

# LÖSUNG

## Arbeitsblatt zum Taped von Sehnenentzündungen

In dieser Aufgabe tapest du deinem:r Lernpartner:in das Knie. Das Fallbeispiel wird euch zugewiesen. Den dazugehörigen Text findet ihr auf Moodle. Lest das Fallbeispiel durch. Ihr sollt aufgrund des beschriebenen Falles die korrekte Tape Technik anwenden und im Anschluss begründen, warum ihr euch für diese Methode entschlossen habt und welche Punkte zu beachten sind. Im zweiten Teil bildet ihr mit einer Gruppe, welche einen anderen Fall behandelt hat, eine vierer Gruppe und präsentiert euch die Erkenntnisse und das Tape Ergebnis gegenseitig.

### Eckpunkte für die Aufgabe

<b>Sozialform</b>	2er Gruppen / 4er Gruppen	<b>Hilfsmittel</b>	Lehrbuch
<b>Arbeitsort</b>	Im Schulzimmer	<b>Material</b>	Kinesiotape
<b>Zeit</b>	10min bzw. 5 min		
<b>Bewertung</b>	Gruppenevaluation		

### Zusatzaufgabe

Falls euer zweier Team vor den anderen Gruppen mit dem Tape fertig ist, überlege dir mögliche Therapieansätze.

# Kinesiologie Tape: Fallbeispiel 1

Herr Dünnbier kommt mit einer Physiotherapieverordnung zu dir in die Therapie. Auf der Verordnung steht folgende Diagnose: Jumpers Knee. Bei deiner Anamnese hast du folgende Punkte erörtert.

- Starke Schmerzen beim Treppenhinabsteigen, leichter Schmerz beim Gehen, der Schmerz wird durch sitzen verstärkt.
- hoher Tonus im M. vastus lateralis und M. rectus femoris
- Kniescheibe verläuft zentral in der Führung
- Schwellung der Sehne erkenn- und spürbar

Beantwortet kurz, wie ihr das Training von Herrn Dünnbier gestalten würdet. Als Therapeut:in entscheidest du dich zusätzlich zu den herkömmlichen Massnahmen ein Kinesiotape anzubringen. Bringt als Therapeut:in das Kinesiotape entsprechend an und notiert euch im Anschluss, wieso ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt.

## Kinesiologie Tape: Diskussion in 4er Gruppe

Präsentiert euch gegenseitig in einer Minute, warum ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt und welches beschriebene Symptom ausschlaggebend für euren Entscheid war.

Findet zusammen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Methoden. Diskutiert auch, ob ihr allenfalls anders vorgegangen wärt und warum.

## Lösung

### Tape

Muskeltape, aufgrund der hohen Spannung auf die beiden Muskelköpfe des Quadriceps. Ziel des Tapes ist es, die Muskelspannung zu reduzieren und somit den Zug auf die Sehnen zu verringern. Der Anker des Tapes wird an der Tuberositas Tibia angebracht. Das Bein soll maximal gebeugt werden (am besten im Sitzen) und wird ohne Zug entlang des Muskels geklebt bis in die Hüfte. Anwendung Muskeltape:

<https://www.youtube.com/watch?v=kVonS0cmm78>

### Therapieansätze im Training

Der Patient hat noch Schmerzen bei den Alltagsbewegungen. Man kann versuchen, mit isometrischen Übungen zu starten. Man muss allerdings darauf achten, wie der Patient auf die Übungen reagiert. Werden die Schmerzen besser oder klingen innerhalb von 24 Stunden wieder ab, kann der Patient beginnen, isometrische Kraftübungen täglich einzubauen.

## Kinesiologie Tape: Fallbeispiel 2

Frau Höngg kommt mit einer Physiotherapieverordnung zu dir in die Therapie. Auf der Verordnung steht folgende Diagnose: Jumpers Knee. Bei deiner Anamnese hast du folgende Punkte erörtert.

- Schmerzfrei bei Alltagsbewegungen
- Schmerz wird durch explosive Übungen für das Knie verstärkt und hält mehrere Tage an, isometrische Kraftübungen verträgt die Patientin gut und sie beschreibt sogar eine Reduktion des Schmerz nach den isometrischen Kraftübungen
- Die Patientin beschreibt den Schmerz bei der Patellasehne direkt unterhalb der Patella, sie ist dort auch Druckempfindlich
- Kniescheibe verläuft zentral in der Führung

Beantwortet kurz, wie ihr das Training von Frau Höngg gestalten würdet. Als Therapeut:in entscheidest du dich zusätzlich zu den herkömmlichen Massnahmen ein Kinesiotape anzubringen. Bringt als Therapeut:in das Kinesiotape entsprechend an und notiert euch im Anschluss, wieso ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt.

## Kinesiologie Tape: Diskussion in 4er Gruppe

Präsentiert euch gegenseitig in einer Minute, warum ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt und welches beschriebene Symptom ausschlaggebend für euren Entscheid war.

Findet zusammen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Methoden. Diskutiert auch, ob ihr allenfalls anders vorgegangen wärt und warum.

## Lösung

### Tape

Wir haben uns für ein Schmerztape entschieden, da der Schmerz genau lokalisiert ist. Diese würden wir mit einem kurzen Tape Quer zur Sehne anbringen. Das Tape wird dabei auf maximalen Zug gebracht und mittig zur Sehne angeklebt. Die Anker werden ohne Zug aufgeklebt. Das Tape könnte auch in dünnere Stränge geschnitten werden und man könnte einen Schmerzstern (ca. 3 – 4 Tapestreifen) über den Schmerzpunkt legen.

Anwendung Schmerztape: <https://youtu.be/mlhnmYkDIgE> (0:45 - 1:06) oder <https://www.physiotape.de/tape-anleitungen/schmerzpunkt-knie-osgood-schlatter/>

### Therapieansätze im Training

Die Patientin ist im Alltag schmerzfrei und toleriert isometrische Kraftübungen sehr gut. Da sie noch länger andauernde Schmerzen hat bei explosiven Bewegungen sollten diese noch gemieden werden. Sie sollte aber gut mit Heavy-Slow-Resistance Kraftübungen starten können, um die Belastungstoleranz der Sehne zu erhöhen. Daher würde ich mit ihr versuchen, Heavy-slow-Resistance Übungen einzubauen, um zu schauen, wie gut sie diese toleriert. Bsp. Leg Extension 4381.

## Kinesiologie Tape: Fallbeispiel 3

Frau Gantenbein kommt mit einer Physiotherapieverordnung zu dir in die Therapie. Auf der Verordnung steht folgende Diagnose: Jumpers Knee. Bei deiner Anamnese hast du folgende Punkte erörtert.

- Schmerzfrei bei Alltagsbewegungen
- Schmerz wird durch explosive Übungen für das Knie verstärkt und hält mehrere Tage an, isometrische Kraftübungen verträgt die Patientin gut und sie beschreibt sogar eine Reduktion des Schmerz nach den isometrischen Kraftübungen
- Bei der Ausführung eines Squats bewegt sich die Kniescheibe deutlich nach lateral

Beantwortet kurz, wie ihr das Training von Frau Gantenbein gestalten würdet. Als Therapeut:in entscheidest du dich zusätzlich zu den herkömmlichen Massnahmen ein Kinesiotape anzubringen. Bringt als Therapeut:in das Kinesiotape entsprechend an und notiert euch im Anschluss, wieso ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt.

## Kinesiologie Tape: Diskussion in 4er Gruppe

Präsentiert euch gegenseitig in einer Minute, warum ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt und welches beschriebene Symptom ausschlaggebend für euren Entscheid war.

Findet zusammen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Methoden. Diskutiert auch, ob ihr allenfalls anders vorgegangen wärt und warum.

## Lösung

### Tape

Durch die Lateralisierung der Kniescheibe bei einem Squat könnte ein Korrektur-Tape angelegt werden. Das Knie in eine leicht gebeugte, aber für die Muskeln entspannte Position bringen (am besten mit einer Rolle unterlegen). Tape Anker an der Tuberositas Tibiae ankleben. Tape seitlich entlang der Kniescheibe kleben mit so viel Zug bis die Fehlstellung korrigiert ist. Ziel ist, dass die Patientin in entspannter Position möglichst keine Fehlstellung mehr aufweist. Den 2. Anker oberhalb der Kniescheibe (ca. mittig) anbringen.

Anwendung Korrektur Tape: <https://www.physiotape.de/tape-anleitungen/kniescheibe/> oder <https://www.physiotape.de/tape-anleitungen/knieschmerzen/>

### Therapieansätze im Training

Die Patientin ist im Alltag schmerzfrei und toleriert isometrische Kraftübungen sehr gut. Da sie noch länger andauernde Schmerzen hat bei explosiven Bewegungen sollten diese noch gemieden werden. Sie sollte aber gut mit Heavy-Slow-Resistance Kraftübungen starten können, um die Belastungstoleranz der Sehne zu erhöhen. Daher würde ich mit ihr versuchen, Heavy-Slow-Resistance Übungen einzubauen, um zu schauen, wie gut sie diese toleriert. Bsp. Bulgarian Split Squat 4381.

## Kinesiologie Tape: Fallbeispiel 4

Herr Chaussette kommt mit einer Physiotherapieverordnung zu dir in die Therapie. Auf der Verordnung steht folgende Diagnose: Jumpers Knee. Bei deiner Anamnese hast du folgende Punkte erörtert.

- Mehrheitlich schmerzfrei bei Alltagsbewegungen, leichter Schmerz beim Treppen hinabsteigen.
- isometrische Übungen werden gut toleriert, bei heavy-load-resistance Übungen hat der Patient teils Schmerzen, welche nach 24 Stunden abgeklungen sind.
- Sitzen mit gebeugtem Knie wird nach ca. 10 - 15 Minuten unangenehm und der Patient verspürt das Bedürfnis, das Bein zu strecken. Bei der Streckung des Knies ist ein Knacken zu hören.
- Kniescheibe verläuft zentral in der Führung
- du erkennst einen hohen Anpressdruck der Patella

Beantwortet kurz, wie ihr das Training von Herrn Chaussette gestalten würdet. Als Therapeut:in entscheidest du dich zusätzlich zu den herkömmlichen Massnahmen ein Kinesiotape anzubringen. Bringt als Therapeut:in das Kinesiotape entsprechend an und notiert euch im Anschluss, wieso ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt.

## Kinesiologie Tape: Diskussion in 4er Gruppe

Präsentiert euch gegenseitig in einer Minute, warum ihr euch für die entsprechende Methode entschieden habt und welches beschriebene Symptom ausschlaggebend für euren Entscheid war.

Findet zusammen Gemeinsamkeiten und Unterschiede der verschiedenen Methoden. Diskutiert auch, ob ihr allenfalls anders vorgegangen wärt und warum.

## Lösung

### Therapieansätze im Training

Hier würde man mit Heavy-Slow-Resistance Kraftübungen weiterfahren, bis der Patient mehrheitlich keine Schmerzen mehr äussert, dann kann langsam versucht werden, in explosivere Übungen zu wechseln.

### Tape

Die Sehne scheint einen hohen Zug zu haben. Dies könnte auch durch den Muskel verursacht werden. Da hierfür keine genauen Angaben gemacht wurden, haben wir uns entschieden, ein Sehnen-Tape anzulegen, um den Zug auf die Sehne zu reduzieren. Zusätzlich würde ich die Muskelspannung des Quadriceps überprüfen und allenfalls detonisierende Massnahmen miteinbeziehen.

Anwendung Sehnen/Gelenktape: <https://youtu.be/rqh6P2B8T38> (1:26 - 1:58)