

Muskel- und Ligamenttechnik im Vergleich.

Eigenschaften	Muskeltechnik	Ligamenttechnik
Anlage aus Sicht des „klassischen“ Tapings	Applikation ohne Zug	Applikation mit maximalem Zug
	Vordehnung des Gewebes	Vordehnung des Gewebes bzw. neutrale Haltung
	tonisierende Technik: vom Muskelursprung (Punctum fixum) zum Muskelansatz (Punctum mobile) detonisierende Technik: vom Muskelansatz (Punctum mobile) zum Muskelursprung (Punctum fixum)	Variante 1: Das Tape wird in der Mitte eingerissen, die Applikation erfolgt en bloc. Variante 2: Die Basis des Tapes wird ohne Zug appliziert, dann das Tape mit maximalem Zug auf die Haut geklebt.
Farbe des Tapes	<ul style="list-style-type: none"> • rot (tonisierend) • blau (detonisierend) 	
Wirkungsweise	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzlinderung • Muskelrelaxation (detonisierend) • Muskelunterstützung (tonisierend) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzlinderung • Muskelunterstützung • Stabilisierung von Bändern, Sehnen, Muskeln und Gelenken
Anlage aus Sicht der TCM	Applikation ohne Zug	Applikation mit bis zu maximalem Zug (abhängig von der Gewebestruktur und dem Leere-Zustand)
	aktive Vordehnung des Gewebes durch den Patienten, z. B. durch Einatmen in den Thorax, bzw. passive Vordehnung durch Hautvorschub, wenn aktive Dehnungsreize zu stark für den Patienten sind	aktive Vordehnung des Gewebes durch den Patienten, z. B. durch Einatmen in den Thorax, bzw. passive Vordehnung durch Hautvorschub, wenn aktive Dehnungsreize zu stark für den Patienten sind
	sedierend (zusätzliche Wirkung, wenn das Tape entgegen der Leitbahn appliziert wird)	tonisierend (zusätzliche Wirkung, wenn das Tape in Richtung der Leitbahn appliziert wird)
Farbe des Tapes	Elementzuordnung: <ul style="list-style-type: none"> • Rot (Feuer; Herz-, Perikard-, Dünndarm- und 3-Erwärmerleitbahn) • Gelb (Erde; Milz- und Magenleitbahn) • Schwarz (Metall; Lungen- und Dickdarmleitbahn) • Blau (Wasser; Nieren- und Blasenleitbahn) • Grün (Holz; Leber- und Gallenblasenleitbahn) 	
Wirkungsweise	Linderung der Symptome bei akuten Erkrankungen (z. B. Fülle-Kälte, Fülle-Hitze)	Linderung der Symptome bei chronischen Erkrankungen (z. B. Leere-Hitze, Yin-Mangel)