

BUNTE TAPESTREIFEN AUS JAPAN HALTEN EINZUG IM JU-JUTSU – KINESIOLOGISCHE- ODER K-ACTIVE TAPE

■ **Ju-Jitsu ist ein hoch dynamischer Sport, in dem Körperkontakt aber auch Überlastungen zu Verletzungen führen können. Vor allem im Wettkampfbereich und im Leistungssport.**

Lange Zeit wurde in der Prophylaxe und in der Therapie ausschließlich das herkömmliche Sporttape eingesetzt. In den letzten Jahren nimmt immer mehr das als Kinesiologische- oder auch als K-Active Tape bekannte Produkt diesen Platz ein.

Was ist der Unterschied und was sind die Vorteile des neuen K-Aktive?

Der Ursprung dieser Methode liegt in Japan. Dr. Kenzo Kase entwickelte dort das erste sogenannte „Kinesio-Tape“ vor bereits fast 30 Jahren. Kinesiologisches- oder K-Active Tape ist der menschlichen Haut in Bezug auf Dicke, Schwere und Dehnfähigkeit nachempfunden und unterstützt über neuroreflektorische Einflüsse unterschiedliche Funktionen, sowie die Selbstheilungsprozesse im menschlichen Körper. Der Vorteil dieses K-Aktive Tapes ist, dass es nach kurzer Zeit vom Tragenden nicht mehr bewusst wahrgenommen und so im Sport nicht als störend empfunden wird.

Aber auch in allen alltäglichen Situationen, selbst beim Duschen oder Baden, stellt es kein Problem dar. Daher ist die Akzeptanz bei Sportlern auch so groß.

Eingesetzt wird das K-Active Tape in der Prophylaxe, der Leistungssteigerung sowie nach Verletzungen und Operationen. Hierbei werden körpereigene Systeme unterstützt, ohne, wie beim herkömmlichen Sporttape, Bewegungen einzuschränken. Gleichzeitig werden über neuronale Verbindungen sowie einer besseren Zirkulation die Schmerzprobleme im Bereich von Muskeln und Gelenken reduziert bzw. ganz beseitigt.

Studien haben bewiesen, dass durch die Anlage des K-Aktive Tapes die Kraft und die Leistungsfähigkeit der Muskulatur gesteigert werden kann. So erhöht die Applikation des Tapes u.a. die Stabilität von Gelenken und reduziert somit die Verletzungsanfälligkeit des Sportlers. Diese Funktion ist vor allem hilfreich,

um hohe Trainingsbelastungen beim Krafttraining oder beim Training auf der Matte zu minimieren.

Bei Hämatomen oder Schwellungen wird das Tape mit Erfolg eingesetzt, um die Ansammlungen von Gewebsflüssigkeit zu reduzieren und den Abtransport zu fördern. Damit wird die natürliche Heilung des verletzten Gewebes unterstützt und die Rehabilitationszeit verkürzt.

Das medizinische Team des DJJV ist hoch erfreut darüber, mit K-Active im Bereich des Materialsponsorings einen kompetenten Partner für die Unterstützung des Bundeskaders an seine Seite bekommen zu haben. Bei Fragen rund um das Thema Kinesiologisches Taping stehen die Mitglieder des Teams gerne zur Verfügung.

Dirk Schart
Physiotherapeut der Deutschen Ju-Jitsu Nationalmannschaft
dirk.schart@physiohannover.de

Sigfried Breitenbach
Mitglied des Dt. Olympiateams in Sydney und Athen
Physiotherapeut der Deutschen Nationalmannschaft
s.breitenbach@k-active.com

