

# Inhalt

Abkürzungen ..... 10

Vorwort ..... 11

## Sensotape® – Grundlagen

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Geschichte des Tapens .....        | 14 |
| Wie wirkt Senso-Taping®? .....     | 14 |
| Tapeformen .....                   | 19 |
| Die Bedeutung der Tapefarben ..... | 22 |

|  |    |
|--|----|
| Grundregeln für die Sensotape®-Anlage .....  | 23 |
| Anlagetechniken .....                        | 25 |
| Hinweise für Therapeuten und Patienten ..... | 33 |

## Sensotape® – In der Praxis

### Sensotape®-Techniken für die obere Extremität

#### I. Muskulatur der oberen Extremität

38

|   |    |
|---|----|
| <b>M. deltoideus I</b> .....  | 40 |
| – Muskelanlage .....  | 41 |
| <b>M. deltoideus II</b> .....   | 42 |
| – Muskelanlage .....  | 43 |
| <b>M. deltoideus III, Pars acromialis</b> .....                             | 44 |
| – Muskelanlage .....  | 45 |
| <b>M. supraspinatus</b> .....   | 46 |
| – Muskelanlage .....  | 47 |
| <b>M. infraspinatus I</b> .....   | 48 |
| – Muskelanlage .....  | 49 |
| <b>M. infraspinatus II</b> .....  | 50 |
| – Muskelanlage .....  | 51 |
| <b>M. teres minor</b> .....   | 52 |
| – Muskelanlage .....  | 53 |
| <b>M. subscapularis</b> .....   | 54 |
| – Muskelanlage .....  | 55 |
| <b>M. teres major</b> .....   | 56 |
| – Muskelanlage .....  | 57 |
| <b>M. pectoralis major, Pars sternocostalis und Pars clavicularis</b> ..... | 58 |
| – Muskelanlage .....  | 59 |
| <b>M. coracobrachialis</b> .....  | 60 |
| – Muskelanlage .....  | 61 |
| <b>M. pectoralis minor</b> .....  | 62 |
| – Muskelanlage .....  | 63 |
| <b>M. subclavius</b> .....  | 64 |
| – Muskelanlage .....  | 65 |
| <b>M. trapezius I, Pars descendens</b> .....                                | 66 |
| – Muskelanlage .....  | 67 |
| <b>M. trapezius II, Pars transversa</b> .....                               | 68 |
| – Muskelanlage .....  | 69 |
| <b>M. trapezius III, Pars ascendens</b> .....                               | 70 |
| – Muskelanlage .....  | 71 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>M. levator scapulae</b> .....   | 72  |
| – Muskelanlage .....   | 73  |
| <b>Mm. rhomboideus minor und major</b> .....   | 74  |
| – Muskelanlage .....   | 75  |
| <b>M. latissimus dorsi</b> .....   | 76  |
| – Muskelanlage .....   | 77  |
| <b>M. triceps brachii I</b> .....  | 78  |
| – Muskelanlage .....   | 79  |
| <b>M. triceps brachii II</b> .....   | 80  |
| – Muskelanlage .....   | 81  |
| <b>M. biceps brachii</b> .....   | 82  |
| – Muskelanlage .....   | 83  |
| <b>M. brachioradialis</b> .....  | 84  |
| – Muskelanlage .....   | 85  |
| <b>M. supinator</b> .....  | 86  |
| – Muskelanlage .....   | 87  |
| <b>M. pronator teres</b> .....   | 88  |
| – Muskelanlage .....   | 89  |
| <b>M. palmaris longus</b> .....  | 90  |
| – Muskelanlage .....   | 91  |
| <b>M. pronator quadratus</b> .....   | 92  |
| – Muskelanlage .....   | 93  |
| <b>M. extensor digitorum</b> .....   | 94  |
| – Muskelanlage .....   | 95  |
| <b>Mm. extensores carpi radialis longus und brevis</b> .....   | 96  |
| – Muskelanlage .....   | 97  |
| <b>Mm. flexores digitorum superficialis und profundus, Mm. flexores carpi radialis und ulnaris</b> ..... | 98  |
| – Muskelanlage .....   | 99  |
| <b>M. extensor digiti minimi</b> .....   | 100 |
| – Muskelanlage .....   | 101 |
| <b>M. extensor pollicis longus</b> .....   | 102 |
| – Muskelanlage .....   | 103 |

**Art. acromioclavicularis (ACG) und Bandstrukturen** . . . . . 106  
 Art. acromioclavicularis (ACG)  
 – Ligament-, Space-, Gelenkanlage . . . . . 107  
 Art. acromioclavicularis (ACG), Lig. acromioclaviculare und  
 Lig. coracoacromiale  
 – Ligamentanlage . . . . . 108  
 Ligg. acromioclaviculare und coracohumerale  
 – Spaceanlage . . . . . 109  
**Art. sternoclavicularis (SCG) und Bandstrukturen** . . . . . 110  
 Art. sternoclavicularis (SCG), Ligg. sternoclaviculare und  
 costoclaviculare  
 – Lymph-, Space-, Gelenk-, Ligamentanlage . . . . . 111  
**Art. glenohumeralis und Bandstrukturen** . . . . . 112  
 Art. glenohumeralis I  
 – Gelenkanlage . . . . . 113  
 Art. glenohumeralis II  
 – Gelenkanlage . . . . . 114  
 Art. glenohumeralis III  
 – Gelenkanlage . . . . . 115  
 Art. glenohumeralis IV  
 – Muskel- und Gelenkanlage . . . . . 116  
 Art. glenohumeralis V  
 – Muskel-, Ligament- und Gelenkanlage . . . . . 117  
**Art. cubiti und Bandstrukturen** . . . . . 118  
 Artt. cubiti und humeroradialis  
 – Gelenk-, Space-, Ligamentanlage . . . . . 119  
 Art. cubiti und Kapsel-Band-Apparat  
 – Gelenkanlage und Muskelanlage . . . . . 120  
 Ligg. collateralia ulnare und radiale  
 – Ligamentanlage . . . . . 121  
**Handgelenk und Kapsel-Band-Apparat** . . . . . 122  
 – Gelenkanlage . . . . . 123  
**Bandstrukturen des Handgelenks** . . . . . 124  
 Triangulärer fibroartilaginärer Komplex (TFCC)  
 – Ligamentanlage . . . . . 125

Ligg. collateralia carpi radiale und ulnare  
 – Ligamentanlage . . . . . 126  
 Lig. collaterale carpi radiale  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 127  
**Art. radioulnaris distalis** . . . . . 128  
 – Ligamentanlage . . . . . 129  
**Fingergelenke und Kapsel-Band-Apparat** . . . . . 130  
 Artt. metacarpophalangeae (MCP), interphalangeae  
 proximales (PIP) und interphalangeae distales (DIP) I  
 – Gelenkanlage . . . . . 131  
 Artt. metacarpophalangeae (MCP), interphalangeae  
 proximales (PIP) und interphalangeae distales (DIP) II  
 – Gelenkanlage . . . . . 132  
 Art. metacarpophalangea (MCP)  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 133  
 Art. interphalangea proximalis (PIP)  
 – Space- und Ligamentanlage . . . . . 134  
 Ligg. collateralia mediale und laterale I  
 – Ligamentanlage . . . . . 135  
 Ligg. collateralia mediale und laterale II  
 – Ligament- und Gelenkanlage . . . . . 136  
 Artt. interphalangeae distalis und proximalis (DIP und PIP)  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 137  
**Daumengelenke und Kapsel-Band-Apparat** . . . . . 138  
 Art. carpometacarpalis pollicis I  
 – Lymph- und Gelenkanlage . . . . . 139  
 Art. carpometacarpalis pollicis II  
 – Gelenkanlage . . . . . 140  
 Art. carpometacarpalis pollicis III  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 141  
 Art. carpometacarpalis pollicis IV, Kapsel-Band-Apparat  
 – Gelenkanlage . . . . . 142  
 Art. carpometacarpalis pollicis V, Lig. collaterale ulnare  
 – Ligament- und Gelenkanlage . . . . . 143  
 Art. metacarpophalangea pollicis (MCP I)  
 – Gelenkanlage . . . . . 144

**Bursa subacromialis** . . . . . 148  
 ACG und Bursa subacromialis I  
 – Kombinationsanlagen . . . . . 149  
 ACG und Bursa subacromialis II  
 – Lymph- und Spaceanlage . . . . . 150  
 ACG und Bursa subacromialis III  
 – Lymph-, Space-, Muskel- und Faszienanlage . . . . . 151  
**Bursa olecrani** . . . . . 152  
 Bursa olecrani I  
 – Spaceanlage . . . . . 153  
 Bursa olecrani II  
 – Lymph- und Spaceanlage . . . . . 154  
 Bursa olecrani III  
 – Lymph- und Spaceanlage . . . . . 155

**Fascia deltoidea** . . . . . 156  
 – Muskel- und Faszienanlage . . . . . 157  
**Fascia brachii** . . . . . 158  
 – Muskel- und Faszienanlage . . . . . 159  
**Fascia antebrachii und Septum intermusculare mediale** . . 160  
 – Muskel- und Faszienanlage . . . . . 161  
**Fascia antebrachii, Septum intermusculare laterale, Fascia  
 antebrachii dorsalis und Retinaculum extensorum** . . . . . 162  
 Fascia antebrachii proximale und Septum  
 intermusculare laterale  
 – Muskel- und Faszienanlage . . . . . 163  
 Fascia antebrachii dorsalis und Retinaculum extensorum  
 – Faszienanlage . . . . . 164

## IV. Lymphbahnen der oberen Extremität

166

|  |     |
|--|-----|
| <b>Lymphgefäße im Bereich der Schulter</b> . . . . .             | 168 |
| ACG und subakromiale Region – Lymphanlage . . . . .              | 169 |
| Schultergelenk, Skapula u. oberer Rücken – Lymphanlage . . . . . | 170 |
| Schultergelenk – Lymphanlage . . . . .                           | 171 |
| <b>Lymphgefäße im Bereich des Ober- und Unterarms</b> . . . . .  | 172 |
| Oberarm I – Lymphanlage . . . . .                                | 173 |
| Oberarm II – Lymphanlage . . . . .                               | 174 |
| Ellenbogen und Unterarm I – Lymphanlage . . . . .                | 175 |
| Ellenbogen und Unterarm II – Lymphanlage . . . . .               | 176 |
| Ellenbogengelenk – Lymphanlage . . . . .                         | 177 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Lymphgefäße im Bereich des Unterarms und der Hand</b> . . . . . | 178 |
| Dorsales Handgelenk – Lymphanlage . . . . .                        | 179 |
| Handgelenk – Lymphanlage . . . . .                                 | 180 |
| Fingergelenke – Lymphanlage . . . . .                              | 181 |
| Gesamter Arm und Hand I – Lymphanlage . . . . .                    | 182 |
| Gesamter Arm und Hand II – Lymphanlage . . . . .                   | 184 |
| Gesamter Arm und Hand III – Lymphanlage . . . . .                  | 186 |

## V. Nerven der oberen Extremität

188

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>Plexus brachialis</b> . . . . . | 190 |
| – Nervenanlage . . . . .           | 191 |
| <b>N. radialis</b> . . . . .       | 192 |
| – Nervenanlage . . . . .           | 193 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>N. medianus und N. ulnaris</b> . . . . . | 194 |
| N. medianus – Nervenanlage . . . . .        | 195 |
| N. ulnaris – Nervenanlage . . . . .         | 196 |

## Sensotape®-Techniken für Kopf, HWS, BWS und Rumpf

## VI. Muskulatur des Kopfes, der HWS und BWS und des Thorax

198

|   |     |
|---|-----|
| <b>M. nasalis</b> . . . . .                       | 200 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 201 |
| <b>M. epicranius und M. procerus</b> . . . . .    | 202 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 203 |
| <b>M. masseter</b> . . . . .                      | 204 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 205 |
| <b>M. scalenus anterior</b> . . . . .             | 206 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 207 |
| <b>M. scalenus medius und posterior</b> . . . . . | 208 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 209 |
| <b>M. sternocleidomastoideus I</b> . . . . .      | 210 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 211 |
| <b>M. sternocleidomastoideus II</b> . . . . .     | 212 |
| – Muskelanlage . . . . .                          | 213 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Mm. longus capitis, longus colli, sternohyoideus und thyrohyoideus</b> . . . . . | 214 |
| – Muskelanlage . . . . .  | 215 |
| <b>M. erector spinae</b> . . . . .  | 216 |
| – Muskelanlage . . . . .  | 217 |
| <b>Mm. splenius capitis und semispinalis capitis</b> . . . . .                      | 218 |
| – Muskelanlage . . . . .  | 219 |
| <b>Mm. longissimus thoracis und spinalis thoracis</b> . . . . .                     | 220 |
| – Muskelanlage . . . . .  | 221 |
| <b>M. serratus anterior</b> . . . . .   | 222 |
| – Muskelanlage . . . . .  | 223 |
| <b>Diaphragma</b> . . . . .   | 224 |
| Diaphragma anterior – Muskelanlage . . . . .  | 225 |
| Diaphragma posterior – Muskelanlage . . . . .                                       | 226 |

## VII. Gelenke und Ligamente des Kopfes, der HWS, der BWS und des Rumpfes

228

|   |     |
|---|-----|
| <b>Art. temporomandibularis (TMG)</b> . . . . .           | 230 |
| – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . .                    | 231 |
| <b>HWS und zervikothorakaler Übergang (CTÜ)</b> . . . . . | 232 |
| HWS und CTÜ I . . . . .                                   |     |
| – Lymph-, Muskel-, Gelenk- und Spaceanlage . . . . .      | 233 |
| HWS und CTÜ II . . . . .                                  |     |
| – Muskel-, Ligament- und Spaceanlage . . . . .            | 234 |
| HWS und CTÜ III . . . . .                                 |     |
| – Muskel-, Space- und Gelenkanlage . . . . .              | 235 |
| <b>Schultergürtel</b> . . . . .                           | 236 |
| BWS und Skapula – Gelenkanlage . . . . .                  | 237 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>BWS und Schultergürtel</b> . . . . .              | 238 |
| – Gelenkanlage . . . . .                             | 239 |
| Skapulothorakale Gleitebene – Gelenkanlage . . . . . | 241 |
| <b>Rippen</b> . . . . .                              | 242 |
| – Gelenkanlage . . . . .                             | 243 |
| <b>BWS</b> . . . . .                                 | 244 |
| BWS I – Muskel- und Spaceanlage . . . . .            | 245 |
| BWS II – Muskel- und Gelenkanlage . . . . .          | 246 |

## VIII. Faszien des Kopfes, des Halses und des oberen Rumpfes

248

|   |     |
|---|-----|
| <b>Fascia superficialis: Fasciae temporalis und frontalis</b> . . . . . | 250 |
| Fascia frontalis  |     |
| – Faszien-, Muskel- und Spaceanlage . . . . .                           | 251 |
| <b>Fasciae masseterica und parotidea</b> . . . . .                      | 252 |
| – Faszienanlage . . . . .   | 253 |
| <b>Fascia cervicalis</b> . . . . .                                      | 254 |
| – Muskel- und Faszienanlage . . . . .                                   | 255 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Fasciae clavipectoralis, pectoralis superficialis und diaphragmatica</b> . . . . . | 256 |
| Fascia clavipectoralis – Muskel- und Faszienanlage . . . . .                          | 257 |
| Fascia pectoralis superficialis – Faszienanlage . . . . .                             | 258 |
| Fascia diaphragmatica – Faszienanlage . . . . .                                       | 259 |

## IX. Lymphbahnen im Bereich des Kopfes, des Halses und des oberen Rückens

260

|  |     |
|--|-----|
| <b>Lymphbahnen des Kopfes und des Halses</b> . . . . . | 262 |
| Kiefergelenk und Wange – Lymphanlage . . . . .         | 263 |
| Ohr und Kiefer – Lymphanlage . . . . .                 | 264 |
| Gesicht – Lymphanlage . . . . .                        | 265 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Lymphbahnen des oberen Rückens</b> . . . . . | 266 |
| BWS – Lymphanlage . . . . .                     | 267 |
| Oberer Rumpf – Lymphanlage . . . . .            | 268 |

## Sensotape®-Techniken bei spezifischen Krankheitsbildern

## X. Spezifische Krankheitsbilder der oberen Extremität

270

|   |     |
|---|-----|
| <b>Bursitis subacromialis und ACG-Läsion</b>                        |     |
| – Lymph-, Space-, Muskel- und Faszienanlage . . . . .               | 272 |
| <b>Tendinitis der Bizepssehne</b>                                   |     |
| – Muskel-, Space- und Faszienanlage . . . . .                       | 273 |
| <b>Rotatorenmanschettenläsion</b>                                   |     |
| – Muskel- und Gelenkanlage . . . . .                                | 274 |
| <b>Impingementsyndrom</b>   |     |
| – Lymph-, Muskel-, Space-, Faszien- u. Gelenkanlage . . . . .       | 275 |
| <b>Inferiore Schulterinstabilität</b> – Gelenkanlage . . . . .      | 276 |
| <b>Multiaxiale Schulterinstabilität I</b> – Gelenkanlage . . . . .  | 277 |
| <b>Multiaxiale Schulterinstabilität II</b> – Gelenkanlage . . . . . | 278 |
| <b>Bursitis olecrani</b> – Spaceanlage . . . . .                    | 279 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Epicondylitis lateralis humeri I</b> – Muskelanlage . . . . .  | 280 |
| <b>Epicondylitis lateralis humeri II</b>                          |     |
| – Muskel-, Space- und Faszienanlage . . . . .                     | 281 |
| <b>Epicondylitis medialis humeri I</b> – Muskelanlage . . . . .   | 282 |
| <b>Epicondylitis medialis humeri II</b>                           |     |
| – Muskel-, Space- und Faszienanlage . . . . .                     | 283 |
| <b>Karpaltunnelsyndrom</b> – Muskel- und Ligamentanlage . . . . . | 284 |
| <b>Skidaumen und Rhizarthrose</b>                                 |     |
| – Lymph- und Ligamentanlage . . . . .                             | 285 |
| <b>Morbus de Quervain</b>   |     |
| – Gelenk-, Muskel- und Faszienanlage . . . . .                    | 286 |
| <b>Fingerdistorsion, Fingerkontusion</b> – Gelenkanlage . . . . . | 287 |

## XI. Spezifische Krankheitsbilder von Kopf, HWS und BWS

288

|   |     |
|---|-----|
| <b>Sinusitis und Rhinitis</b>                                     |     |
| – Muskel-, Faszien- und Meridiananlage . . . . .                  | 290 |
| <b>HWS-Syndrom</b>  |     |
| – Muskel-, Ligament- und Spaceanlage . . . . .                    | 291 |
| <b>Zervikale Spondylitis</b> – Muskel- und Nervenanlage . . . . . | 292 |
| <b>Migräne</b> – Muskel-, Ligament- und Spaceanlage . . . . .     | 293 |
| <b>Kiefergelenkdysfunktionen (Diskussubluxation)</b>              |     |
| – Muskel- und Gelenkanlage . . . . .                              | 294 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Idiopathische Skoliose und Schmerzskoliose I</b>           |     |
| – Muskel- und Gelenkanlage . . . . .                          | 295 |
| <b>Idiopathische Skoliose und Schmerzskoliose II</b>          |     |
| – Muskel- und Faszienanlage . . . . .                         | 296 |
| <b>BWS-Syndrom mit Rotationseinschränkungen</b>               |     |
| – Muskel-, Ligament- und Spaceanlage . . . . .                | 297 |
| <b>Bandscheiben-Protrusion oder -Prolaps der HWS oder BWS</b> |     |
| – Muskel- und Spaceanlage . . . . .                           | 298 |