

Die Muskulatur anregen

Bunte Streifen zieren nicht nur die Körper von Spitzensportlern, auch können sie bei Muskelbeschwerden helfen. Vom selbst Bekleben rät Alexander Fräcke ab

Von Katrin Schmidt

Ein blaues Tape am Nacken, pinke Streifen am Unterarm oder grüne Pflaster rund ums Knie: Immer häufiger sieht man Menschen mit Kinesiotapes. Diese Klebestreifen sollen helfen, Muskelbeschwerden zu lindern. Wie, wo und wann diese sinnvoll sind, erklärt unser Rückenfitexperte Alexander Fräcke in dieser Folge.

SERIE

Rückenfit

Folge 13: Massagen im Vergleich

Folge 14: Sport zuhause

Folge 15: Kinesiotapes

Folge 16: Rückenfit am Arbeitsplatz

Sie sind kaum mehr wegzudenken aus dem Spitzensport: Ob beim Fußball, Marathon, Beachvolleyball oder Tennis, überall sieht man Spitzensportler mit bunten Streifen beklebt. Kinesiotapes nennt man diese Art Pflaster, die eben keine Wunde abdecken, sondern die Muskulatur an der Stelle aktivieren soll.

Es gibt kaum eine Stelle, die nicht getaped werden kann: Vom Rücken über den Po bis zur Ferse, ob Schulter, Handgelenk oder der Bauch, gibt es eine muskuläre Beschwerde, können die Streifen wahre Wunder wirken, findet auch der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke: „Es ist eine gute Möglichkeit, bei kleineren muskulären Beschwerden die Muskulatur gleichzeitig zu entlasten und den Stoffwechsel der Muskulatur anzuregen.“



Alexander Fräcke stabilisiert dem Schüler und Handballer Simon Klaus den Nacken- und Schulterbereich.

FOTO: H.W. RIECK

Da die Streifen dehnbar sind, ist man in seiner Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt: „Deswegen ist es prädestiniert bei Sportlern. Aber auch bei Nichtsportlern kann das Tape angewendet werden, zum Beispiel, wenn jemand einen Bürojob hat, kann durch ein Tape der verspannte Nacken entlastet werden.“ Doch das Tape an sich sei definitiv keine Alleinlösung gegen ein Beschwerdebild, erklärt Fräcke: „Ein Kinesiotape ist nur ein Hilfsmittel, kein Heilmittel. Aber es ist hilfreich, um Linderung zu erfahren. Schwere Verletzungen müssen klassisch therapiert werden.“

Bei Verletzungen von Muskulatur, Bändern oder Gelenken, bei denen eine Stabilisierung nötig ist, wären die Kinesiotapes nämlich völlig ungeeignet: „Die Streifen sind sehr dehnbar, damit ich keine Bewegungseinschränkung habe. Das ist bei Verletzungen natürlich nicht gewünscht“, berichtet der Rückenfitexperte. Hilfreich hingegen können die Tapes dann aber auch als eine Art Lymphdrainage sein: „Hier wird dann die Lymphtätigkeit angeregt“, erklärt Fräcke.

Dass es mittlerweile die Kinesiotapes auch in Drogeriemärkten zu kaufen gibt und man sich selbst be-

kleben kann, findet der Physiotherapeut nicht ratsam, „denn es kann einiges falsch gemacht werden und somit keinerlei Wirkung erzeugt werden. Als Laie würde ich da Abstand von nehmen.“

Auch die Intention der Farben, pink soll eher anregend wirken, blau dafür entspannend, sieht Fräcke eher locker: „Das ist eine Frage der Therapeuteneinstellung. Es gibt eine Farbtherapie, in der man den Bändern eine Heilwirkung zuordnen kann, aber eben auch nicht muss.“ Und am Ende findet Alexander Fräcke: Was hilft, das hilft eben.

Es stabilisiert, ohne einzuschränken

Nicht nur ein Muskel, sondern eine ganze Muskelgruppe wird durch das Kinesiotape angeregt

Der 14-jährige Simon Klaus ist Handballer und hat hier und da schon mal muskuläre Probleme, durch in den Arm greifen der Verteidiger bei Würfen, durch Überdehnungen oder Sprünge. Alexander Fräcke stabilisiert ihm zunächst den Bizeps, um diesen beim Werfen zu unterstützen. „Wir kleben nie nur ein Tape, sondern man muss die beteiligten Muskelgruppen miteinbeziehen“, erklärt Fräcke, während er Simon mit Streifen versieht. Immer wieder muss der Schüler dafür seinen Arm oder Kopf strecken: „Wir brauchen zum Bekleben eine Vordehnung der Muskulatur, sonst erhalten wir nicht den gewünschten Effekt, dass wir den Muskel anregen wollen.“

Der Schulterdachmuskel und der Deltamuskel werden auch mit einem Tape versehen. Ebenso, um Kopfschmerzen vorzubeugen, gibt es Tapes längs der Halswirbelsäule. Und da es Simon derzeit ein wenig im Lendenwirbelbereich zwick, gibt es auch hier Tapes. „Fühlt sich ganz gut an, es zieht ein bisschen. Es stabilisiert auf der einen Seite, auf der anderen Seite bin ich überhaupt nicht eingeschränkt in meiner Bewegung“, berichtet der 14-Jährige. Und das ist genau das, was er jetzt vor dem wichtigen Handballspiel benötigt. Drei Tage lang kann er die Tapes dran lassen, „sobald es aber zu Reaktionen auf der Haut kommt, sollte es dringend abgemacht werden“, rät Fräcke. KS



Die Muskulatur muss vorgedehnt werden, damit der gewünschte Effekt auch eintritt, erklärt Physiotherapeut Fräcke dem Schüler Simon Klaus.

FOTO: RIECK

Liederabend zu August Bungert im OSLM

Am Sonntag gibt es ein Konzert

Hösel. Am morgigen Sonntag, 1. Februar, gibt es im Haus Oberschlesien, Bahnhofstraße 71, in Ratingen Hösel einen Liederabend zu Ehren des 100. Todestages des Mülheimer Komponisten August Bungert. Es ist das elfte Konzert der Reihe „Folkwang-Konzerte im Oberschlesischen Landesmuseum“.

Die Studierenden des Studiengangs Gesang und Musiktheater übernehmen die musikalische Gestaltung des Abends. Die Konzeption macht Dominikus Burghardt, der sich außerdem ans Klavier setzt.

Der Schwerpunkt liegt auf dem romantischen Liedgut August Bungerts. Die Texte stammen unter anderem von Carmen Sylva (Königin Elisabeth von Rumänien und Prinzessin zu Wied), Heinrich Heine, Emanuel Geibel, Theodor Storm und Thomas Moore.

Ganz in der Nähe, nämlich in Mülheim, wurde der Komponist und Dichter 1845 geboren. Eine wichtige Station seines Lebens war Italien. Dort lernte er unter anderem Friedrich Nietzsche und Giuseppe Verdi kennen. Die Karten für das elfte Folkwang Konzert kosten regulär 10 Euro und ermäßigt fünf Euro. Interessierte können Tickets unter ☎ 0201-4903-231 oder karten@folkwang-uni.de sowie an der Abendkasse bekommen.

Karneval der Generationen: Je oller, je doller

Die Freizeitinitiative ZWAR eröffnet den Karneval in Heiligenhaus: In Heljens is Karneval.

ZWAR feiert den Karneval der Generationen im Ludgerus-Treff (Ludgerusstr. 2a) am Dienstag, den 3. Februar. Um 18 Uhr startet die Karnevalsfete unter dem Motto: Je oller – je doller. Büttreden, Sketche, Witze am laufenden Band und natürlich jede Menge jecke Karnevalsmusik stehen auf dem Programm.

Für genügend Unterhaltung wird gesorgt, das Büffet soll allerdings von den Gästen bereitet werden: Wer hierfür nichts mitbringt, wird um eine Spende von 5 Euro gebeten. Bier, Sekt, Wein und Wasser werden gegen Bezahlung ausgegeben.

Herzlich eingeladen sind Seniorinnen und Senioren sowie alle, denen Spaß und Humor nicht fremd sind. Weitere Informationen gibt es unter ☎ 02056/69 148 bei Klaus Niedergesäß oder ☎ 0170/9322675 bei Norbert Sindermann.