Sporttaping

Inleiding/Introduction

**Klassieke (sport)taping** is een aanvullende behandelmethode gericht op musculoskeletale aandoeningen (problemen van het spier- en gewrichtsstelsel). We wensen hier de begrippen ‘aanvullend’ en ‘behandelmethode’ te benadrukken daar taping nooit op zichzelf kan staan als therapie enerzijds en anderzijds taping als (primair) preventieve maatregel ook weinig wordt ondersteund binnen de sportwetenschappelijke literatuur.

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 laatste fase van de ‘return to play/work periode ’ faciliteren en letterlijk ook ondersteunen. Een gekwetste structuur (gewricht, spier, ligament, kapsel) zal hierdoor in de eerste plaats worden beschermd tegen nieuwe schade waardoor de intrinsieke genezing niet in het gedrang komt en de kans op herval of terugval in de oude of een nieuwe blessure wordt beperkt. Pas wanneer de sporter/patiënt opnieuw op zijn/haar vroegere niveau pijnloos functioneert, 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 ‘functional taping concept’. Hierbinnen vallen toepassingen zoals de bekende kinesiotaping, curetaping en vele andere. Het uitgangspunt van deze taping is veel minder ‘mechanisch’ van aard, doch veeleer proprioceptief (gericht op proprioceptie of ondersteuning van bewegingskwaliteit en oriëntatie vermogen). Het dient gezegd dat dit concept een sterk commercieel aspect omhelst; doch meer en meer klinische 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.

Een handige tool voor iedereen betrokken in de omgang en begeleiding van sportievelingen: studenten kinesitherapie , studenten (sport)geneeskunde, leerkrachten lichamelijke opvoeding, sportverzorgers, trainers, EHBO verantwoordelijken, sportmonitoren, …

Enkelverzwikkingen, spierverrekkingen, gewrichtscontusies,.... alles komt aan bod.

**Sporttaping**is bedoeld om belasting en belastbaarheid op elkaar af te stemmen tijdens het sporten. Een gewricht kan in een bepaalde richting worden vastgezet om overrekking of afscheuring te voorkomen. Het wordt veelal gebruikt na een blessure om spieren en/of banden (bv enkelverstuiking) die zijn aangedaan te ondersteunen tijdens het hervatten van de training. Het blessuregebied kan zich dan beter aanpassen en herstellen naar gelang de belasting waardoor de kans op een nieuwe blessure tot een minimum wordt beperkt.

Ook het populaire kinesioconcept als onderdeel van het functional taping concept wordt aangehaald; dit is het concept waarbij gekleurde en sterk-elastische tapes worden gebruikt; vaak binnen een sportcontext.

Inhoud/Content

* Fysiologie.
* Uitleg verschil elastische tape en klassieke tape.
* Spiertechnieken.
* Ligament technieken.
* Lokale pijnpunten.
* Elastische tape technieken voor verschillende klachten.

Doelstellingen/Objectives

* opfrissing van de relevante anatomie en biomechanica ten aanzien van de in te tapen lichaamszones (ligamentaire structuren, kapsel, pees- en spieraanhechtingen)
* klinisch onderzoek van de lichaamszones die worden ingetapet in termen van actieve- en passieve beweeglijkheid, schuifladen, spier- en functionele testing
* instructie van de basisbegrippen rond taping en bracing; indicaties en contra-indicaties, materaalsoorten
* demo en inoefenen van de meest courante taping- en bandagetechnieken
* situering van taping/bracing binnen basisconcept van revalidatie en oefentherapie