

## KINESIOTAPE

Ein Kinesiotape ist ein elastisches Tape und kommt überwiegend im Sportbereich zur Anwendung. Kaum ein Sportevent, in dem die bunten Pflasterstreifen nicht in sämtlichen Farben zu sehen sind. Aber auch im Alltag sieht man immer mehr Menschen mit diesen Tapes, die es mittlerweile in vielen Farben und Formen gibt.

Oft werden Kinesiotapes auch von Therapeuten\*innen als ergänzende Maßnahme zur Therapie angeboten. Sie sollen eine verbesserte Muskelfunktion gewährleisten, Schmerzen und Schwellung reduzieren sowie Durchblutung und Lymphfluss verbessern. Dabei wird die Anlagetechnik sowie die Zugkraft und die Farbe des Tapes als besonders wichtig für den Therapieerfolg angesehen.

Was ist also dran am Hype um die bunten Tapes?

Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen recht eindeutig, dass die Wirkung eines Kinesiotapes auf die oben beschriebenen Parameter in etwa der eines Placebos entspricht. Sehr positiv gesehen könnte eine solche Tapeanwendung kurzzeitig etwas besser sein, aber so geringfügig, dass das die meisten Patient\*innen als nicht wirklich relevant einschätzen.

Heißt das jetzt, dass die Anlage eines solchen Tapes nichts verändert?

Nein! Wenn wir sagen, dass es nicht oder nur gering über den Placeboeffekt hinaus wirkt, bedeutet das, dass diese bunten Pflaster keine **SPEZIFISCHE** Wirkung haben. Die genau Tapeanlage, die Farbe, der Zug, die Faltenbildung, die man versucht zu generieren, spielt einfach keine wesentliche Rolle.

Ein Placebotape, das einfach über den betroffenen Bereich geklebt wird, wirkt meist genauso gut.

Warum? Wahrscheinlich, weil auch dadurch Hautrezeptoren gereizt werden, die so den Schmerz oder andere Beschwerden etwas überspielen können. Denken Sie, was Sie tun, wenn Ihnen plötzlich das Knie wehtut! Sie fangen an, es zu berühren und zu reiben. Genau diesen Effekt meinen wir.

Aber auch Erwartungen und andere Faktoren spielen hier eine Rolle. Viele erwarten eine Wirkung solcher Tapes („was bei Basti Schweinsteiger eingesetzt wird, kann ja nur gut und wirksam sein“) oder haben schon Gutes darüber gehört (z. B. von ihren Nachbarn). Häufig kommt das Tape nicht alleine zum Einsatz, sondern es finden auch noch andere, wirksamere Behandlungen statt oder es werden gleichzeitig Schmerzmittel eingenommen. Die Schmerzreduktion verbindet man dann unbewusst auch mit dem Kinesiotape. So etwas nennt man eine klassische Konditionierung.

# MYTHOS: KINESIOTAPE



Vielleicht können Sie sich an den pawlowschen Hund aus Ihrer Schulzeit erinnern?  
Das gilt auch für Schmerz.

Um es klar zu sagen. Ein Kinesiotape schadet Ihnen sicher nicht und kann Ihnen ein besseres Gefühl geben, solange Sie nicht denken, Ihr Körper sei fragil bzw. zerbrechlich und müsse in irgendeiner Form durch das Tape „fixiert“ oder „korrigiert“ werden. Solche Vorstellungen sind falsch und können Menschen schaden.

Ein solches Tape kann aber wie ein Halsbonbon gegen Halsschmerzen wirken und ihnen guttun. Aber! Sie brauchen auch kein Kinesiotape. Es ist ganz sicher kein Muss in der Therapie. Die Effekte sind meist gering und nur sehr kurzzeitig.

Aus diesem Grund spielen diese Tapes in wissenschaftlich orientierten Behandlungsleitlinien auch keine Rolle. Die nationale Versorgungsleitlinie „Rückenschmerz“, die von führenden medizinischen Institutionen ausgearbeitet wurde, spricht sich beispielsweise klar gegen den Einsatz solcher Tapes aus. Auch nicht als Ergänzung zu einer anderen Therapie.

Wenn Sie sich das Geld sparen wollen, ist das also aus medizinischer Sicht also absolut in Ordnung!

## MERKE:

Kinesiotapes sind medial allgegenwärtig, ihr medizinischen Nutzen in der Wissenschaft allerdings mehr als umstritten.

Kinesiotapes wirken nicht oder nur gering über den Placeboeffekt hinaus.

Wenn Sie von Kinesiotape profitieren, können Sie ihn einsetzen. Allerdings sollten Sie ehrlich über seine Effekte und seine Wirkungsweise informiert sein. Vorsicht vor großen Heilsversprechen und obskuren Erklärungen.

Ein Kinesiotape ist aber kein Muss. Behandlungsleitlinien empfehlen wirksamere Maßnahmen.

# MYTHOS: KINESIOTAPE



## Quellen:

- Parreira, Patrícia do Carmo Silva, et al. "Kinesio Taping to generate skin convolutions is not better than sham taping for people with chronic non-specific low back pain: a randomised trial." *Journal of physiotherapy* 60.2 (2014): 90-96.
- Bassett, K.T. & Lingman, S.A. & Ellis, Richard. (2010). The use and treatment efficacy of kinaesthetic Taping for musculoskeletal conditions: A systematic review. *New Zealand Journal of Physiotherapy*. 38. 56-62.
- Cavaleri, Rocco, et al. "The influence of kinesiology tape colour on performance and corticomotor activity in healthy adults: a randomised crossover controlledtrial." *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 10.1 (2018): 1-8.
- Mostafavifar, Mehran, Jess Wertz, and James Borchers. "A systematic review of the effectiveness of kinesio taping for musculoskeletal injury." *The Physician and sportsmedicine* 40.4 (2012): 33-40.
- Morris, D., et al. "The clinical effects of Kinesio® Tex taping: A systematic review." *Physiotherapy theory and practice* 29.4 (2013): 259-270.
- Kalron, Alon, and S. Bar-Sela. "A systematic review of the effectiveness of Kinesio Taping--fact or fashion." *Eur J Phys Rehabil Med* 49.5 (2013): 699-709.
- Montalvo, Alicia M., Ed Le Cara, and Gregory D. Myer. "Effect of kinesiology taping on pain in individuals with musculoskeletal injuries: systematic review and meta-analysis." *The Physician and sportsmedicine* 42.2 (2014): 48-57.
- Parreira, Patrícia do Carmo Silva, et al. "Current evidence does not support the use of Kinesio Taping in clinical practice: a systematic review." *Journal of physiotherapy* 60.1 (2014): 31-39.
- Lim, Edwin Choon Wyn, and Mathew Guo Xiang Tay. "Kinesio taping in musculoskeletal pain and disability that lasts for more than 4 weeks: is it time to peel off the tape and throw it out with the sweat? A systematic review with meta-analysis focused on pain and also methods of tape application." *British journal of sportsmedicine* 49.24 (2015): 1558-1566.
- Nelson, Nicole L. "Kinesio taping for chronic low back pain: a systematic review." *Journal of bodywork and movement therapies* 20.3 (2016): 672-681.
- Júnior, Maurício Antônio Da Luz, et al. "Effectiveness of kinesio taping in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with metaanalysis." *Spine* 44.1 (2019): 68-78.

# MYTHOS: KINESIOTAPE



## Quellen:

Li, Yuejie, et al. "Effects of kinesiotape on pain and disability in individuals with chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials." *Clinical rehabilitation* 33.4 (2019): 596-606.

Sheng, Yilan, et al. "Kinesio taping in treatment of chronic non-specific low back pain: a systematic review and meta-analysis." *Journal of rehabilitation medicine* 51.10 (2019): 734-740.

da Luz Júnior, Maurício Antônio, et al. "Commentary On." *Journal of rehabilitation medicine* 52.2 (2020): 1-2.

Lin, Shanshan, et al. "Short-term effect of kinesiotaping on chronic nonspecific low back pain and disability: a meta-analysis of randomized controlled trials." *Physical therapy* 100.2 (2020): 238-254.

Ouyang, Jin-Han, et al. "Non-elastic taping, but not elastic taping, provides benefits for patients with knee osteoarthritis: systemic review and meta-analysis." *Clinical rehabilitation* 32.1 (2018): 3-17.

Ye, Wenwen, et al. "Effectiveness of elastic taping in patients with knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis." *American journal of physical medicine & rehabilitation* 99.6 (2020): 495-503.

Lin, Chia-Hung, et al. "Comparative effects of combined physical therapy with Kinesio taping and physical therapy in patients with knee osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis." *Clinical Rehabilitation* 34.8 (2020): 1014-1027.

Saracoglu, Ismail, Yusuf Emuk, and Ferruh Taspinar. "Does taping in addition to physiotherapy improve the outcomes in subacromial impingement syndrome? A systematic review." *Physiotherapy theory and practice* 34.4 (2018): 251-263.

Ghozy, Sherief, et al. "Efficacy of kinesio taping in treatment of shoulder pain and disability: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials." *Physiotherapy* 107 (2020): 176-188.

Celik, Derya, et al. "The clinical efficacy of kinesio taping in shoulder disorders: a systematic review and meta analysis." *Clinical rehabilitation* 34.6 (2020): 723-740.

Hu, Yijuan, et al. "Kinesio taping for balance function after stroke: a systematic review and meta-analysis." *Evidence-based complementary and alternative medicine* 2019 (2019).

# MYTHOS: KINESIOTAPE



## Quellen:

Unger, Marianne, et al. "The efficacy of kinesiology taping for improving gross motor function in children with cerebral palsy: A systematic review." *The South African journal of physiotherapy* 74.1 (2018).

Wang, Mian, et al. "Use of Kinesio taping in lower-extremity rehabilitation of post-stroke patients: A systematic review and meta-analysis." *Complementary therapies in clinical practice* 35 (2019): 22-32.

Hassan, Basant Saiid, Mai Elsayed Abbass, and Shorouk Elshennawy. "Systematic review of the effectiveness of Kinesio taping for children with brachial plexus injury." *Physiotherapy Research International* 25.1 (2020): e1794.

Nunes, Guilherme S., et al. "Kinesio taping does not improve ankle functional or performance in people with or without ankle injuries: Systematic review and meta-analysis." *Clinical Rehabilitation* (2020): 0269215520963846

Ramírez-Vélez, Robinson, et al. "Effects of kinesio taping alone versus sham taping in individuals with musculoskeletal conditions after intervention for at least one week: a systematic review and meta-analysis." *Physiotherapy* 105.4 (2019): 412-420.

George, Caitlin E., et al. "Sticking to the facts: a systematic review of the effects of therapeutic tape in lateral epicondylalgia." *Physical Therapy in Sport* 40 (2019): 117-127.

Kasawara KT, Mapa JMR, Ferreira V, Added MAN, Shiwa SR, Carvas N Jr, Batista PA. Effects of Kinesio Taping on breast cancer-related lymphedema: A meta-analysis

Kumbrink, Birgit. *K-Taping: Grundlagen-Anlagetechniken-Indikationen*. Springer-Verlag, 2018.  
Casser HR. Kreuzschmerztherapie: Sind Sie up to date? [Clinical practice guideline: Non-specific low back pain]. *MMW Fortschr Med*. 2018 Sep;160(16):56-59. German. doi: 10.1007/s15006-018-0939-5. PMID: 30259433.

Jassi FJ, Del Antônio TT, Azevedo BO, Moraes R, George SZ, Chaves TC. Star-Shape Kinesio Taping Is Not Better Than a Minimal Intervention or Sham Kinesio Taping for Pain Intensity and Postural Control in Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Arch Phys Med Rehabil*. 2021 Apr 2:S0003-9993(21)00253-7. doi: 10.1016/j.apmr.2021.03.007. Epub ahead of print. PMID: 33819489.