

# Der Streifen-Meister

**LUKAS WALLA** Das kinesiologische Taping hat unter den Physiotherapeuten nicht nur Freunde – bis heute ist dessen Wirksamkeit nicht wissenschaftlich belegt. Immer wieder beschäftigen sich Therapeuten mit diesem Thema. So auch Lukas Walla, der in seiner Bachelorarbeit die kurzfristige Wirkung kinesiologischen Tapings untersuchte.



***In Ihrem Sport, dem American Football, geht es eher etwas rauer zu. Sind Sie bisher verletzungsfrei geblieben?***

Leider nein. Ich war schon öfter an der Schulter verletzt und musste auch bereits zwei Mal operiert werden. Dank einer guten Rehabilitation fand ich wieder in den Leistungssport zurück.

***Sie haben das kinesiologische Taping deshalb auch schon selbst angewendet. Wie hat es bei Ihnen gewirkt?***

Durch die Verletzungen habe ich meiner Schulter nicht mehr 100%ig vertraut. Das war aber vorwiegend eine psychische Blockade. Deshalb habe ich ein gelenkzentrierendes Tape bekommen. Das hat mir sehr geholfen. Es hat mir ein schützendes Gefühl gegeben, ohne meine Bewegungsfähigkeit einzuschränken. So habe ich mir wieder eine volle Belastung zugetraut.

# Kinesiologisches Taping bei unspezifischen Nackenschmerzen

## Lukas Walla ...

... ist 22 Jahre alt und lebt in Wien. Nach der Matura machte er Zivildienst beim Rettungsdienst, wurde dabei auf die Gesundheitsberufe aufmerksam und beschloss, Physiotherapie an der Fachhochschule Campus Wien zu studieren. 2013 schloss er mit dem Bachelor of Science ab. Seit September 2013 arbeitet er im Gesundheitszentrum der Betriebskrankenkasse der Wiener Verkehrsbetriebe im sogenannten Physikalischen Ambulatorium. Dort erhalten Verwaltungsangestellte, Bus- und Straßenbahnfahrer Physiotherapie. Lukas Walla bietet Einzeltherapien an, aber auch Präventionsmaßnahmen wie ergonomische Schulungen und After-Work-Fitness.

Seine Freizeit verbringt Lukas Walla überwiegend mit American Football im national und international erfolgreichen Team der Raiffeisen Vikings Vienna. 2013 gewannen sie die Österreichischen Meisterschaften und den Eurobowl, das Finale der europäischen Football Liga. Seine Liebe zum Sport veranlasste ihn, Sportphysiotherapeut zu werden. Besonders interessieren ihn dabei Therapiekonzepte, die auch „außerhalb“ der direkten physiotherapeutischen Behandlung weiterwirken, wie das kinesiologische Taping.

## Die Bachelorarbeit

Kinesiologisches Taping ist in der Physiotherapie mittlerweile sehr verbreitet und wird bei zahlreichen muskuloskeletalen und neurologischen Krankheitsbildern eingesetzt. Hinter dem Begriff verbergen sich verschiedene Methoden, wie zum Beispiel das Kinesio-Taping, das K-Taping oder das Medi-Taping. Sie arbeiten mit unterschiedlichen Aspekten und Anlagetechniken, wie einer Farblehre oder dem Hautvorschub. Ihnen allen gemein ist, dass ihre Wirkweise und Effektivität in der Therapie bisher wissenschaftlich nicht nachgewiesen sind. Vielmehr beruhen die aktuellen Erkenntnisse zum kinesiologischen Taping vor allem auf Anwendungserfahrungen. Lukas Walla hat deshalb beschlossen, die kurzfristigen Auswirkungen der Klebestreifen in seiner Bachelorarbeit am Beispiel des unspezifischen Nackenschmerzes empirisch zu untersuchen. Diese Schmerzen haben oftmals myofasziale Ursachen und gehen mit einer Druckempfindlichkeitssteigerung des Weichteilgewebes einher. Als Design für seine Arbeit wählte er eine einfach verblindete, prospektive, randomisierte Fall-Kontroll-Studie und bezog darin 21 Frauen und zwei Männer im Alter zwischen 19 und 47 Jahren ein. Diese verteilte er zufällig in eine Interventions- und eine Kontrollgruppe. Bei allen Probanden maß er an sechs Punkten im Schulter-Nacken-Bereich jeweils die Druckschmerzgrenze und die Druckschmerztoleranz mithilfe eines Druckkraftmessgeräts (Newtonmeter). Die Interventionsgruppe erhielt im Anschluss für den M. trapezius descendens und den M. levator scapulae eine muskeldetonisierende Tape-Anlage nach dem K-Taping Academy International Konzept. Die Kontrollgruppe behandelte Lukas Walla mit dem optisch gleichen K-Taping, verzichtete aber bei der Anlage auf die therapeutischen Vorgaben. Diese Art der Anlage wird als Shamtape (Scheintape) bezeichnet. Zudem erhielten alle Probanden ein Heimprogramm mit fünf Übungen – eine Kräftigungsübung des Schultergürtels, zwei Übungen für die Mobilisation der Halswirbelsäule und eine Dehnübung für den Schultergürtel, die auf beiden Seiten durchzuführen war. 72 Stunden später wiederholte er die Messungen.

## Ergebnisse

Lukas Walla hat herausgefunden, dass ...

- die Druckschmerztoleranz am Messpunkt über dem linken M. levator scapulae in der Interventionsgruppe signifikant größer war ( $p=0,04$ ) als in der Kontrollgruppe. Die Messungen an allen anderen Punkten ergaben keinen signifikanten Unterschied – weder bei der Druckschmerzgrenze, noch bei der Druckschmerztoleranz.
- daher bei der Druckschmerztoleranz die konzeptgeklebte Anlage effektiver zu sein scheint als die konzeptfrei geklebte.
- sich in Bezug auf die Druckschmerzgrenze die Effekte des Shamtapes und die der therapeutischen Tape-Anlage einander sehr ähneln.

## Fazit

Zusammenfassend kann Lukas Walla festhalten, dass ...

- die Behandlung mit kinesiologischem Tape vermutlich zumindest teilweise von psychologischen Faktoren abhängt.
- er nicht nachweisen konnte, dass eine konzeptbasierte Tape-Anlage bei unspezifischen Nackenschmerzen eine höhere schmerzlinde Wirkung hat, da die konzeptbasierte Anlage bei der Druckschmerztoleranz nur an einem von sechs Punkten signifikante Veränderungen bewirkte und sich bei der Druckschmerzgrenze gar keine signifikanten Änderungen zeigten. Der schmerzreduzierende Effekt kann also eher dem Tape an sich zugeschrieben werden als der Anlagetechnik.
- weitere Studien, auch an anderen Gelenken, erforderlich sind, um mehr über Wirkmechanismen und Effekte des kinesiologischen Tapings als Therapieunterstützung bei muskuloskeletalen Problemen zu erfahren und dessen Langzeitwirkung. *Eva Trompetter*

- ▣ Walla, L. Auswirkungen unterschiedlicher Anlagetechniken von Kinesiotape auf Schmerzschwelle und Schmerztoleranz am Beispiel des nichtspezifischen Nackenschmerzes. Bachelorarbeit an der Fachhochschule Campus Wien; 2013