

TAPING



Zur Vertiefung >

„Was soll bei Kindern anders sein?“, war mein erster Gedanke als überzeugte Tapeerin zu diesem Buchtitel. Die Antwort lautet: im Prinzip nichts. Birgit Kumbrink bietet zu mannigfaltigen pädiatrischen Problemen Taping-Ideen und erklärt die Tape-Anlagen klar und deutlich. Einige sind bereits im Vorgängerbuch „K-Taping“ zu finden.

Das breit gefächerte Spektrum der Indikationen reicht von der Dreimonatskolik über Haltungsschwächen bis hin zur ICP und Dysphagie. Ausführlich behandelt Kumbrink das Thema der Fußdeformitäten. Schade, dass man zwischen der Übersicht über die Deformitäten und der jeweiligen Tape-Anlage hin- und herblättern muss. Die Fotos zu den Anlageschrit-

ten sind detailliert und aussagekräftig. Zu beachtende Aspekte sind in Rot und Tipps in Grün unterlegt, was sehr hilfreich ist. Im Kapitel „Grundlagen“ wirbt die Autorin für meinen Geschmack zu viel für die Marke „K-Tape“. Detaillierte Hinweise über die Merkmale eines guten Tapes versöhnen allerdings wieder.

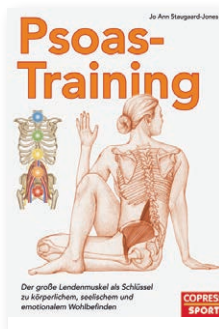
Das Buch eignet sich für Therapeuten, die einen Taping-Kurs besucht haben und auch Kinder tapen möchten, aber auch für Kollegen, die bereits einen Taping-Kurs „Pädiatrie“ besucht haben. Denn mir liegen die hier aufgeführten Techniken zum Beispiel mehr als die, die ich in dem Pädiatrie-Kurs erlernt habe.

Birgit Münch, Physiotherapeutin aus Eppelheim

B. Kumbrink
K-Taping bei Kindern
 Springer Verlag 2014, 300 S., 34,99€
 ISBN 978-3-662-43654-7



PSOAS-TRAINING



Vorkenntnisse nötig >

In diesem praktisch orientierten Buch stellt Jo Ann Staugaard-Jones zum einen funktionelle Zusammenhänge des Iliopsoas, des bedeutendsten Rumpfmuskels, mit seinen Synergisten und Antagonisten dar. Zum anderen beschreibt die Autorin, eine Professorin für Kinesiologie sowie Pilates- und Yogalehrerin, auch seelisch-emotionale Zusammenhänge.

Der Übungsteil beinhaltet bekannte Pilates- oder Yogaübungen, die auf den Iliopsoas oder auf dessen Agonisten und Antagonisten wirken. Sie sollen die Körpermitte stärken und den unteren Rücken entspannen, da Muskel-Synergieketten nur dann ein gesundes Reaktionsvermögen bewahren können, wenn alle Rumpfmuskeln zum Einsatz kommen. Wird der Iliopsoas alleine durch zu viele Wiederholungen stark beansprucht, führt dies zur Imbalance und zur Erschöpfung des Muskels sowie des ganzen Systems.

Die Yoga- und Pilatesübungen unterscheiden sich farblich. Sie sind alle gut bebildert, aber knapp beschrieben, da sie nicht für Laien gedacht sind. Gut gefällt mir, dass die Autorin bei den meisten Übungen die Funktion des Iliopsoas erklärt, ob er beispielsweise stabilisierend oder mobilisierend sowie auf die untere oder die obere LWS wirkt. Zu manchen Erkenntnissen hätte ich mir jedoch evidenzbasierte Links gewünscht: Es ist zwar interessant, dass der große Lendenmuskel die Erinnerung an ein Trauma speichert und dass die Lockerung des Muskels die Heilung einleitet (S. 74), aber hier wären Untersuchungsergebnisse spannend gewesen.

Ein verständliches, praxisorientiertes Buch, vor allem für Pilates- und Yogalehrer. Für Physiotherapeuten ohne Erfahrung auf diesen Gebieten ist es keine große Hilfe.

Claudia Baßler, Physiotherapeutin aus Müllheim

J. A. Staugaard-Jones
Psoas-Training
 Copress Sport-Verlag 2014, 128 S., 16,90€
 ISBN 978-3-7679-1180-2



LESEREMPFEHLUNG



Pro-Aging-Strategie >

Streichen Sie den Begriff „Anti-Aging“ aus Ihrem Repertoire: Sie können noch so „anti“ sein, Sie werden älter. Ihre Energie gegen das Altern lässt sich sinnvoller einsetzen. Die zwei Autorinnen widmen ihr Buch Menschen, die aktiv im Berufsleben stehen und älter werden. Sie sehen es als „Reife Leistung“ an, sich auf die letzte Phase des Arbeitslebens gut vorzubereiten und bis zum Ausstieg erfolgreich zu bleiben. Denn es ist kein Zufall, ob wir zufrieden und erfolgreich sind und bleiben.

Der Schwerpunkt dieses Buchs liegt auf Strategien, die unabhängig von Arbeitsbedingungen, Leistungsanforderungen und Führungskräften umsetzbar sind. Das zeichnet es aus. Es geht nicht um übliche Ratschläge wie „treibe Sport“ und „iss Gemüse“. Der Leser sollte sich vielmehr ein Altersleitbild schaffen nach dem Motto Martin Luthers: „Du bist heute das, was du gestern gedacht hast.“ Es macht Spaß und entfacht gestalterische Energie. Ein Leitbild kann Fragen nach sozialen Beziehungen, dem Umgang mit dem eigenen Körper, dem Bedürfnis nach lebenslangem Lernen und Hobbys aufgreifen. Beispiele realer Personen zeigen, wie so etwas aussehen kann. Eine weitere Strategie ist die systemische Müllabfuhr: „Was und wer nicht mehr?“ ist manchmal wertvoller als „was und wer noch?“. Die dritte wichtige Strategie ist die Ressourcenorientierung, zum Beispiel: „Wie stärke ich meine Kräfte?“. Dieser positive und zur Gestaltung auffordernde Leitgedanke zieht sich durch das ganze Buch.

Ein empfehlenswerter Ratgeber für alle, die zufrieden altern wollen, in Teams mit älteren Kollegen arbeiten oder ältere Mitarbeiter führen wollen.

Rosi Haarer-Becker, Redaktion physiopraxis



C. Schneider, L. J. Schneider
Erfolgreich älter werden im Beruf
 Kreuz Verlag 2014, 240 S., 16,99€
 ISBN 978-3-451-61295-4