

# Tapen

## Tapen (theorie)

Basis-idee :

het ondersteunen van een zwakke plaats van het lichaam,  
door bepaalde bewegingen te remmen die spanning zouden kunnen uitoefenen op het  
verzwakte gebied,  
maar zonder de overige functies te beperken  
(Uit : Sportletsel van L.Peterson en P.Renstroem).

Toepassing :

### 1) Acuut letsel

Altijd door ZEER DESKUNDIGEN eerst een onderzoek.

Met elastische tape, nooit bij tekenen van totale afscheuring van een gewrichtsband !!!

### 2) Preventief tapen

- stabilisering van het aangedane gewricht.

Vooraf bij vroegere blessures, die iedere keer weer terug komen.

De paar uurtjes ingetaped zijn hebben GEEN invloed op de rest van de tijd dat je niet bent  
ingetaped.

Het geeft de handballer een gevoel van zekerheid als de zaak is ingetaped.

- neiging tot extreme beweeglijkheid van bepaalde gewrichtsbanden

- neiging tot overstrekking (vingers, ellebogen bij keepers)

- slechte terreinomstandigheden

- ontlasten van drukpunten (blaren)

- bij contactsporten waaronder handbal

N.B. In de VS moeten de prof basketballers zich van verzekeringswege bij elke sportactiviteit  
preventief intapen.

### 3) Tapen in de herstelfase

Dit is de belangrijkste toepassing van tapen. Na een blessure of operatie het gekwetste deel  
intapen.

## Soorten tape

1) elastische tape : bij acuut intapen bij letsel

2) niet-elastische tape tijdens de herstelfase

3 of 5 cm breed / strak aangebracht

Verkrijgbaar bij drogist, apotheek en sportzaken.

## Risico's van het gebruik van tape

1) Bij acuut letsel : verstoring van de bloedsomloop. Daarom alleen door deskundigen tapen  
bij acuut letsel !!!

2) Tapen heeft een kort effect, de werking is beperkt tot een of twee dagen (bij  
sportbeoefening)

3) Gevaar voor huidbeschadiging (allergische reactie, transpiratie, bacterien of krabben)

### Adviezen

- 1) Taped moet je leren door instructie van anderen en door het zelf te doen
- 2) Nooit taped op een reeds bestaande huidbeschadiging
- 3) Eerst in te taped gebied ontharen is aan te raden
- 4) Event. eerst kleef-spray aanbrengen (bij hevige transpiratie of als tape langer moet blijven zitten)
- 5) Bij een zwelling : wees voorzichtig met intaped !! Event. eerst inzwachtelen.
- 6) Begin te taped op het gezonde deel van het lichaam, daarna het gekwetste deel.
- 7) Eerst twee ankers aanbrengen boven en onder het gewricht (tape kleeft beter aan tape dan aan huid)
- 8) De beschadigde gewrichtsband moet tijdens het intaped ontspannen worden gehouden.
- 9) Geen plooiën of kreukels in de tape laten komen.
- 10) Tape voorzichtig verwijderen i.v.m. huidbeschadigingen (event. speciale schaar of kleef-oplosmiddel gebruiken)
- 11) Sporter weet zelf of tape goed zit. Bij schuren, irriteren of pijn moet de tape opnieuw worden aangebracht.

### Werking van tape

Tape kleeft aan de huid en fixeert deze.

Tussen huid en spier, band of pees is een wisselende hoeveelheid vetweefsel aanwezig.

Daardoor is de huid t.o.v. van de onderlaag erg beweeglijk.

Tape slechts gewrichten waarbij de huid in een richting beweeglijk is zoals :

pols  
vingers  
duim  
enkel  
knie

V.b. : Indien de buitenste gewrichtsband van b.v. de enkel is gekwetst dan moet deze buitenzijde van de enkel bij het intaped ietwat omhoog gedraaid worden en wordt de tape aan de buitenzijde opgespannen.

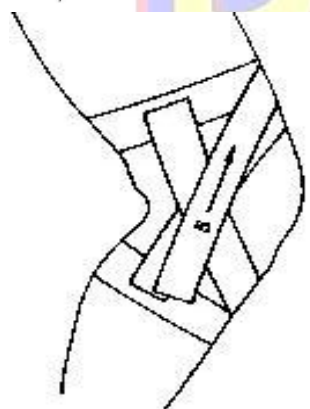
## Intapen van de knie



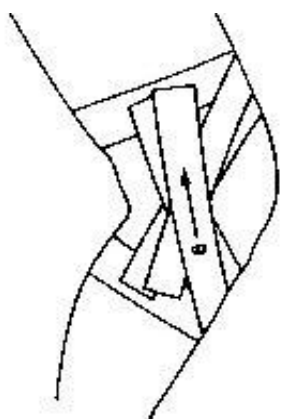
Plaats twee ankers : een boven en een onder de knie.  
De achterzijde blijft open, dus niet helemaal rondom de knie tapen.

Plaats dan een strook tape van onder naar boven schuin langs de knie en boven de knieschijf, en trek deze goed aan.

Kruislings komt de 4e strook tape over de vorige strook.

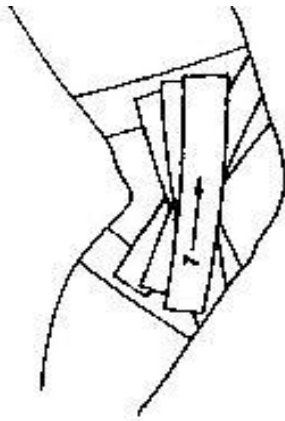


Dakspansgewijs komt dan strook 5.

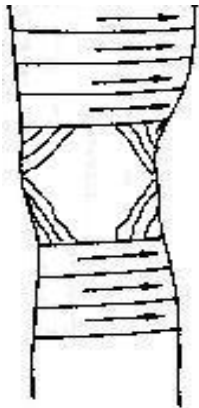


Dakspansgewijs komt dan strook 6.

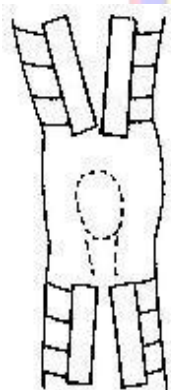




Dakspansgewijs komt dan strook 7  
(Eventueel de andere zijde van de knie op dezelfde  
wijze intapen).



Afwerken met stroken tape in horizontale richting,  
dakspansgewijs steeds iets over elkaar.



Deze horizontale stroken afwerken met twee verticale  
stroken.

## Intapen van de enkel



**Plaats twee ankers : een boven de enkel en een op de  
voet.  
De ankers blijven gedeeltelijk open aan de andere kant.**



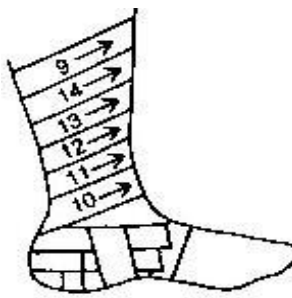
**Strook 3 loopt als een stijgbeugel onder de voet door van  
en naar anker 1.  
Strook 4 loopt over de hiel van en naar anker 2**



**Stroken 5 en 6 hetzelfde als strook 3 en 4.  
Dakpansgewijs over elkaar.**



**Stroken 7 en 8 hetzelfde als strook 3 en 4.  
Dakpansgewijs over elkaar.**



**Afwerken met een aantal horizontale stroken.**



**Voor extra stevigheid :  
Eventueel een lange strook tape als een acht om de enkel heen.  
Van binnen naar buiten.**



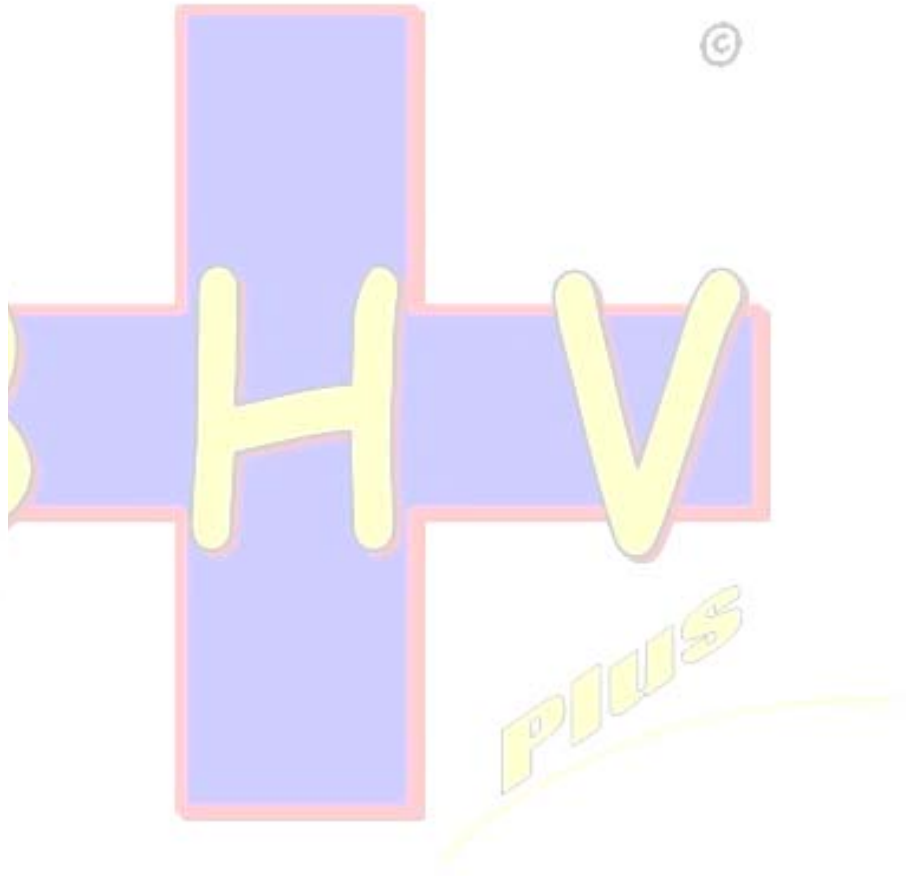
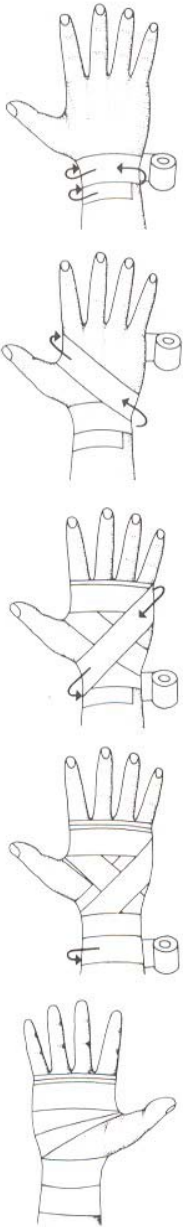
**Vervolgens een lange strook tape als een acht om de enkel heen.  
Van buiten naar binnen.**



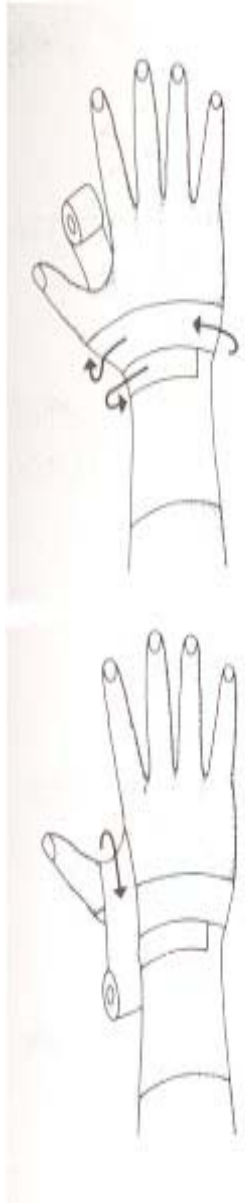
**De laatste strook loopt onder de voet door om de laatste stroken te verankeren.**

**Volg de richting van de pijl om de hand/pols in te tapen.**

Intapen van de hand/pols



## Intapen van de duim



Volg de richting van de pijl om de duim in te tapen.

# Intapen van de vinger

Met deze techniek kan men een geblesseerde vinger spalken met een daarnaast gelegen vinger.

Wilt u het volledig strekken van de vingers tegengaan dan moet u de vingers in gebogen stand tapen.



Om het week worden van de vingers tegen te gaan, is het raadzaam absorberend materiaal tussen de vingers te plaatsen. U kunt hiervoor een gaasje gebruiken.



De beide vingers worden met 2 stroken tape vastgezet. Deze stroken dienen van de binnenkant naar de buitenkant van de vingers te worden aangelegd.



Leg daarna 2 stroken tape van de buitenkant naar de binnenkant van de vingers aan.



## BEPERKEN STREKBEWEGING

Bij problemen aan de basis van de vinger (verdraaiing, verrekking) kunt u met tape de strekbeweging van de vingers beperken. Door toepassing van de techniek, aangegeven in afbeelding 5-5-6 kan overstrekking voorkomen worden.

Voor u de stroken aanlegt zoals beschreven in stap 3, moet er een strook over de vingers (in de juiste buigstand), handpalm en over het polsgewricht aangelegd worden. Vervolgens kunt u de stroken van de buitenkant naar de binnenkant van de vingers aanleggen (stap 3)





**Breng daarna 2 stroken aan rond de pols, waarbij de tweede iets hoger aangelegd moet worden dan de eerste.**



**Vervolgens kunt u nog een fixatiestrook aanleggen en deze aansluiten op de handrug.**

