

KINESITHERAPIE

SPORT TAPING



De sportliefhebber is er waarschijnlijk al bekend mee: de gekleurde tape die de kuiten, bovenbenen of armen van (top)sporters siert. Ook bij niet-sporters wordt dit zogenaamde sporttaping steeds vaker toegepast.

Wat is taping?

Klassieke (sport)taping is een aanvullende behandelmethode gericht op aandoeningen en problemen van het spier- en gewrichtsstelsel. Taping kan echter nooit een behandelvorm op zich zijn en dient het best te worden gecombineerd met oefentherapie en manuele therapie. Sport- en andere letsels vragen in de eerste plaats om een correct gestelde diagnose en hieruit voortvloeiend een adequate behandeling waarbij oefen- en manuele therapie in de meerderheid van de gevallen het hoofdaandeel opeisen. Ter aanvulling hierop kan taping wel een belangrijke rol spelen. Een correct aangelegde tape en/of bandage kan immers de gekwetste spieren en gewrichten beschermen zodat deze niet opnieuw hervallen in een nieuwe kwetsuur. Pas wanneer je als patiënt je activiteiten van voor de blessure opnieuw op een pijnloze manier kan uitvoeren kan taping/bandagering opnieuw worden afgebouwd. Het valt echter aan te bevelen of te overwegen functionele oefentherapie en/of blijvende bescherming (bijv. onder de vorm van een brace) te blijven onderhouden en aan te bieden. Naast klassieke taping bestaat er ook sedert geruime tijd het zogenaamde 'functionaltaping concept'. Hierbinnen vallen toepassingen zoals de bekende kinesiotaping, curetaping en vele andere. Het uitgangspunt van deze taping is veel minder 'mechanisch of beschermend' van aard, doch veeleer proprioceptief (gericht op houdingsondersteuning, het verbeteren van het evenwichtsgevoel, bewegingskwaliteit en oriëntatie vermogen). Het dient gezegd dat dit concept een sterk

commercieel aspect omhelst; doch meer en meer wetenschappelijke studies spreken zich toch ook uit over een positief effect op het vlak van beweging in de brede zin. Daar we bij de klassieke taping vooral over een beschermend en mechanisch effect spreken; kan het functional taping concept een zeer waardevolle toepassing zijn binnen de klassieke revalidatie zelf (oefentherapie en houding). De beide concepten vormen dus een perfecte aanvulling op elkaar. De basis voor het functional taping concept werd in de Japanse chiropraxie ontwikkeld. Doelstelling hierbij was het lichaamseigen herstel in geval van een letsel/ blessure te ondersteunen en te versnellen. Voornamelijk in de sportwereld is dit concept heel geliefd en vaak toegepast.

Klassieke taping & functional taping concept

Taping kan worden toegepast bij veel verschillende soorten klachten. Toepassingen van de tape zie je tegenwoordig vooral terug in de sportwereld. Bij klachten aan het bewegingsapparaat wordt de tape vaak ingezet om gewrichten te ondersteunen, of spierentebeïnvloeden om spanningstoename óf juist afname te realiseren. De tape kan ook gebruikt worden voor vaak geziene klachten en effecten waarbij/ waarvoor taping succesvol kan worden toegepast zijn:

- Spier- en gewrichtsblessures (enkelverzwikking, kniekneuzing, polsverstuiking, ...)
- Verbeteren van vochtcirculatie na een trauma
- Algemene overbelasting klachten

- Corrigeren van lichaamshouding en bewegingsrichtingen
- Verminderen van pijn

Wat voor tape?

"Bij sporttaping wordt tape gebruik die dezelfde rekbaarheid heeft als de huid, erg dun is en goed plakt. Het is daarbij ventilerend, huidvriendelijk, vochtbestendig en antiallergisch. Aan te raden is wel om de tape op een droge, vetvrije, onbehaarde huid te gebruiken. Voor het verwijderen kun je de tape het beste even nat maken.

Er zijn meerdere merken tape en de gebruikte soort zal per therapeut verschillen.

Kun je 'ingetapet' alles doen?

"Afhankelijk van de gebruikte techniek en de huid kan de tape tussen de vier en tien dagen blijven zitten. In die tijd kun je er alles mee doen: sporten, douchen en zelfs zwemmen! De tape is ademend en voert vocht af, dus hij veroorzaakt ook geen weke huid onder de tape. Uiteraard is het zo, dat intensief gebruik de duur verkort.



Definitie

Taping is een bepaalde manier van taping waarbij je spieren worden ondersteund in hun functie. Er wordt namelijk gedacht dat spieren niet alleen nodig zijn voor beweging, maar ook belangrijk zijn voor lichaamstemperatuur, bloed- en lymfecirculatie.

De kinesitherapeut: hij is degene die je met kennis van zaken kan begeleiden en onderlegt is deze op een medisch verantwoorde manier aan te brengen



(Tekst: Van Laethem Danny & Vereecken Stijn: ICZO vzw)