TMX®

X-TAPE

SCHMERZPUNKTTAPE

ANWENDUNGS-GUIDE



TMX-TRIGGER.DE



THOMAS MARX

ist der Gründer der **TMX® TRIGGER GMBH** und Physiotherapeut, Osteopath, Kinderosteopath, Chiro- und Heilpraktiker sowie ehem. Physiotherapie- und Osteopathiedozent.

Mit seiner Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie und Osteopathie bildete er nicht nur einen Stützpunkt für Olympia- und Spitzensportler:innen aus sämtlichen Sportarten, sondern er steht auch weiterhin in enger Zusammenarbeit mit der deutschen Sporthochschule Köln.

Vielen Menschen kann mit einer konventionellen Behandlungsmethode gegen Schmerzen nicht geholfen werden, da Probleme oftmals nur oberflächlich behandelt werden. Daher wollte Thomas Marx einen „mobilen Physiotherapeuten“ erschaffen, der die Ursache(n) von Schmerzen in Eigenbehandlung an der Wurzel bekämpfen kann. Aus dieser Vision heraus entstand 2016 das erste **TMX®** Trigger-Produkt, der **TMX® TRIGGER ORIGINAL**. Im laufe der Jahre hat Thomas Marx mit dem **TMX® META FUßTRIGGER**, dem **TMX® PARA RÜCKENTRIGGER** und dem **TMX® DURA NACKENTRIGGER** für bestimmte Körperbereiche weitere Trigger Produkte entwickelt.

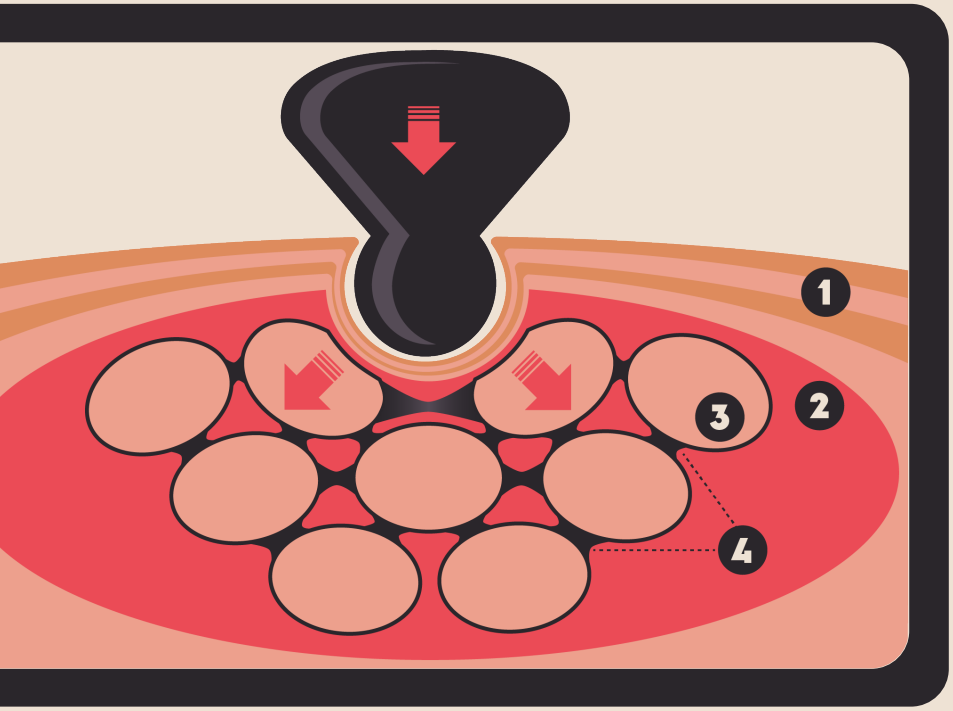
Jedoch nicht nur die Produkte stehen bei **TMX®** im Fokus. Parallel zu den Produkten wurde auch die **TMX® ÜBUNGSWELT** entwickelt. In der kostenlosen Übungswelt finden die Anwender von den **TMX®** Produkten zahlreiche Akut-Schmerz-Übungen mit Videoanleitung, sowie 30-Tage Schmerzfrei Programme.

Seine langjährige therapeutische Erfahrung und sein Wissen gibt Thomas Marx auch als Autor in Fachmagazinen, Workshops, Schulungen und Onlineprogrammen weiter.

WARUM TRIGGERN EFFEKTIVER IST ALS DAS ROLLEN

Konventionell werden Verspannungen und Schmerzen durch Rollen auf einer Faszienrolle oder einem Ball massiert. Unserer Erfahrung nach reicht das nicht aus, um den Schmerzen am Ursprung entgegen zu wirken, nämlich in der Tiefe, im myofaszialen Gewebe.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass durch oberflächliches Faszientraining die ursächlichen myofaszialen Verspannungen, welche sich in Bewegungseinschränkungen und Schmerzen äußern, nicht gelöst werden können. Um hier nachhaltig Besserung zu erreichen müssen wir tiefliegende „Verklebungen“ lösen.



1. Oberflächliche Haut- bzw. Faszienschichten
2. Großer Muskelbauch
3. Muskelfaserbündel
4. Septum (tiefliegende fasziale Trennwände zwischen Muskelfaserbündeln)

WIR GEHEN IN DIE TIEFE!

Mit unseren **TMX® Trigger Produkten** erreichen wir genau diese tiefliegenden Stellen und können so mit **gezielter Akupressur** den Beschwerden am Ursprung nachhaltig entgegenwirken.

Durch den **punktuellen Druck** hemmen wir die Schmerzweiterleitung im Gewebe durch die Unterdrückung der sogenannten Schmerz-C Fasern.

Der **langanhaltende Druck** sorgt für die Entspannung im Gewebe, denn nur wenn der Druck länger als eine Minute anhält und idealerweise bis zu fünf Minuten andauert setzt diese Entspannung ein.

Mit dem **tiefen Druck**, den unsere Trigger Produkte ausüben, wirken wir den Beschwerden am Ursprung entgegen, nämlich im Bindegewebe zwischen den einzelnen Muskelfaserbündeln und aktivieren die Hyaluronan („Gel“) Förderung.

TIEFENREIZ & OBERFLÄCHENWIRKUNG: TRIGGERPRODUKTE & X-TAPE IM ZUSAMMENSPIEL

Die Kombination aus myofaszialem Triggern mit den **TMX®** Trigger-Produkten und der punktuellen Anwendung des **TMX® X-TAPE** bietet einen innovativen, ganzheitlichen Behandlungsansatz.

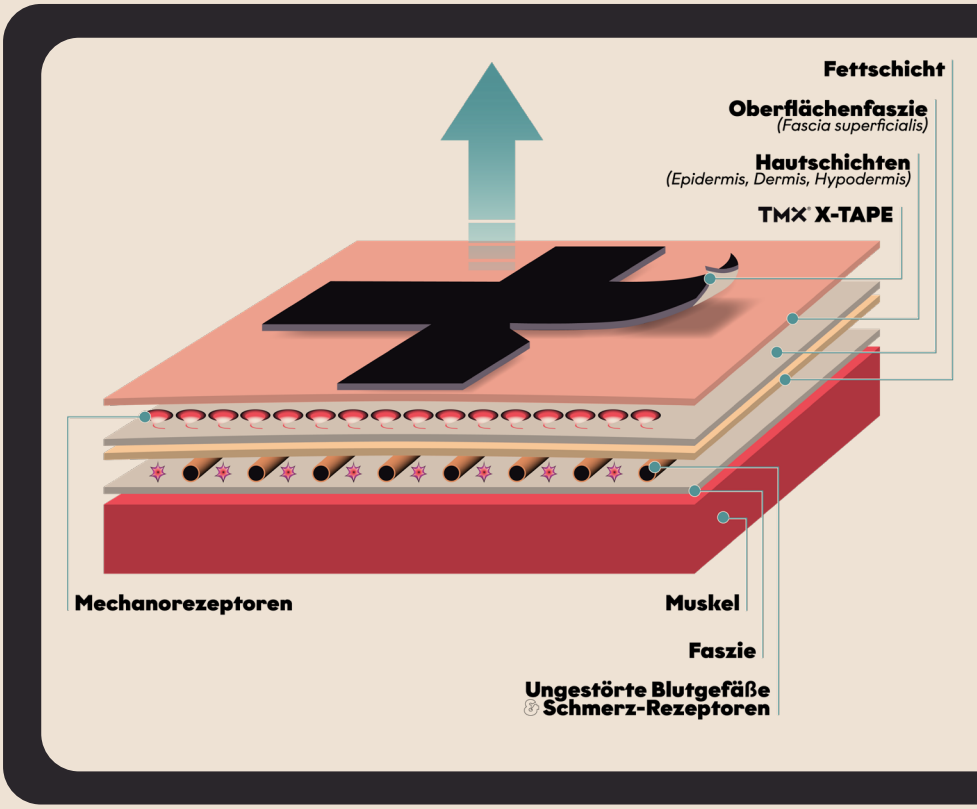
Während das Triggern tief liegende Verspannungen in Muskeln und Faszien löst und die Durchblutung fördert, setzt das **TMX® X-TAPE** gezielt an der Hautoberfläche an. Dank seiner speziellen X-Form stimuliert es kontinuierlich die Mechanorezeptoren und unterstützt so die neuromuskuläre Reizweiterleitung. Diese oberflächliche Fortführung der Behandlung intensiviert den Effekt des Triggerns – für mehr Bewegungsfreiheit, weniger Schmerz und eine nachhaltige Wirkung im Alltag.

1. Effekt

Durch die Bewegung ausgelöste Anhebung der Haut durch das **TMX® X-TAPE** - **Reduzierung von Druck und Reizungen** auf darunter-liegendes Gewebe, verbesserte Gleitfähigkeit der Faszie.

2. Effekt

Stimulation der Mechanorezeptoren in der Haut durch die Körperbewegung in Kombination mit dem **TMX® X-TAPE** - verbesserte Funktionalität. (Beweglichkeit, Stoffwechsel)



Durch ihre spezielle X-Form heben die **TMX® X-TAPES** bei Bewegung die Haut leicht an. Dieser gezielte Lifting-Effekt reduziert den Druck auf das darunterliegende Gewebe, minimiert Reizungen und verbessert die Gleitfähigkeit der Faszie. So wird die Beweglichkeit unterstützt und Schmerzen können gelindert werden.

Gleichzeitig werden durch die Bewegung mit dem Tape wichtige Mechanorezeptoren in der Haut stimuliert. Diese aktivieren körpereigene Prozesse, die die Funktionalität des Gewebes fördern – insbesondere Beweglichkeit, Stoffwechsel und Wahrnehmung.

Im Unterschied zu klassischen Kinesio-Tapes wirken **TMX® X-TAPES** besonders punktuell und effektiv auf Schmerz- oder Problemzonen.

URSACHE FÜR SCHMERZEN IN DEINEM BEWEGUNGSAPPARAT



1. STRESS

Ein hoher Stresspegel, der sich u.a. durch zu viel Sport, viel Arbeit, schlechte Haltungen und andere negativen Einflüsse entwickelt, führt zu einer inneren Aktivierung von unserem Stressmacher, dem sogenannten Sympathikusnerv. Dieser Sympathikus regelt quasi unsere Belastungen und darf nicht überstrapaziert werden.



3. VERKLEBUNGEN

Hoher Stress bedeutet also, dass sich die inneren Faszienschichten verkrampfen. Wenn dies über eine längere Zeit von statten geht, kommt es im nächsten Schritt dazu, dass sich diese Faszienschichten verkleben. Sogenannte Verfilzungen kommen zu Stande. Ist dieser Zustand erreicht, kommt es zudem zu Durchblutungs/- und Stoffwechselsstörungen. Das Gewebe wird nicht mehr richtig versorgt - es entsteht Schmerz!



2. SPANNUNGEN

Wenn dieser Symphatikus schließlich überlastet ist, wirkt sich das auf unseren Bewegungsapparat, also in unserer Muskulatur negativ aus. Ist der Sympathikus sehr aktiv, werden sich tiefliegende, innere Faszien (also Bindegewebe) versteifen und sich schließlich verkrampfen. Hohe Spannungen in der Muskulatur können entstehen.



4. LÖSUNG DES PROBLEMS

Um diese Verkettung zu stoppen, ist das allerwichtigste, dass wir uns in diesem Bereich BEWEGEN!

Aus therapeutischer Sicht können wir aus Erfahrung sagen, wenn wir ein verkrampftes, verklebtes Gewebe vorher durch einen gezielten Akupressur Triggerreiz stimulieren bzw. bearbeiten, haben wir über die TMX Trigger 3er-Methode eine große Vorarbeit geleistet, um das Gewebe durch weitere Mobilisationsübungen und Dehnübungen wieder von Stress, Verkrampfungen und letztendlich von Schmerz zu befreien.

ANBRINGEN DES TMX® X-TAPE IN DREI EINFACHEN SCHRITTEN

Das **TMX® X-TAPE** lässt sich in nur drei einfachen Schritten anwenden – schnell, unkompliziert und punktgenau.



1. SCHMERZPUNKT ODER NARBE LOKALISIEREN:

Finde den Schmerz- oder Triggerpunkt oder die Narbe, auf den Du das **X-TAPE** platzieren möchtest. Achte auf eine möglichst genaue Lokalisierung für die bestmögliche Wirkung.



2. X-TAPE VORBEREITEN:

Ziehe das **X-TAPE** vorsichtig von der Trägerfolie ab. Vermeide dabei möglichst direkten Kontakt mit der Klebefläche, um die Haftkraft zu erhalten.



3. X-TAPE AUFKLEBEN:

Setze das **X-TAPE** mittig auf den Schmerzpunkt oder die Narbe und drücke es leicht an. Lege dann die Schenkel unter leichtem Zug auf die Haut und fixiere das Tape abschließend sorgfältig.



1. Reinige die betroffene Stelle, trockne sie ab und entferne Körperbehaarung.



2. Bringe das **TMX® X-TAPE** Kinesio Tape direkt auf den Schmerzpunkt an und drücke es leicht an.



3. Genieße die sofortige Entlastung und Bewegungsfreiheit!



Dehnung beachten:
Beim Anlegen nicht zu viel Spannung auf das Kineso-Tape geben. Eine leichte Dehnung reicht aus, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.



Hautreaktionen vermeiden:
Solltest du sehr empfindliche Haut haben, teste das Tape vorab.



Entfernen des Tapes:
Ziehe das Physiotape langsam in Wuchsrichtung der Haare ab, um Hautirritationen zu vermeiden.

TIPP: Vor dem abziehen das **TMX® X-TAPE** befeuchten

TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

KOPFSCHMERZEN

Das **TMX® X-TAPE** eignet sich ideal zur punktuellen Anwendung bei Spannungskopfschmerzen. Bringe das Tape in X-Form **gezielt auf den Schmerzpunkt im Nacken- oder oberen Schulterbereich** an. Die mechanische Reizung der Haut kann Muskelspannungen regulieren, die Durchblutung fördern und so zur Linderung der Beschwerden beitragen – besonders effektiv in Kombination mit vorherigem Triggern mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS** oder **TMX® DURA Nackentrigger**.





KIEFERSCHMERZEN

Bei Kieferschmerzen – etwa durch Zähneknirschen, Stress oder muskuläre Verspannungen – kann das **TMX® X-TAPE gezielt im Bereich des Massetermuskels (Kaumuskel) seitlich am Kiefer** platziert werden. Die punktuelle Reizung der Haut durch das Tape stimuliert die Mechanorezeptoren, kann die Spannung im Kieferbereich reduzieren und die Entlastung der Muskulatur fördern. Ideal in Kombination mit einem vorherigen Triggerpunkt-Release mittels **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.

VORDERE RIPPENSCHMERZEN

Bei muskulär bedingten Schmerzen im Bereich der vorderen Rippen – z. B. durch Fehlhaltungen, Husten oder Überlastung – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf den betroffenen Schmerzpunkt im Zwischenrippenbereich** angebracht werden. Die X-Form ermöglicht eine punktuelle Reizsetzung, die die oberflächliche Wahrnehmung beeinflusst, Spannungen lösen und die Atmung erleichtern kann. Besonders wirksam in Kombination mit vorherigem myofaszialem Triggern mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.



TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

BRUSTSCHMERZEN



Bei muskulären Brustschmerzen – z. B. durch Verspannungen der Brustmuskulatur, Fehlhaltungen oder intensives Training – kann das **TMX® X-TAPE gezielt über dem Schmerzpunkt im Bereich des großen Brustmuskels (Pectoralis major)** angebracht werden. Die punktuelle Reizung durch das Tape kann Spannungen regulieren, die Körperwahrnehmung verbessern und zur Entlastung des Brustbereichs beitragen. Für optimale Ergebnisse empfiehlt sich die Anwendung nach dem Triggern mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.



DAUMENSCHMERZEN / RHIZARTHROSE

Bei Schmerzen im Daumensattelgelenk – etwa durch Rhizarthrose oder Überlastung – kann das **TMX® X-TAPE gezielt an der Daumenbasis appliziert werden**. Die X-Form ermöglicht eine punktuelle Reizung der Haut, die die neuromuskuläre Wahrnehmung unterstützt, Entlastung verschaffen und die Beweglichkeit fördern kann. Besonders wirkungsvoll in Kombination mit einer vorherigen Triggerbehandlung rund um das Daumensattelgelenk mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.

HANDGELENKSCHMERZEN / KARPALTUNNELSYNDROM

Bei Handgelenkschmerzen oder Symptomen des Karpaltunnelsyndroms – wie Kribbeln oder Druckgefühl – kann das **TMX® X-TAPE gezielt im Bereich der Handgelenksinnenseite** angebracht werden. Die punktuelle Stimulation durch das Tape kann die mechanosensorische Rückmeldung fördern, Spannungen in der umliegenden Muskulatur regulieren und die Wahrnehmung im betroffenen Bereich positiv beeinflussen. Ideal nach einer Trigger-Anwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS** im Bereich der Unterarmbeuger und des Handgelenks.



TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

GOLFERELLENBOGEN



Bei einem Golferellenbogen – also Schmerzen an der Innenseite des Ellenbogens durch Überlastung der Beugemuskulatur – kann das **TMX® X-TAPE punktuell über dem schmerzhaften Ansatzbereich am medialen Epicondylus** angebracht werden. Die X-Form sorgt für eine gezielte Reizung der Hautrezeptoren, was die Muskelspannung regulieren, den Schmerz reduzieren und die Heilung fördern kann. Besonders effektiv in Kombination mit einer vorherigen Triggerbehandlung am Unterarmbeuger mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.



TENNISELLENBOGEN

Beim Tennisellenbogen – typischerweise Schmerzen an der Außenseite des Ellenbogens durch Überlastung der Streckmuskulatur – wird das **TMX® X-TAPE punktuell auf den schmerzhaften Bereich am lateralen Epicondylus** aufgebracht. Die gezielte Reizung der Hautrezeptoren kann die Muskelspannung positiv beeinflussen, Schmerzen lindern und die Funktion im Alltag unterstützen. Für bestmögliche Ergebnisse empfiehlt sich die Anwendung nach dem Triggern mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS** im Bereich der Unterarmstrecker.

SCHULTERGELENKSSCHMERZEN (z.B. Impingementsydrom)

Bei schmerzhaften Einschränkungen im Schultergelenk – wie dem Impingement-Syndrom – kann das **TMX® X-TAPE gezielt im Bereich des vorderen oder seitlichen Schulterdachs** angebracht werden. Die punktuelle Reizung der Mechanorezeptoren an der Hautoberfläche kann muskuläre Spannungen lösen, die Bewegungswahrnehmung verbessern und zur Schmerzlinderung beitragen. Besonders wirksam in Kombination mit einer vorherigen Triggerbehandlung im Schulter-Nacken-Bereich mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.



TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

SCHMERZEN SCHULTERBLATT

Bei Schmerzen rund um das Schulterblatt – etwa durch muskuläre Verspannungen, Fehlhaltungen oder einseitige Belastung – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf den Schmerzpunkt im Bereich der Rautenmuskulatur oder der unteren Trapezmuskulatur** angebracht werden. Die punktuelle Stimulation unterstützt die neuromuskuläre Regulation, kann Spannungen reduzieren und das Gefühl von „Verklebung“ oder Steifheit lösen. Für optimale Ergebnisse empfiehlt sich die Anwendung nach dem Triggern mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS** entlang der Schulterblattkante.





SCHMERZEN HALSWIRBELSÄULE / NACKENSCHMERZEN

Bei muskulären Schmerzen im Nacken oder im Bereich der Halswirbelsäule kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf Triggerpunkte im Übergang zwischen Nacken und Schädelbasis oder entlang der seitlichen Nackenmuskulatur** angebracht werden. Die punktuelle Reizung der Haut kann Spannungen reduzieren, die Körperwahrnehmung verbessern und die Mobilität fördern. Besonders effektiv in Kombination mit einer vorherigen Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS** oder **TMX® DURA Nackentrigger**.

SCHMERZEN IM SCHULTERGÜRTEL

Bei muskulären Schmerzen im Schultergürtel – etwa durch Verspannungen, statische Belastung oder Fehlhaltungen – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf Schmerzpunkte im Bereich der oberen Trapezmuskulatur oder nahe des Schulteransatzes** geklebt werden. Die gezielte Reizung der Mechanorezeptoren kann die Spannung regulieren, die Durchblutung fördern und zur Schmerzlinderung beitragen. Für eine ganzheitliche Wirkung empfiehlt sich die vorherige Triggerbehandlung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL PLUS**.

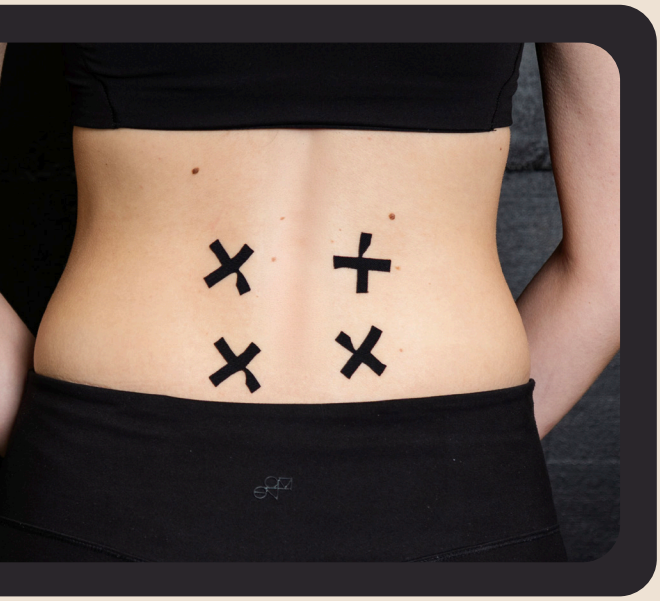


TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

BWS SCHMERZEN / BWS SYNDROM

Bei muskulär bedingten Schmerzen in der Brustwirbelsäule – oft spürbar als Ziehen, Druck oder eingeschränkte Beweglichkeit – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf schmerzhafte Punkte entlang der BWS** platziert werden. Die punktuelle Stimulation über die Haut kann die Muskelspannung regulieren, die Haltung positiv beeinflussen und die Beweglichkeit verbessern. Besonders wirksam nach einer Triggeranwendung mit dem **TMX® PARA Rückentrigger** entlang der Wirbelsäulenmuskulatur.





LWS SCHMERZEN / LWS SYNDROM

Bei Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule – etwa durch muskuläre Verspannungen, einseitige Belastung oder das LWS-Syndrom – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf die betroffenen Schmerzpunkte im unteren Rücken** geklebt werden. Die punktuelle Reizung unterstützt die muskuläre Entlastung, verbessert die Körperwahrnehmung und kann zur Schmerzlinderung beitragen. Für eine tiefgreifende Wirkung empfiehlt sich die vorherige Triggeranwendung mit dem **TMX® PARA Rückentrigger** entlang der LWS.

ZWERCHFELL

Bei funktionellen Beschwerden im Bereich des Zwerchfells – z. B. durch Stress, flache Atmung oder eine eingeschränkte Rumpfmobilität – kann das **TMX® X-TAPE oberhalb des Rippenbogens, knapp unterhalb des Brustbeins**, punktuell auf den entsprechenden Schmerz- oder Spannungspunkt appliziert werden. Die gezielte Reizung der Mechanorezeptoren im Bereich der Bauchwand kann die muskuläre Spannung regulieren, die Atmung positiv beeinflussen und das Körpergefühl im Brust- und Bauchraum verbessern. Optimal in Kombination mit einer sanften Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** auf dem Zwerchfellansatz.



TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

SCHMERZEN AM INNEREN OBERSCHENKEL

Bei Schmerzen an der Oberschenkelinnenseite – häufig verursacht durch eine Überlastung der Adduktorenmuskulatur, **insbesondere des Musculus adductor longus** – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf den betroffenen Bereich** appliziert werden. Die punktuelle Reizung unterstützt die Entspannung der Muskulatur, fördert die Körperwahrnehmung und kann den Heilungsprozess beschleunigen. Besonders wirkungsvoll in Kombination mit einer vorherigen Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** entlang der Adduktoren.





SCHMERZEN AM HINTEREN OBERSCHENKEL

Bei Schmerzen an der Oberschenkelrückseite – oft durch Überlastung der ischiocruralen Muskulatur, **insbesondere des Musculus biceps femoris** – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf den Schmerzpunkt im Verlauf der Muskelgruppe** geklebt werden. Die punktuelle Reizung der Haut unterstützt die Entlastung der Muskulatur, kann Verklebungen lösen und die Beweglichkeit verbessern. Für optimale Wirkung empfiehlt sich eine vorherige Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** entlang der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

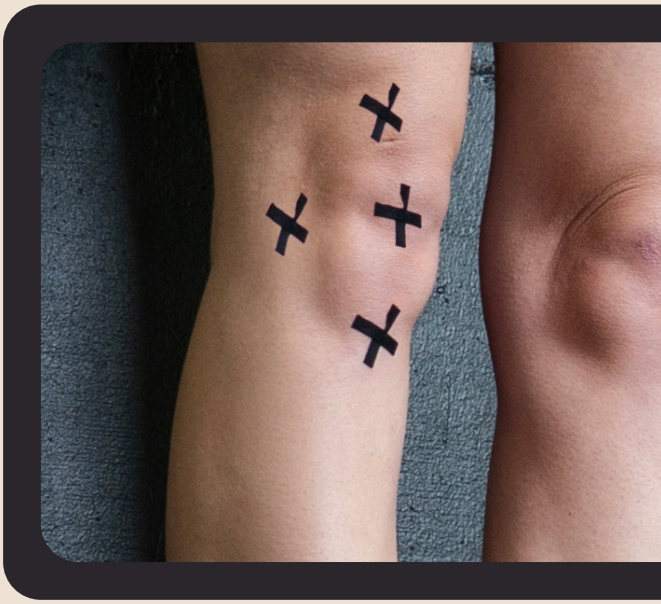
SCHMERZEN AM VORDEREN OBERSCHENKEL

Bei Schmerzen an der Oberschenkelvorderseite – häufig durch Überlastung des **Musculus rectus femoris, einem Teil des Quadrizeps** – kann das **TMX® X-TAPE gezielt über dem betroffenen Muskelverlauf** angebracht werden. Die punktuelle Stimulation der Hautrezeptoren kann die Muskelspannung regulieren, die Durchblutung fördern und den Heilungsprozess unterstützen. Besonders effektiv in Kombination mit einer vorherigen Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** im vorderen Oberschenkelbereich.



TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

KNIESCHMERZEN



Bei muskulär bedingten Knieschmerzen – etwa durch Überlastung der umliegenden Strukturen wie der Quadrizepssehne oder des Musculus vastus medialis – kann das **TMX® X-TAPE punktuell ober- oder unterhalb der Kniescheibe** angebracht werden. Die gezielte Reizung der Mechanorezeptoren unterstützt die muskuläre Entlastung, verbessert die neuromuskuläre Steuerung und kann Schmerzen im Kniebereich reduzieren. Besonders wirkungsvoll nach einer Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** im Oberschenkel- oder Knieumfeld.



SCHIENBEINSCHMERZEN / SCHIENBEINKANTENSYNDROM

Bei Schmerzen entlang der Schienbeinkante – typischerweise durch das sogenannte Schienbeinkantensyndrom (mediales Tibia-Stress-Syndrom) – kann das **TMX® X-TAPE gezielt im Bereich des Musculus tibialis posterior oder tibialis anterior** angebracht werden. Die punktuelle Reizung der Haut kann die Spannung im Unterschenkel regulieren, die Reizweiterleitung positiv beeinflussen und die Beschwerden lindern. Besonders effektiv nach einer Triggerbehandlung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** entlang der Schienbeinmuskulatur.

WADENSCHMERZEN / WADENKRÄMPE

Bei Wadenschmerzen oder wiederkehrenden Wadenkrämpfen – oft ausgelöst durch muskuläre Überlastung oder Reizung des Musculus gastrocnemius oder soleus – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf den Schmerzpunkt an der Wadenmuskulatur** geklebt werden. Die punktuelle Stimulation kann muskuläre Spannungen lösen, die Durchblutung fördern und die neuromuskuläre Regulation unterstützen. Besonders wirksam in Kombination mit einer vorherigen Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** im Bereich der Wade.



TMX® X-TAPE
ANWENDUNGSBEISPIELE

ACHILLESSEHNENSCHMERZEN

Bei Schmerzen im Bereich der Achillessehne – etwa durch Überlastung, Reizung oder verkürzte Wadenmuskulatur – kann das **TMX® X-TAPE punktuell oberhalb des Fersenansatzes entlang der Achillessehne** appliziert werden. Die gezielte Reizung in diesem Bereich kann die Spannung im Übergang zwischen Musculus gastrocnemius, soleus und Sehne positiv beeinflussen, die Wahrnehmung verbessern und zur Entlastung beitragen. Besonders effektiv nach einer Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** in der Wadenmuskulatur





SPRUNGGELENKSSCHMERZEN

Bei Schmerzen im Bereich des Sprunggelenks – z. B. nach Überlastung, Umknicken oder bei Reizung der umliegenden Strukturen wie des Musculus peroneus longus oder tibialis anterior – kann das **TMX® X-TAPE punktuell um das äußere oder innere Sprunggelenk** angebracht werden. Die gezielte Reizung der Hautrezeptoren kann die muskuläre Stabilisierung fördern, die Reizverarbeitung verbessern und zur Schmerzlinderung beitragen. Besonders wirksam nach vorherigem Triggern mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** im Bereich des Unterschenkels.

FERSENSPORN / PLANTARFASZIITIS

Bei Schmerzen an der Fußsohle – wie sie bei einem Fersensporn oder einer Plantarfasziitis auftreten – kann das **TMX® X-TAPE gezielt im Bereich der Plantarsehne, knapp vor dem Fersenbein**, angebracht werden. Die punktuelle Reizung der Hautrezeptoren kann die Spannung der Plantarfaszie positiv beeinflussen, Schmerzen lindern und die Belastbarkeit im Alltag verbessern. Besonders wirkungsvoll nach einer Triggeranwendung mit dem **TMX® META Fußtrigger** entlang der Fußsohle.



TMX® X-TAPE ANWENDUNGSBEISPIELE

HALLUX VALGUS / HALLUX RIGIDUS

Bei Beschwerden im Großzehengrundgelenk – wie sie bei Hallux valgus oder Hallux rigidus auftreten – kann das **TMX® X-TAPE punktuell an der Innenseite des Großzehengelenks** appliziert werden. Die gezielte Reizung der Hautrezeptoren kann Spannungen in der umliegenden Muskulatur und Faszie (z. B. Musculus abductor hallucis) reduzieren, die Wahrnehmung im Gelenk verbessern und die Beschwerden im Alltag lindern. Besonders effektiv in Kombination mit einer Triggeranwendung mit dem **TMX® META Fußtrigger** im Bereich der Großzehenbasis und Fußsohle.





SCHMERZEN AM FUßRÜCKEN

Bei Schmerzen am Fußrücken – etwa durch Reizung der Strecksehnen wie des Musculus extensor digitorum longus – kann das **TMX® X-TAPE gezielt auf den betroffenen Bereich im Mittelfußbereich** aufgebracht werden. Die punktuelle Reizung der Haut unterstützt die Entlastung des Gewebes, fördert die Durchblutung und kann Schmerzen lindern. Besonders wirkungsvoll nach einer Triggeranwendung mit dem **TMX® TRIGGER ORIGINAL** – ideal in Bauchlage zur Behandlung des Fußrückens.

REGENERIERE RICHTIG –
WIR SIND AN DEINER SEITE



Unsere Vision bei **TMX®** war von Anfang an, Menschen ganzheitlich zu begleiten – nicht nur in der akuten Schmerzphase, sondern auch darüber hinaus. Mit den **TMX® X-TAPES** wollten wir ein Produkt schaffen, das die Wirkung des Triggerns verlängert und dir im Alltag ein kleines Stück Unterstützung und Wohlbefinden mitgibt.

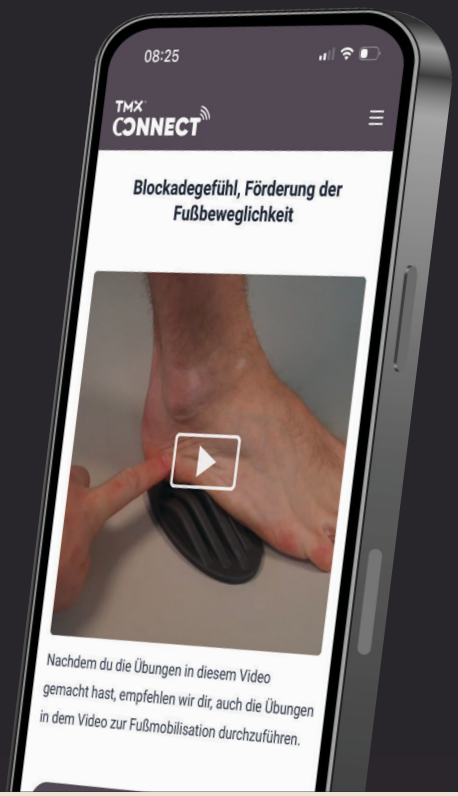
Ich hoffe, dass dir die **X-TAPES** dabei geholfen haben, dich freier zu bewegen, Schmerzen zu lindern und dich wieder mehr mit deinem Körper verbunden zu fühlen.

TMX® ÜBUNGSWELT

UNSERE PRODUKTE KÖNNEN MEHR!

Mittels QR-Code auf der Produktverpackung oder über uebungswelt.de gelangst du zu den umfangreichen Anwendungs- und Übungsmöglichkeiten für alle unsere Produkte in der kostenlosen **TMX® ÜBUNGSWELT**.

- Kostenlose Übungen für viele Schmerzbilder
- 30-Tage Schmerzfrei-Programme
- Überall und jederzeit verfügbar





EINZIGARTIG – GRÜNDER & PHYSIO BERÄT PERSÖNLICH PER WHATSAPP!

www.tmx-trigger.de

- WENIGER SCHMERZEN
- SCHNELLERE REGENERATION
- BESSERER SCHLAF

