



Ein **Kinesio-Tape** (Physio-Tape, Muskel-Tape) ist eine Art hochelastisches Pflaster aus Stoff. Es dient bei Verletzungen oder Entzündungen von Muskeln, Bändern oder Gelenken als Stabilisierung, ohne die Beweglichkeit einzuschränken.

Die Hauptaufgabe des Kinesio-Tapes soll darin bestehen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen.

