

TAPING

Je hebt verschillende soorten tape. Functionele tape of plakband voor het plakken of repareren van gebruiksgoederen en tapes die kunnen worden ingezet om gewrichten of spieren te ondersteunen of om de vochtafvoer in een lichaamsdeel te stimuleren. Deze tapes verhelfen of voorkomen blessuren, zoals spierblessures en lage rugpijn, en worden gebruikt in bijvoorbeeld de kinesitherapie. Hierbij kan er een onderscheid gemaakt worden tussen niet-rekbare tapes en rekbare of elastische tapes.

1) Niet-rekbare tape

Niet-rekbare tapes zijn tapes, zoals de naam al zegt, waar geen rek in zit. De tape is voornamelijk bedoeld ter ondersteuning en gaat dus vaak ten koste van de bewegingsvrijheid. Deze is een enorme hulp in de acute fase. De huidbelasting van de niet-rekbare tape erg groot omdat deze sterk aan de huid kan trekken. De bekendste niet-rekbare tape is de klassieke sport tape.



Wat is sport tape?

De klassieke witte sport tape wordt nog regelmatig gebruikt. De tape is voornamelijk bedoeld om een gewricht in zijn beweeglijkheid te beperken of om blessures te verhelfen waarbij geen gips mogelijk is. Daarnaast kan sport tape er voor zorgen dat een spier of gewricht beter op de goede plek blijft zitten. Het nadeel van sport tape is dat het, zoals kenmerkend is van niet-rekbare tape, vaak ten koste gaat van de bewegingsvrijheid. Een ander nadeel is dat als men deze echter te lang gebruikt, het lichaam zich hierop zal instellen.

Wilt u wel spieren of gewrichten ondersteunen, maar niet de bewegingsvrijheid beperken, dan zijn elastische tapes een betere optie.



2) Rekbare of elastische tape

Elastische tape is, zoals de naam het al zegt, wel rekbaar.

Door de elasticiteit heeft de tape, afhankelijk van de manier van tappen, over het algemeen minder belasting op de huid. Omdat de tape met meer of minder rek aangebracht kan worden vraagt dit om speciale taping technieken. Als de tape goed is aangebracht, gaat bewegen makkelijker en verminderen de desbetreffende klachten. Niet alleen gewrichten maar ook spieren, bindweefsel, littekens of lymfevaten kunnen met elastische tape behandeld worden. De tape is beschikbaar in verschillende sterkten, kleuren en motieven. Onder de elastische of rekbare tape vallen:

- Medical- of kinesiotape
- 6D Tape, en
- Biomechanische tape



Deze tapesoorten zijn ontstaan vanuit het medical taping concept.

Het medical taping concept

Medical taping is een vorm van tappen waarbij medical- of kinesiotape wordt toegepast om lichamelijke problemen te verhelpen en voorkomen.



Door gebruik te maken van een elastische tape werd ontdekt dat spieren en weefsels beïnvloed worden, doordat huidlagen tegenover elkaar worden verschoven, waardoor de onderliggende systemen zoals zenuwbanen, lymfebanen en bloedvaten gestimuleerd worden. Hierdoor krijg je pijnvermindering en ben je in staat te blijven bewegen zodat het genezingsproces beter/ sneller verloopt. In tegenstelling tot de klassieke witte tape die men vroeger vaker gebruikte, zorgt deze modernere kinesiotape dus niet voor een verzwakking van het lichaam.

Waar komt medical taping vandaan?

De basis van het medical taping concept ontstond in de jaren zeventig in Japan en Korea. Uitgangspunt daarbij is dat beweging essentieel is voor de genezing van blessures. Dit klinkt logisch, maar in de praktijk zie je dat mensen bij een blessure of een andere pijnklacht juist geneigd zijn te stoppen met bewegen. Door gebruik van een elastische tape werd ontdekt dat spieren en andere weefsels met hulp van buitenaf konden worden geholpen. De behandelingstechnieken met de medical- of kinesiotapes bleken zo veelzijdig te zijn dat er naast de behandeling van spieren nieuwe behandelingsmethoden ontstonden, waarbij de bloedcirculatie bijvoorbeeld wordt bevordert of waarbij lymfevocht kan worden afgevoerd.

Toepassing?

Medical- of kinesiotape is veelzijdig en wordt gebruikt bij veel verschillende soorten klachten. De toepassingen van de tape zie je veel terug in de sportwereld.

De tape wordt gebruikt om:

- spieren met lage spierspanning stimuleren
- spieren met hoge spierspanning ontspannen
- spieren tegen overbelasting beschermen
- gewrichten beschermen/ ondersteunen
- pijn dempen
- ontstekingen verminderen
- lymfoedeem verminderen (lymfoedeem ~ zwelling)
- bloeditstorting / hematoom versneld afvoeren
- de range of motion (bewegingsuitslag) beïnvloeden
- de proprio-sensoriek verbeteren
- de lichaamshouding corrigeren



Groepspraktijk Kine Korbeek- Dijle

📍 Beekstraat 32 – 3060 Korbeek-Dijle

☎ 016/88.67.37

✉ info@kinekorbeekdijle.be

🌐 www.kinekorbeekdijle.be

- de fascia corrigeren
- Verbeteren van de huidconditie bij bijvoorbeeld littekens