kann man eine aktivierende bzw. tonisierende Wirkung erzielen. Durch die Anlage vom Ansatz zum Ursprung dagegen kann man eine dämpfende bzw. de-tonisierende Wirkung erreichen.

Durch Verschiebung der Haut im Bereich des Bauches durch den Therapeuten kann die Schwangere nachempfinden, welche Kleberichtung für sie im Moment die positivere ist.



Abb. 2: Muskeltechnik für die geraden und schrägen Bauchmuskeln

Gerade, schräge und quere Bauchmuskeln können mit dem Kinesio-Tape beklebt werden, um somit die veränderten Verhältnisse von Muskulatur und Statik zu verbessern.

* Kinesio-Tape steht unter Warenschutz und trägt das Zeichen ®



Unterstützung der Haut im Bauchbereich

Durch die verbesserte Kontrolle und Funktion der Bauchmuskulatur sowie durch einen deutlich verbesserten Stoffwechsel im Bereich der Kinesio-Tape-Streifen wird zusätzlich die „gespannte und gestreßte Haut“ im Bauchbereich mechanisch und trophisch unterstützt. Dies führt zu einer verbesserten Anpassung an die neue Situation und kann somit mithelfen, Überlastungen und Einrisse zu vermeiden.

LWS-Problematiken

Strukturelle Veränderungen und statische Überlastungen führen bei vielen Schwangeren zu Schmerzen im LWS-Bereich.

Hier bietet sich die klassische Anlage, bestehend aus einer tonisierenden Muskeltechnik und einer stabilisierenden Ligamenttechnik, an. Zusätzlich werden durch diese Techniken positive sensorische Signale über die Reflexorgane im Bereich des Sakrums (Kreuzbein) auf den Beckenbereich übermittelt. Gleichzeitiges Bekleben der Bauchmuskeln als dazugehörige Funktionseinheit stellt in vielen Fällen eine Wirkungsoptimierung dar.

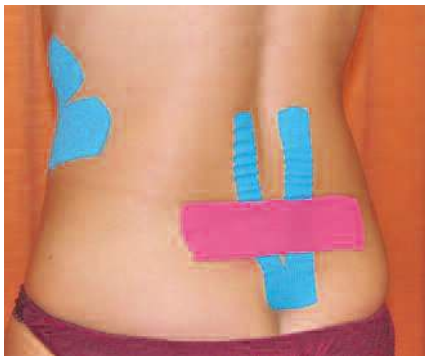


Abb. 3: Tonisierende Muskeltechnik und stabilisierende Ligamenttechnik

Sollten diese Grundtechniken noch nicht ausreichen, dann können noch zusätzlich weitere Ligamenttechniken (= Schmerzkreuz) angelegt werden.

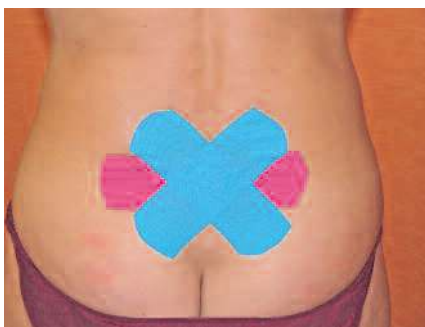


Abb. 4: Schmerzkreuz

ISG-Probleme

Durch Lockerung und Überlastung im ISG-Bereich kann es zu arthroklinematischen Störungen mit entsprechender Schmerzproblematik im ISG-Bereich sowie angrenzenden Strukturen kommen.

Zwei überlappende Fächer stellen hier eine der Anlagemöglichkeiten dar. Die Wirkung wird auf der einen Seite durch eine Förderung des lymphatischen Rückflusses erklärt, und auf der anderen Seite symbolisieren und erzeugen die überkreuzten Fächer Stabilität wie bei einem Fachwerkhäus.

Die Basis des sagittalen Fächers muß dabei tief genug angelegt werden, damit die meisten Überkreuzungen mit dem horizontalen Fächer auch wirklich auf Höhe des ISG entstehen.

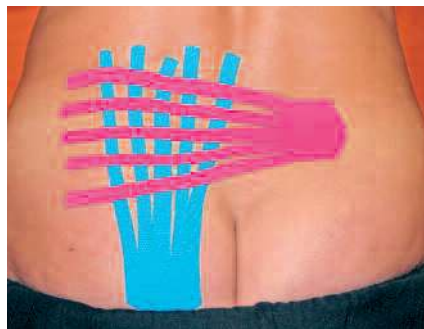


Abb. 5: Sagittaler und horizontaler Fächer

Die Basis des zweiten Fächers soll auf dem gegenüberliegenden ISG beginnen, um eine Verbindung beider Gelenkeinheiten herzustellen.

Rückflußproblematiken

Einengungen im Beckenbereich sowie Veränderungen im venösen und lymphatischen System führen sehr oft in der Schwangerschaft zu geschwollenen Beinen.

Kinesio-Tape unterstützt in diesen Fällen die physiologischen Rückflußmechanismen des Körpers. Durch die Verklebung mit der Haut bei gleichzeitiger Bewegung kommt es zu einer verstärkten Aufnahme von Gewebsflüssigkeit durch die initialen Lymphgefäße und somit zu einer Erhöhung der Lymphmenge. Diese sowie die mechanische Aktivierung der Motorik der allgemeinen Lymphgefäße erhöhen die Fließgeschwindigkeit der Lymphe.

Bei Störungen der Abflußmechanismen im Bereich der Beine ist es ausreichend, mit der Basis der Lymphstreifen im Bereich der in-

guinalen Lymphknoten zu beginnen. Sollte zusätzlich eine Kompression im Bauchbereich stattfinden, müssen zusätzlich Streifen angelegt werden, um die Wasserscheiden zu überbrücken.



Abb. 6: Spiralförmige Lymphtechniken

Als Anlagetechnik haben sich KT-Streifen ohne Basis bewährt, die von proximal nach distal mit nur einem leichten Zug (10-20%) spiralförmig um das Bein angelegt werden.

Fallbeispiel: Probleme beim Sitzen und Atmen

Eine schwangere Patientin hatte eine Art „Seitenstechen“ vor allem beim Sitzen und gleichzeitig Probleme bei der Atmung. Durch die Anlage zweier Faszientechniken im Bereich der unteren Rippen sowie einer dorsalen „Zwerchfellanlage“ konnten die Probleme fast vollständig beseitigt werden.

Unterstützung der Milchbildung nach der Geburt

Die japanische Physiotherapeutin und Kinesio-Tape-Instructorin Emiko Takehana verwendet Kinesio-Tape im Bereich der weiblichen Brust, um die Milchbildung nach der Geburt zu unterstützen sowie Schwellungen, Entzündungen und einen Milchstau zu verhindern.



Abb. 7: Faszientechnik

Bedingt durch die Vergrößerung der Brust und den Einfluß der Schwerkraft kann es zu Einengungen von Blut- und Lymphgefäßen sowie der Milchkanälchen kommen.

Durch die Anlage mehrerer doppelt-X-förmiger Kinesio-Tapestreifen kommt es zu einer leichten Anhebung der Brust und somit zu einer weniger stark ausgeprägten Störung durch die Schwerkraft. Bedingt durch diese mechanische Unterstützung sowie durch die allgemein zirkulationsunterstützenden Wirkungen des Kinesio-Tapes konnte *Takahana* eine verstärkte Milchbildung, weniger (sichtbare) Gefäßstauungen, weniger Verhärtungen im Bereich der Brust und sonstige schmerzhafteste Problematiken feststellen.

Durch die Minimierung von Rissen im Bereich der kollagenen Strukturen der Brust wurde ebenfalls eine verbesserte kosmetische Beschaffenheit der Brust nach dem Stillen beobachtet.



Abb. 8: Dorsale Zwerchfellanlage

Anlagetechnik

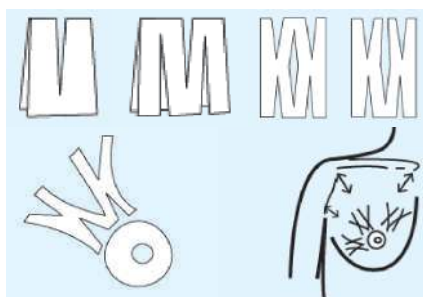


Abb. 9: Anlagetechnik

Einsatz von Kinesio-Tape nach der Geburt zur „Reaktivierung“ von Bauchhaut und Bauchmuskeln

Hier können die schon vorher beschriebenen klassischen Muskeltechniken im Bereich der kompletten Bauchmuskulatur zur Anwendung kommen.

Takahana dagegen unterstützt diese regenerativen Prozesse durch jeweils zwei Tech-

niken auf jeder Körperseite, die sie spiralförmig im Gegenuhrzeigersinn um den Bauchnabel anlegt. Somit werden die Haut und die Muskulatur in ihrer „Rekonvaleszenz“ unterstützt, innere Organe entlastet sowie der ganze Stoffwechsel in diesem Bereich aktiviert.



Abb. 10: Spiralförmige Anlage im Gegenuhrzeigersinn

Zusammenfassung

Kinesio-Tape stellt eine schonende, ohne Gefährdungspotential auskommende und von den werdenden Müttern akzeptierte Form der Unterstützung während und nach der Schwangerschaft dar.

Je angenehmer und schöner eine Schwangerschaft und die Zeit danach von der Mutter erlebt wird, desto mehr positive Gedanken, Gefühle und Energie kann sie auf das heranwachsende Leben in ihrem Bauch übertragen sowie die besondere Zeit nach der Geburt für sich und das Baby positiv gestalten.

Die Zufriedenheit des Babys, der Mutter und der ganzen Familie während und nach der Schwangerschaft sind dann Lohn für unsere therapeutischen Bemühungen.

Anschrift des Verfassers

Siegfried Breitenbach
Sportphysiotherapeut des DSB
Krommenthaler Str. 38
D-97859 Wiesthal
eMail: S-Breitenbach@t-online.de