

# Inhalt

Abkürzungen	10	Vorwort	11
-------------	----	---------	----

## Sensotape® – Grundlagen

Geschichte des Tapens	14	Grundregeln für die Sensotape®-Anlage	23
Wie wirkt Senso-Taping®?	14	Anlagetechniken	25
Tapeformen	19	Hinweise für Therapeuten und Patienten	33
Die Bedeutung der Tafefarben	22		

## Sensotape® – In der Praxis

### Sensotape®-Techniken für Rumpf, LWS und ISG

#### I. Muskulatur des Rumpfes und der LWS 38

<b>M. rectus abdominis</b>	40	<b>M. quadratus lumborum</b>	46
– Muskelanlage	41	– Muskelanlage	47
<b>M. obliquus externus abdominis</b>	42	<b>M. erector spinae – LWS</b>	48
– Muskelanlage	43	– Muskelanlage	49
<b>M. obliquus internus abdominis</b>	44		
– Muskelanlage	45		

#### II. Gelenke und Ligamente der LWS, des Rumpfes und des ISG 52

<b>LWS</b>	54	<b>Iliosakralgelenk (ISG)</b>	60
– Gelenk- und Muskelanlage	55	– Space- und Gelenkanlage	61
– Muskel-, Ligament- und Spaceanlage	56	– Space- und Ligamentanlage	62
– Muskel- und Gelenkanlage	57	ISG-Gelenkbewegung und LBH-Muskelzüge	
ISG/LWS – Muskel-, Space- und Gelenkanlage	58	– Gelenk- und Muskelanlage	63
Thorakolumbaler, lumbosakraler Übergang und ISG			
– Muskel-, Gelenk- und Ligamentanlage	59		

#### III. Faszien des Rumpfes 64

<b>Fascia transversalis mit Fascia iliaca und Fascia abdominalis superficialis</b>	66	Fascia transversalis und Fascia lumbodorsalis	
– Fasziyanlage	67	– Muskel- und Fasziyanlage	70
<b>Fascia thoracolumbalis, Fascia transversalis und Fascia lumbodorsalis</b>	68	Fascia lumbosacralis, Fascia iliosacralis und Fascia thoracolumbalis – Fasziyanlage	71
Fascia thoracolumbalis – Fasziyanlage	69	ISG und Band- und Membranverbindungen des Beckens	
		– Fasziyen- und Spaceanlage	72

#### IV. Lymphbahnen im Bereich des Rumpfes 74

<b>Lymphbahnen im Bereich des Rumpfes</b>	76	Abdomen I – Lymphanlage	83
Oberer ventraler Rumpf – Lymphanlage	77	Abdomen II – Lymphanlage	84
Unterer ventraler Rumpf – Lymphanlage	78	Unterer Rumpf/Ventrales Abdomen – Lymphanlage	85
Oberer dorsaler Rumpf – Lymphanlage	79	Oberer Rumpf/Brust – Lymphanlage	86
Unterer dorsaler Rumpf I – Lymphanlage	80	Gesamtes Bein: Hüfte/Oberschenkel – Lymphanlage	88
Unterer dorsaler Rumpf II – Lymphanlage	81	Unterer Rumpf/LBH-Region – Lymphanlage	90
Lateraler Rumpf/Taille – Lymphanlage	82		

**V. Muskulatur der unteren Extremität**

**92**

**M. iliopsoas (M. iliacus und M. psoas major)** . . . . . 94  
 – Muskelanlage . . . . . 95  
**M. gluteus maximus** . . . . . 96  
 – Muskelanlage . . . . . 97  
**M. gluteus medius und minimus** . . . . . 98  
 – Muskelanlage . . . . . 99  
**M. tensor fasciae latae** . . . . . 100  
 – Muskelanlage . . . . . 101  
**M. piriformis** . . . . . 102  
 – Muskelanlage . . . . . 103  
**M. sartorius** . . . . . 106  
 – Muskelanlage . . . . . 107  
**Mm. adductores** . . . . . 108  
 – Muskelanlage . . . . . 109  
**M. quadriceps femoris** . . . . . 110  
 – Muskelanlage . . . . . 111  
**M. semimembranosus** . . . . . 112  
 – Muskelanlage . . . . . 113  
**M. biceps femoris** . . . . . 114  
 – Muskelanlage . . . . . 115  
**M. semitendinosus, M. semimembranosus und**  
**M. biceps femoris** . . . . . 116  
 Ischiokrurale Muskulatur – Muskelanlage . . . . . 117  
**M. triceps surae (M. gastrocnemius und M. soleus)** . . . . . 118  
 – Muskelanlage . . . . . 119

**M. gastrocnemius** . . . . . 120  
 – Muskelanlage . . . . . 121  
**M. popliteus** . . . . . 122  
 – Muskelanlage . . . . . 123  
**M. tibialis anterior** . . . . . 124  
 – Muskelanlage . . . . . 125  
**M. tibialis anterior** . . . . . 126  
 – Muskelanlage . . . . . 127  
**M. tibialis posterior** . . . . . 128  
 – Muskelanlage . . . . . 129  
**M. peroneus longus und brevis** . . . . . 130  
 – Muskelanlage . . . . . 131  
**M. extensor hallucis longus** . . . . . 132  
 – Muskelanlage . . . . . 133  
**M. flexor hallucis longus** . . . . . 134  
 – Muskelanlage . . . . . 135  
**M. flexor hallucis brevis** . . . . . 136  
 – Muskelanlage . . . . . 137  
**M. abductor hallucis** . . . . . 138  
 – Muskelanlage . . . . . 139  
**M. flexor digitorum brevis** . . . . . 140  
 – Muskelanlage . . . . . 141  
**M. extensor digitorum brevis** . . . . . 142  
 – Muskelanlage . . . . . 143

**VI. Gelenke und Ligamente der unteren Extremität**

**144**

**Hüftgelenk und Bandstrukturen** . . . . . 146  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 147  
**Kniegelenk und Bandstrukturen** . . . . . 148  
 – Lymphanlage, funktionelle Gelenk- und Muskelanlage . . . . . 149  
**Kniegelenk: anteriorer Funktionskomplex** . . . . . 150  
 – Ligamentanlage . . . . . 151  
 – Sehnenanlage . . . . . 152  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 153  
 Lig. patellae – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 154  
**Patellofemoralgelenk: Fehlstellungen der Patella** . . . . . 156  
 Korrektur des lateralen Tilts – Gelenkanlage . . . . . 157  
 Korrektur des lateralen Glides – Gelenkanlage . . . . . 158  
 Korrektur der Außenrotation der Patella – Gelenkanlage . . . . . 160  
 Korrektur des anteroposterioren (inferioren) Tilts  
 – Gelenkanlage . . . . . 161  
 Korrektur des lateralen Glides, des Tilts und der Rotation  
 – Gelenkanlage . . . . . 162  
 Korrektur der kranialen Fehlstellung (Patella alta)  
 – Gelenkanlage . . . . . 163  
 Korrektur einer Subluxation/Luxation nach lateral  
 – Gelenk-, Ligament-, Muskel- und Spaceanlage . . . . . 164

Kniegelenk und Lig. collaterale mediale und laterale  
 – Ligamentanlage . . . . . 165  
 – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 167  
**Posteriore Gelenkkapsel: Lig. popliteum obliquum**  
**und arcuatum** . . . . . 168  
 – Ligament- und Spaceanlage . . . . . 169  
**Proximales Tibiofibulargelenk** . . . . . 170  
 – Gelenkanlage und manuelle Korrektur-Anlage . . . . . 171  
**Distales Tibiofibulargelenk: Bänder der Syndesmosis:**  
**Ligg. tibiofibulare anterius und posterius** . . . . . 172  
 – Gelenkanlage und manuelle Korrektur-Anlage,  
 Ligamentanlage . . . . . 173  
**Oberes Sprunggelenk (OSG), Unteres Sprunggelenk (USG)**  
**und Achillessehne** . . . . . 174  
 OSG und USG – Gelenkanlage . . . . . 175  
 OSG – Anteriore funktionelle Gelenkanlage . . . . . 176  
 OSG – Posteriore funktionelle Gelenkanlage, Muskelanlage . . . . . 177  
 OSG: Ligg. collaterale mediale bzw. laterale  
 – Ligamentanlage . . . . . 178  
 OSG, USG und Kapsel-Band-Apparat  
 – Muskel-, Lymph-, Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 179

USG (Art. talotarsalis) – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . .	180
Art. subtalaris (USG) – Gelenkanlage . . . . .	181
<b>Syndesmose, Außenbänder des Sprunggelenks und Innenbänder</b> . . . . .	182
Syndesmosenbänder – Ligament- und Gelenkanlage . . . . .	183
Außenbänder – Ligament-, Gelenk- und Faszienanlage . . . . .	184
Innenbänder – Ligamentanlage . . . . .	185
<b>Mittelfußgelenke und ihre Bandstrukturen</b> . . . . .	186
Mittelfußgelenke/Längs-/Quergewölbe des Fußes	
– Muskel- und Gelenkanlage . . . . .	187
Mittelfußgelenke und ihre Bänder: Kapsel-Band-Faszienapparat	
– Ligament- und Gelenkanlage . . . . .	188
Mittelfußgelenke und ihre Bänder – Ligamentanlage . . . . .	189
Plantaraponeurose und Lig. calcaneonavicular plantare	
– Ligamentanlage . . . . .	190
– manuelle Korrektur und Gelenkanlage . . . . .	191

Achillessehne und Lig. plantare longum – Ligamentanlage . . . . .	192
Achillessehne und Plantaraponeurose	
– Sehnen-, Muskel- und Ligamentanlage . . . . .	193
Lig. plantare longum und Achillessehne	
– Sehnen- und Ligamentanlage . . . . .	194
Plantaraponeurose und Achillessehne	
– Sehnenanlage . . . . .	195
<b>Zehengelenke – funktionelle Gelenkanlage</b> . . . . .	197
Hallux I – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . .	198
Hallux II – Gelenk- und Ligamentanlage . . . . .	199
Hallux III – manuelle Korrektur und Gelenkanlage . . . . .	200
Hallux IV – und Faszienanlage . . . . .	201
Hallux und Lig. collaterale I	
– manuelle Korrektur und Ligamentanlage . . . . .	202
Hallux und Lig. collaterale II	
– manuelle Korrektur mit Ligament- und Gelenkanlage . . . . .	203

## VII. Bursen und Faszien der unteren Extremität

204

<b>Bursa trochanterica musculi glutei maximi, Bursa piriformis und Bursa trochanterica musculi glutei medii</b> . . . . .	206
– Lymph-, Space- und Muskelanlage . . . . .	207
<b>Bursa suprapatellaris, Bursa praepatellaris und Bursa infrapatellaris</b> . . . . .	208
Suprapatellaris – Spaceanlage . . . . .	209
Praepatellaris superficialis – Spaceanlage . . . . .	210
Praepatellaris subcutanea, subfascialis, profunda	
– Spaceanlage . . . . .	211
Infrapatellaris superficialis und profunda – Spaceanlage . . . . .	212
Hoffa-Fettkörper – Spaceanlage . . . . .	213
<b>Bursa anserina</b> . . . . .	214
– Spaceanlage . . . . .	215
<b>Bursa gastrocnemiosemimembranosa</b> . . . . .	216
– Spaceanlage . . . . .	217
<b>Bursa subcutanea calcanea, Bursa tendinis calcanei</b> . . . . .	218
– Lymph-Spaceanlage . . . . .	219
<b>Faszien des Beins</b> . . . . .	220
Fascia glutea (Aponeurosis glutealis)	
– Lymph- und Faszienanlage . . . . .	221

Fascia femoris mit Fascia cribrosa/ventrale Korrektur der Strukturen im Trigonum femorale mediale	
– Faszienanlage . . . . .	222
Fascia femoris medio-distalis	
– Manuelle Positionierung der Faszie und Faszienanlage . . . . .	223
Fascia lata und Tractus iliotibialis – Faszienanlage . . . . .	224
Fascia lata des Tractus iliotibialis	
– Gelenk- und Faszienanlage . . . . .	225
Fascia ischiadica am dorsalen Oberschenkel	
– Faszienanlage . . . . .	226
Fascia ischiadica cruris – Faszienanlage . . . . .	227
<b>Fascia cruris</b> . . . . .	228
Medio-proximalis – Faszien- und Muskelanlage . . . . .	229
Antero-medialis – Faszien- und Muskelanlage . . . . .	230
Antero-lateralis – Faszien- und Muskelanlage . . . . .	231
<b>Fascia plantaris und dorsalis pedis</b> . . . . .	232
Plantaris pedis und Plantaraponeurose	
– Faszien-, Ligament- und Muskelanlage . . . . .	233
Dorsalis pedis und Dorsalaponeurose des Os metatarsale I	
– Faszien-, Muskel- und Spaceanlage . . . . .	234

## VIII. Lymphbahnen der unteren Extremität

236

<b>Lymphgefäße des Ober-/Unterschenkels und Fußes</b> . . . . .	238
Hüfte – Lymphanlage . . . . .	239
Oberschenkel und Kniegelenk – Lymphanlage . . . . .	240
Kniegelenk/Patella – Lymphanlage . . . . .	241
Fußgelenk und Fuß – Lymphanlage . . . . .	242
Fuß: USG, Mittelfuß und Hallux	
– Lymph- und Spaceanlage . . . . .	243
Oberschenkel anterior – Lymphanlage . . . . .	244

Oberschenkel lateral – Lymphanlage . . . . .	245
Unterschenkel anterior – Lymphanlage . . . . .	246
Unterschenkel lateral – Lymphanlage . . . . .	247
Fuß – Lymphanlage . . . . .	248
Zehen – Lymphanlage . . . . .	249
Gesamtes Bein anterior – Lymphanlage . . . . .	250
Gesamtes Bein lateral/posterior – Lymphanlage . . . . .	251
Gesamtes Bein – Lymphanlage . . . . .	252

## IX. Nerven der unteren Extremität

254

<b>Nervus ischiadicus</b> . . . . .	256
-------------------------------------	-----

Nervus ischiadicus – Nervenanlage . . . . .	257
---	-----

**X. Spezifische Krankheitsbilder des Rumpfs**

**258**

**Schmerzen im Bereich der Bauchmuskulatur**  
 – Muskelanlage . . . . . 260

**Bandscheibenvorfall im Bereich der LWS**  
 – Muskel-, Space- und Gelenkanlage . . . . . 262

**LWS-Syndrom, Lumbale Diskushernie**  
 – Muskel-, Ligament-, Space-, Faszien- u. Gelenkanlage. . . . . 263

**LWS-Syndrom, Ischialgie**  
 – Muskel-, Ligament-, Space- und Gelenkanlage . . . . . 264

**LWS-Syndrom, Linkskonvexe LWS-Skoliose**  
 – Muskel-, Space-, Ligament-, Gelenk- und Faszienanlage . . . . . 265

**Thorakolumbale und lumbosakrale Schmerzen, ISG**  
 – Muskel-, Faszien-, Gelenk- und Spaceanlage . . . . . 266

**XI. Krankheitsbilder UEX**

**268**

**Coxarthrose**  
 – Lymph-, Muskel-, Gelenk-, Space- und Faszienanlage . . . . . 270

**Muskelfaserriss /-zerrung des M. rectus femoris**  
 – Lymph-, Muskel-, Gelenk-, Space- und Faszienanlage . . . . . 272

**Muskelfaserriss /-zerrung der ischiokruralen Muskulatur**  
 – Muskel-, Gelenk-, Space- und Faszienanlage . . . . . 274

**Kompressionsneuropathien**  
 – Muskel-, Faszien- und Spaceanlage . . . . . 275

**Bursitis des Kniegelenks**  
 – Lymph- und Spaceanlage . . . . . 276

**Patellaspitzensyndrom**  
 – Gelenk-, Muskel-, Space-, Ligament- und Sehnenanlage . . . . . 278

**Chondropathia patellae, Patellar Tracking Disorder**  
 – Gelenk-, Muskel- und Spaceanlage . . . . . 279

**Läsionen des Lig. collaterale mediale und / oder laterale**  
 – Gelenk-, Ligament-, Muskel- und Faszienanlage . . . . . 280

**Ruptur des vorderen Kreuzbands (Lig. cruciatum anterior / ACL)**  
 – Lymph-, Gelenk- und Ligamentanlage . . . . . 281

**Tractus-iliotibialis-Syndrom: Tendinitis und Bursitis**  
 – Ligament-, Faszien- und Spaceanlage . . . . . 282

**Tibialis-anterior-Syndrom (Ansatzperiostitis)**  
 – Muskel- und Faszienanlage . . . . . 283

**Tibialis-posterior-Syndrom (Ansatzperiostitis)**  
 – Muskel- und Faszienanlage . . . . . 284

**Muskelfaserriss des M. triceps surae**  
 – Muskel-, Gelenk-, Sehnen- und Spaceanlage . . . . . 285

**M. soleus-Syndrom: Kompressionssyndrom des Arcus tendineus**  
 – Muskel-, Sehnen- und Faszienanlage . . . . . 286

**Subluxation der Peroneusehnen**  
 – Gelenk- und Spaceanlage . . . . . 287

**Achillessehnen-Ansatzreizung**  
 – Lymph-, Muskel-, Sehnen-, Gelenk- und Spaceanlage . . . . . 288

**Achillodynie**  
 – Muskel-, Sehnen- und Spaceanlage . . . . . 290

**Inversionstrauma**  
 – Muskel-, Ligament- und Spaceanlage . . . . . 291

**Eversionstrauma**  
 – Ligament- und Gelenkanlage . . . . . 292

**Bursitis calcanei retrotendinea und praetendinea**  
 – Muskel-, Sehnen- und Spaceanlage . . . . . 293

**Tendinitis des Flexor hallucis longus, tibiotalares Kompressionssyndrom**  
 – Muskel- und Spaceanlage . . . . . 294

**Plantarfasziitis**  
 – Muskel-, Sehnen-, Space- und Gelenkanlage . . . . . 295

**Plantarfasziitis: Pes planus/abductus**  
 – Ligament-, manuelle Korrektur-, Gelenk- und Spaceanlage . . . . . 296

**Hallux valgus**  
 – Gelenk-, Ligament-, Muskel- und Faszienanlage . . . . . 297

**Knick-Senkfuß**  
 – Gelenk-, Muskel-, Sehnen- und Faszien-Korrektur: Kombinationsanlage . . . . . 298  
 – Muskel- und Gelenkanlage . . . . . 299