

Functionele taping.

Olivier Beuckelaers

Inleiding : Tapetechnieken worden vaak geassocieerd met sportletsels. In het dagelijks leven echter komen er ook dikwijls klachten voor van het bewegingsapparaat, die met behulp van een tape of een ondersteunend verband kunnen worden behandeld. Een functionele tape laat immers toe om algemene dagelijkse activiteiten en / of sport vroeger te hervatten.

Taping is echter geen therapie op zich, het is een onderdeel van een volledig revalidatietraject. De patient met een letsel, dient naast een tapeverband ook een gericht oefenprogramma te volgen en dit om functioneel herstel te bevorderen, en om recidief te voorkomen.

Definitie : Functionele taping houdt in, dat men een tape of verband aanbrengt op een dusdanige manier dat er een evenwicht bestaat tussen stabiliteit en mobiliteit. Dit kan zowel geschieden binnen een gewrichtsfunctie als in een beweging. Men ondersteunt en beschermt de gelaedeerde weefsels terwijl anderzijds normaal bewegen mogelijk is. Dit normaal en pijnvrij functioneren staat in voor de genezing. Taping kan zowel **preventief** als **curatief** gebeuren.

Verschillende functies van taping die aan bod komen in de literatuur, op het sportveld, en te lande

1. Ondersteuning
2. Correctie
3. Drainage

1. **Ondersteunende taping** : De meest alledaagse vorm die iedereen relatief goed kent. Vooral binnen de revalidatie en op het sportveld.

Praktisch : Vooraleer te starten dienen een aantal voorzorgen in acht genomen te worden.

- Voorbereiden van de huid : ontharen – wondjes afdekken – ontvetten - ontsmetten
- Vermijd cirkulair taping met niet-elastische tape (compressie)
- Werk overlappend (1/2 of 2/3)
- Vermijd huidplooiën = drukpunt = irritatie
- Tape in de juiste functionele stand of in lichte overcorrectie
- Controleer eindprodukt naar stabiliteit en functie
- Bij het verwijderen van de tape : maak de huid los van de tape en niet andersom
- Preventieve tape versus curatieve tape
- Wedstrijdtape versus rusttape

Staar U echter nooit blind op regels : tape in functie van het letsel of van de activiteit, en niet in functie van hoe je het theoretisch allemaal zou moeten doen. Te vaak is men onvoldoende kritisch tegenover standaard tapeschema's en volgt men de opgelegde volgorde.

En wat als we tape eens vergelijken met een volledige immobilisatie :

Immobilisatie :	Taping :
Beperking alle bewegingen Atrofie van spieren / ligamenten Proprioceptie valt weg Kans op recidief neemt toe Aspecifieke crosslinks	Beperking pijnlijke + afysiologische bew. Onderhoud van de tonus Proprioceptie blijft onderhouden Minder recidieven Specifieke crosslinks

Globaal genomen kunnen we stellen dat tape minder invaliderend is, en dit zowel op psychisch als op fysiek vlak. Bij sommige letsels echter is het hoegenaamd niet nodig om over tape te praten, daar is de enige oplossing vaak een gips of een partiele ondersteuning via brace. De indicatie voor het tappen van een letsel moet juist zijn.

- Voorbeelden :
1. Tape na enkeldistorsie
 2. Tape na letsel MCL van de knie
 3. Tape van een skiduim
 4. Tape van een AC-gewricht (pianotoetsfenomeen)

2. Taping ter correctie : Het McConnell-concept

Voor een perfecte coordinatie staat binnen de bewegingsanalyse het woord ‘ alignement ‘ centraal. Als door omstandigheden (acuut – chronisch) de uitlijning van een gewricht niet meer correct is, kan je door een repositionering met tape, proprioceptieve prikkels geven aan het gewricht waardoor het een betere sturing krijgt.

Ook hier is de tape alleen maar een tijdelijke oplossing, gerichte oefentherapie van geatrofieerde structuren is noodzakelijk om een blijvend resultaat te handhaven.

Ontegensprekelijk heb je een pijnstillend effect, dat vooral door langdurig gekwetsten wordt geapprecieerd. O.a. daardoor zijn ze meer gemotiveerd om de noodzakelijke oefentherapie die ‘ conditio sine qua non ‘ is te vervullen. De tape echter laat je toe, de vicieuze cirkel waarin zij meestal al een tijdje zitten, te doorbreken.

Het materiaal bestaat uit krachtige, niet elastische tape die wordt aangebracht op Fixomull-stretch. Dit gebruiken we om de huid te ontzien aangezien de tape latex bevat.

- Voorbeelden :
- Taping van de knieschijf
 - Taping van de schouder
 - Taping van de rug (= correctie maar niet Mc-Connell)

3. **Drainage of lymfetaping** : is afgeleid van een Japanse variant, namelijk Kinesiotaping

Het materiaal dat hierbij wordt gebruikt is gelijkwaardig aan de huid. Het is even dik als de epidermis en het heeft dezelfde elasticiteit. Daarnaast is het hypo-allergeen en het kleeft onder invloed van contact met warmte waarbij is het ook nog eens waterresistent is.

De werking zit hem voornamelijk in het optillen van de huid waardoor lymfbanen en capillairen minder weefseldruk ondervinden en dus beter draineren. Hij zal op die manier het natuurlijke genezingsproces van het lichaam ondersteunen.

De tape kan meerdere dagen gedragen worden zonder dat huidletsels optreden.

Voorbeeld : - Spiertaping : ontspannen / stimuleren
- Cirkulatoire tape

Denk nu echter niet dat taping heiligmakend is, want dan stond ik hier niet.

Taping kan voor de juiste indicatie een zinvol onderdeel zijn van de therapie.

Dit is een artikel dat gemaakt werd, als ondersteuning of leidraad bij een practicum voor artsen.