

Kinesiotaping



Copyright ©2008 Getty Images. Image provided by Getty Images.

Kinesiotaping

- Tapemethode ontwikkeld in Japan: Dr. Kenzo Kase (1973)
- De methode werd in 1995 geïntroduceerd in de VS
- De methode wordt sinds 1998 ook in Europa toegepast.
- De methode verschilt fundamenteel van de gangbare methoden van tapen en bandageren. (= stabiliserend effect)
- Daarnaast stimuleert het spierfuncties en bevordert lymfedrainage.

Hoofdfuncties

- Ondersteuning van spieren;
- Verwijdert (lymf)oedeem en bloeditstoringen;
- Pijnvermindering (activeert endogeen)
- Gewrichtsfunctie verbetering: corrigeert gewrichten en weefsel (bv. littekenweefsel)

Voordelen

- 24 uur per dag effectief
- Constructie kan meerdere dagen worden gedragen (geen huidirritatie)
- Wordt geactiveerd door lichaamswarmte
- Elasticiteit van 140% (=huid en spieren)
- Rekken zowel in lengte als breedte
- Sporter kan zich vrij bewegen

Verschillen kinesiotape en sporttape

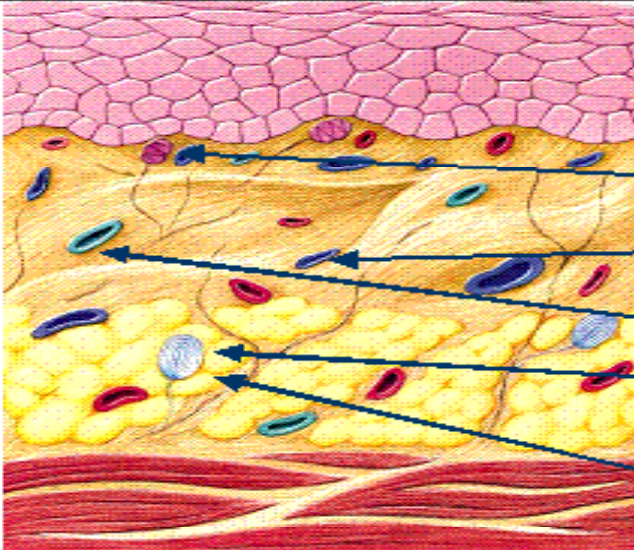
- **Kinesiotape:**
 - geeft drukvermindering op het te behandelen weefselgebied;
 - ondersteunt fysiologisch bewegen
- **Sporttape:**
 - geeft drukverhoging op het te behandelen weefselgebied;
 - geeft partiële of totale immobilisatie van fysiologische beweging

Werking kinesiotape

- Huid wordt opgetild (meer ruimte onder de huid)
- Betere doorbloeding
- Betere afvoer van afvalstoffen
- Betere aanvoer van bouwstoffen
- Door drukvermindering op de zenuwen ontstaat er pijn demping □ verbetering van de lichaamshouding

Wat doet het?

Zonder **Leukotape® K**
Verstoorde fysiologie



Met **Leukotape® K**
Continue massage door de huid

Leukotape® K

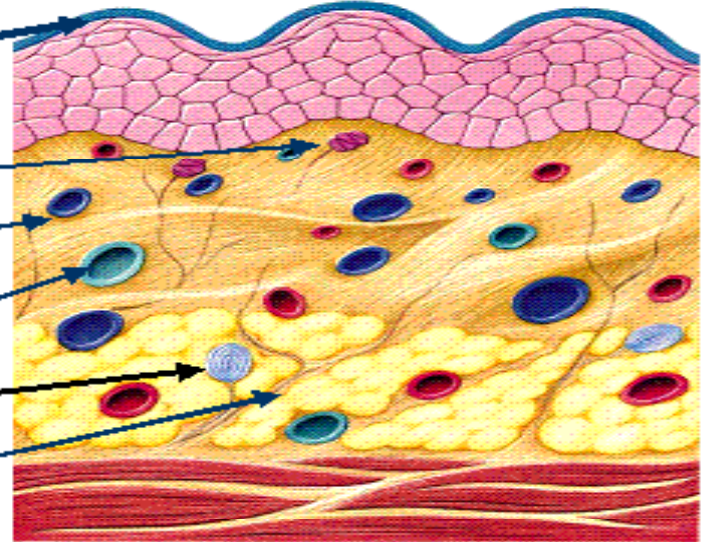
Proprioceptoren

Capillairen
(haarvaatjes)

Lymfevaten

Proprioceptoren

Nociceptoren
(zenuwuiteinden)



Toepassingen

- Schouder/nek (frozen shoulder)
- Elleboog/pols (tenniselleboog)
- Knie/enkel (verzwikking)
- Houdings-/gewrichtscorrectie
- Voet/teen (correctie)
- Rugklachten, hernia en spit
- Bekken klachten
- Bloeduitstorting
- Achillespeesruptuur
- Verklevingen

Toepassingen



bloeduitstorting, dag 1



elastische tape



na 2 weken

Wat is Kinesiotape?

- Speciaal ontwikkeld is voor deze tape methode.
- Heeft een hoge mate van rekbaarheid (130 - 140), welke vergelijkbaar is met de huid van de mens.
- Is waterafstotend
- Is hypoallergeen
- Is ademend
- Bevat GEEN medicatie
- Speciale structuur (geweven)
- Is met 10% voorspanning op het papier aangebracht
- Voelt als een 2^e huid

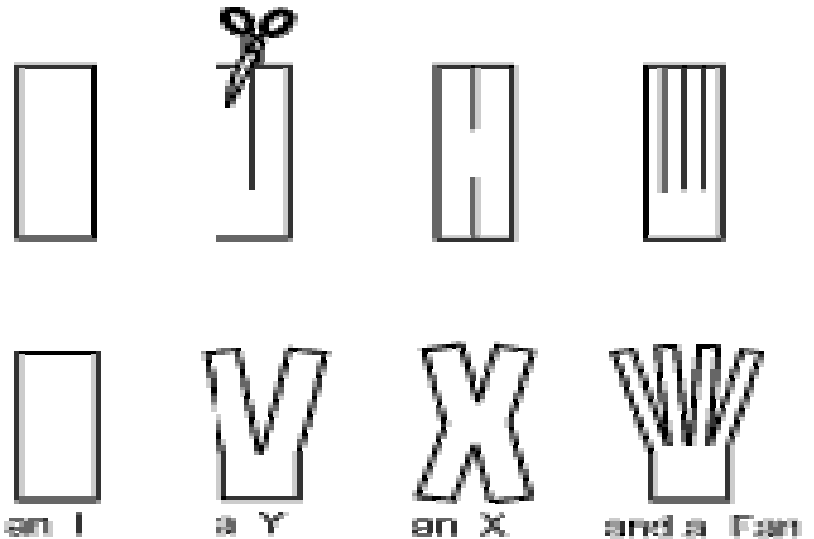
Aanbrengen van kinesiotape

Voordat de tape aangelegd wordt dien je rekening te houden met de volgende aandachtspunten:

- de huid moet goed voorbehandeld zijn
- de huid moet droog zijn
- de huid moet vetvrij zijn
- de huid “moet” haarvrij zijn

Kniptechniek / vorm

- I - strook: spier-techniek
- Y - strook: correctie-techniek
- X – strook: spier-techniek
- Waaier: lymfe-techniek



Plaktechnieken

- Spiertechniek
- Ligamententechniek
- Fascietechniek
- Correctietechniek

1. *Spier-techniek:*



- Bij de spiertechniek wordt de leukotape aangelegd, in verlengde positie van de spier, onder een hogere of een minder hoge spanning.
- **Detoniserend effect:** de tape wordt aangebracht van insertie naar origo met een stretch van 10%, is gelijk aan de stretch op de rol.
- **Toniserend effect:** de tape wordt aangebracht van origo naar insertie met een stretch van 15-25%.

2. *Ligament-techniek:*



De ligament-techniek wordt gebruikt bij schade en/of overbelastingsproblemen van banden. Deze techniek zorgt voor een ondersteunend en ontlastend effect. Leukotape wordt onder volledige stretch (100%) aangebracht.

3. *Fascie-techniek:*



Deze techniek wordt toegepast bij verklevingen van de spierfascie. De huid wordt verplaatst waardoor er een verbetering optreedt van de beweeglijkheid van deze fascie.

De Y – stroken worden onder submaximale stretch dwars op het spierverloop aangebracht.

4. *Correctie-techniek:*



Door middel van deze techniek wordt er een functionele correctie verkregen die voorwaarden scheppend kan zijn voor de start van oefentherapie. Het zorgt in de meeste gevallen een directe vermindering van klachten.

Leukotape wordt onder volledige stretch (100%) aangebracht.

Spiertechniken



M. Quadriceps femoris

Ligament-technik

Enkel



Knie

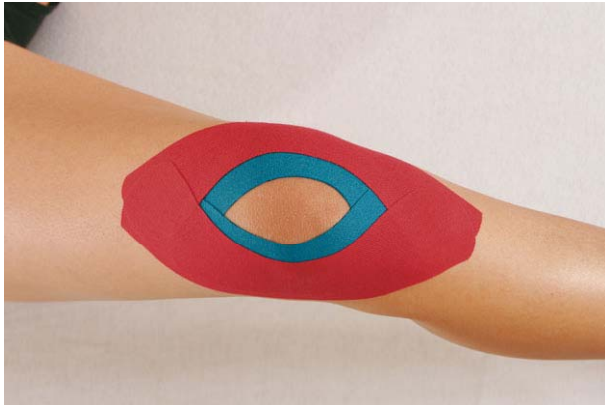


Fascie-technik



Correctie-techniek

Kníe



Enkel