

Taping in der Stillzeit

Bettina Hangartner

Vorwort:

Als erstes möchte ich Ihnen gerne etwas über die von uns entwickelte Taping-Methode erzählen. Wir besuchten viele verschiedene Schulen, um das „Tape“ zu erlernen. Dabei merkten wir, dass es grosse Unterschiede in der Technik, Diagnostik und in der Anwendungsform gibt.

Nachdem wir drei Jahre lang ausprobierten, Daten sammelten, Rückmeldungen bearbeiteten, trugen wir die erfolgreichsten Tapingformen zusammen und stellten ein Weiterbildungs-Programm für Fachpersonen, die mit Schwangeren, Gebärenden und Stillenden zu tun haben, auf die Beine.

Mittlerweile gibt es einige Frauenkliniken, die das HebiTaping mit einem Standard auf ihrer Abteilung einführen konnten.

Wir arbeiten mit K-Tapes, Crosstapes und bei vorhandener Ausbildung kann das HebiTaping auch mit Akupunktur unterstützt werden.

Material:

Das K-Tape besteht aus einem Baumwollstoff, der auf der Unterseite mit einem Acrylkleber beschichtet ist. Es ist längselastisch, atmungsaktiv und wasserdicht.

Es ist gut hauerträglich; Hautirritationen kommen nur selten vor.

Es ist sehr wichtig, die Hautpartie, die beklebt werden soll, vorher zu beurteilen. Nur auf intakte Haut darf ein Tape geklebt werden.

Brüste, die massive Dehnungsstreifen aufweisen, sind sehr sensibel.

Manchmal können nach dem Anbringen eines Tapes Spannungsblasen, die wie Brandblasen aussehen, auftreten. Diese entstehen durch zu viel Zug beim Ankleben des Tapes.

Das K-Tape behält seine Wirksamkeit je nach Hautbeschaffenheit zwischen 5-10 Tagen.

NASARA Precut Tapes



X-Tape



V-Tape



I-Tape



Erhältlich in 10 Farben
und folgenden Längen
30cm, 25cm, 20cm und 15cm



Farben:

Tapes gibt es in unterschiedlichen Farben. Sie sind identisch in der Herstellung und Webart und mit demselben Kleber beschichtet. Das Gewebe enthält kein Medikament. Alleine die richtige Auswahl der Farbe hat einen grossen Einfluss auf die angewendete Region.

(siehe Farbtherapie)

Blau: wirkt kühlend (z.B. Milcheinschuss)

Gelb: in Fluss bringend (Milchstau),

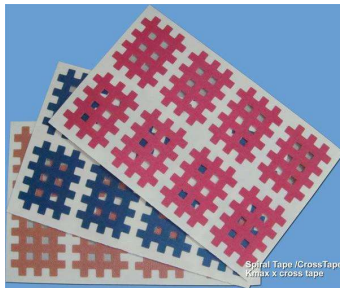
orange: krampflösend, wärmend (Nachwehen)

grün: wundheilend, stabilisierend



Crosstapes:

Das Crosstape wird vor allem von Fachpersonen benutzt, die eine Akupunkturweiterbildung gemacht haben, um die Wirkung der Akupunkturpunkte zu verlängern oder die Nadelbehandlung zu ersetzen.



Erfinder:

Die ursprüngliche Grundidee hatte der japanische Chiropraktiker **Kenzo Kase** vor ca. 40 Jahren. Er erfand das Crosstape, das dieselbe Wirkung wie seine heilenden Hände haben sollte. Durch die Haftung am Körper, verlängerte sich automatisch die Wirkung seiner Behandlung.

Das Tape wurde dann an der Olympiade in Seoul (1988) erstmals bei verschiedensten Athleten gesehen und kam dann so richtig in „Mode“.

Die Anwendungsgebiete wurden mit der Zeit immer grösser.

Wirkungsweise des Tapes beim Stillen

- Aktivierung der Mikrozirkulation
- Verbesserung des lymphatischen Abflusses
- Schmerzlinderung und Kühlung

Je nach Zugrichtung, Zugstärke und Anbringen der Basis kann die Wirkung des Tapes eine andere sein. Je stärker ich am Tape ziehe, desto tiefer in den Körper geht die Wirkung. Je zarter der Zug je sanfter die Wirkung. D.h. wenn ich ein Brustlymph-Tape anbringen möchte, werde ich nur mit wenig Zug arbeiten, wie es auch in der Lymphdrainage der Fall ist.

Möchte ich ein Gelenk entlasten, ziehe ich mit ca.90% Zug, damit ich eine Schröpf Funktion erreiche.

Wissenschaftliches:

- Normotonisierung der Muskeln: Gonzalez-Iglesias et al 2009
- Verbesserung der Mikrozirkulation: Tsai et al 2009
- Aktivierung des lymphatischen Abflusses: Tsai et al 2009
- Schmerzlinderung: Thelen et al 2008
- Unterstützung der Gelenke und der Gelenkfunktion: Hsu et al 2007

Die Lymphanlage beim Milcheinschuss:

Da die Brust beim Milcheinschuss in Folge des gestörten Lymphflusses wie auch einer übermässigen Blutzirkulation meist kräftig anschwillt, klagen die Frauen häufig über ein grosses Spannungs- und Hitzegefühl.

Mittels des blauen Lymph tapes (kühlend), das mit einer axillären Basis mit vier Zügeln mit leichtem Zug um die Brust geklebt wird, wird der Lymphfluss optimal angeregt. Meist beginnt die Milch schon beim Anbringen der Zügel zu fließen.

Bei Frauen, die beim 1. Kind nur wenig Milch entwickeln und nur ein leichtes Wärmegefühl in der Brust haben, wird ein gelbes Tape empfohlen. Schnell bemerkt die Kundin einen leicht kühlenden wie auch stützenden Effekt. Die Brust wird durch das Tape sanft 24 Stunden am Tag massiert.

Die Brustkontrolle vor und nach dem Stillen ist nach wie vor elementar wichtig.

Falls es die Fachperson trotzdem für nötig hält einen Wärme- oder Kältewickel auf die Brust zu legen, ist dies ohne Probleme möglich.



Die Faszienanlage bei Milchstau oder Mastitis:

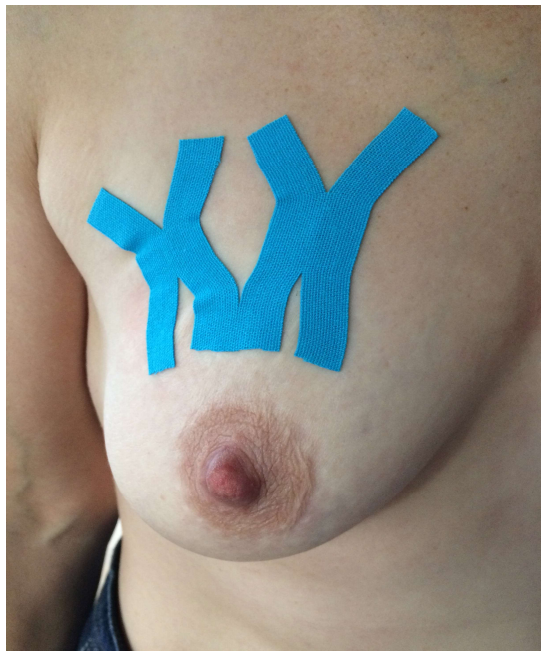
Bei punktuellen Verhärtungen hilft das Faszientape, das die Form eines Doppel-X hat. Hierbei werden die Tapefarben blau oder gelb verwendet. Dieses Tape wird direkt auf die Verhärtungen mit Basis knapp oberhalb der Brustwarze. Mit stetem leichtem Zug werden die Zügel so angebracht, dass das zu behandelnde Gebiet eingefasst wird.

Die Milchgänge werden durch stete Hautstimulation durch das Anheben der obersten Hautstruktur der Brust und die Entlastung der Milchkanäle wieder in Anschwellung und Peristaltik gebracht.

Die stete Massage, die die einzelnen Zügel ausüben, hilft bei der Auflösung der Verhärtungen.

Das um die Uhr Stillen und/-oder Leerpumpen werden damit nicht ersetzt!

Auch hier ist es unabdingbar, mit der Patientin in täglichem Kontakt zu sein und sie beim Anleiten der Brustkontrolle zu unterstützen, damit der Heilungsprozess gut verläuft.

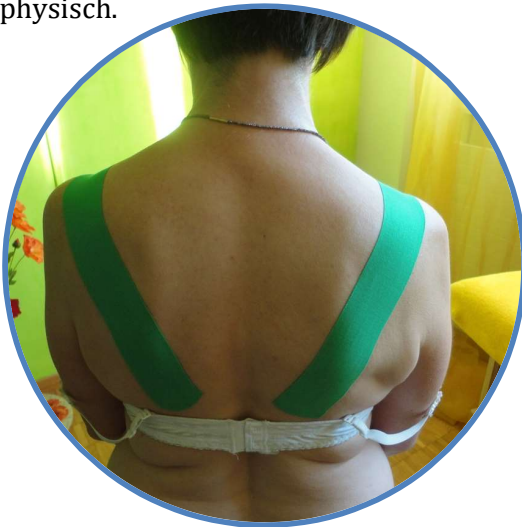


Haltungskorrektur:

Hierbei handelt es sich ebenfalls um eine Faszienanlage. Die Haltungskorrektur ist von grossen Nutzen, wenn die Stillende über Rückenschmerzen und Stimmungsschwankungen klagt. Der Körper wie auch das Gemüt scheinen mit der neuen Situation sichtlich nur schwer zurecht zu kommen.

Diese Tapeanlage gibt dem Oberkörper einen steten Impuls sich aufzurichten und das Kind zur Brust zu führen und nicht umgekehrt.

Vor allem bei Wöchnerinnen mit Sectios und starken Rektusdiastasen ist diese auffällig „geknickte“ Haltung zu beobachten. Auch starke psychische Belastung kann diese Körperhaltung verursachen. Hier gilt das Prinzip: Kopf hoch! Es wird wieder gut“ – psychisch wie physisch.



Schluss

Unser Streben nach besseren Hilfsmitteln für unseren Berufsalltag führte uns zum Tape. Noch heute begeistert uns seine Wirkung sehr. Wir haben als freiberufliche Hebammen als auch im Spital, in der Schwangerenvorsorge, im Gebärsaal und im ambulanten wie auch stationären Wochenbett täglich gute Erfahrungen damit gemacht. Gerne wollen wir nun anderen Fachpersonen helfen, mit dem Tape umzugehen.

Es ersetzt aber keinesfalls die anderen wichtigen Hilfsmittel, die jede Einzelne von Ihnen kennt.

Ab und zu gibt es Stimmen, die behaupten, dass diese „Pflasterlimethode“ nur auf die Psyche der Kundin wirkt - wie ein Pflaster bei einem Kleinkind.

Doch für uns gilt der einfache Satz:

WER HEILT, HAT RECHT.

Wenn es der Psyche der Frau helfen kann, ist es umso besser.