

Medical Taping Concept (Kinesiotaping)

Het Medical Taping Concept is een tape techniek waarmee vele klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat behandeld kunnen worden. Binnen de fysiotherapie wordt deze manier van tapen enerzijds gebruikt bij het behandelen van orthopedische klachten (spieren, pezen, banden, gewrichten). Anderzijds wordt het toegepast binnen de oedeemtherapie, om de afvoer van lymfevocht te bevorderen. Dit wordt ook wel lymftaping genoemd.



Het Medical Taping Concept is afkomstig uit Japan en is ontstaan vanuit de gedachte dat beweging en spieractiviteit essentieel zijn om gezondheid te behouden of te herstellen.



Hier gaan ze er vanuit dat spieren behalve voor het mogelijk maken van beweging ook van groot belang zijn voor de bloed- en lymfecirculatie. Als spieren niet goed functioneren kunnen er dus veel verschillende klachten ontstaan.

Eind 1998 is de tape techniek in Europa geïntroduceerd. In Nederland werd dit al snel opgepikt door artsen, fysiotherapeuten, oedeemtherapeuten en sportmasseurs. Tegenwoordig wordt dit concept toegepast in veel praktijken en ziekenhuizen. Ook wordt er in de sportwereld veel mee

gewerkt bij het behandelen en voorkomen van sportblessures.

De tape

De tape waarmee gewerkt wordt is een elastische tape die waterresistent is. De lijmlaag die gebruikt is voor de tape is anti-allergisch; mensen die allergisch zijn voor pleisters kunnen hierdoor met deze tape wel behandeld worden. De lijmlaag is in een speciaal patroon aangebracht zodat het materiaal goed ventileert. Hierdoor wordt de tape goed verdragen, zelfs bij langdurige toepassing. De tape kan ongeveer een week blijven zitten. Er is zo een 24-uur per dag behandeling mogelijk, waardoor het herstel na weefseltrauma veel sneller kan verlopen.

Conventionele sporttape heeft als doel de bewegingsmogelijkheden te beperken. Bij het aanleggen van sporttape ontstaat een aanzienlijke drukverhoging, waardoor de bloedcirculatie en de lymfeafvoer beperkt worden. Dit heeft een vertragende werking op het herstel. Langdurige partiële of totale immobilisering van spieren of gewrichten veroorzaakt bovendien contracturen, waardoor behandeling nodig is om te revalideren van het herstel.

De tijdsduur van immobilisering moet daarom zo kort mogelijk gehouden worden. Nog beter is het, als immobilisering voorkomen kan worden.

In het Medical Taping Concept maakt de elasticiteit van Kinesio Tape het mogelijk dat weefsels worden ondersteund in hun functie, terwijl de bewegingsvrijheid behouden blijft. De nadelen van conventioneel immobiliseren worden zo voorkomen.

Het fysiologisch bewegen wordt ondersteund, waardoor het lichaamseigen herstelproces wordt geactiveerd. Anders gezegd, KinesioTape ondersteunt precies dat, wat het lichaam onder optimale omstandigheden zelf zou doen.



De liftende werking die de Kinesio Tape op de huid heeft, zorgt ervoor dat de subcutane bloedcirculatie verbeterd en de lymfe afvoer wordt bevorderd. De initiële lymfevaatjes kunnen zich door de drukverlaging meer openen. Dit komt exact overeen met de doelstelling van de manuele lymfdrainage. Aangezien de effecten van de tape congruent zijn met de doelstelling van de manuele lymfdrainage, vormt de tape een uitstekende aanvulling en ondersteuning bij de behandeling van lymfoedeem.

Samenvattend kunnen de **effecten** als volgt ingedeeld worden:

1. spierfunctie verbeteren door tonusregulatie
2. belemmeringen in bloedcirculatie en lymfeafvoer opheffen
3. pijn demping
4. ondersteunen gewrichtsfunctie, door:
 - stimuleren van proprioceptie
 - correcties van de bewegingsrichting
 - vergroten van de stabiliteit
5. neuro-reflectoire beïnvloeding

Effecten en indicaties:

Het toepassingsgebied van het Medical Taping Concept mag breed genoemd worden. Nabehandeling van blessures, reduceren van ontstekingen of vochtophopingen (oedeem, maar ook haematomen), houdingscorrecties, behandeling van klachten door overbelasting (zoals RSI, tennis- of golfelleboog). Ook neuro-reflectoire beïnvloeding, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, behoort tot de mogelijkheden, evenals profylactisch taping. Het Medical Taping Concept is daarmee een revolutionaire behandelmethodie die fundamenteel verschilt van conventionele behandelmethodieken.



Indicaties voor Medical Taping:

- hypotone spieren stimuleren
- hypertone spieren inhiberen
- spieren tegen overbelasting beschermen
- gewrichten beschermen
- pijn dempen
- ontstekingen reduceren
- lymfoedeem verminderen
- haematomen verminderen
- de range of motion beïnvloeden
- de proprioceptoriek verbeteren
- de lichaamshouding corrigeren
- de fascia corrigeren



Tot slot wil ik iedereen aanraden om, als je een blessure hebt, zeker eens de Kinesio Taping Methode te proberen! Baat het niet, schaadt het niet!!

Maak dan een afspraak voor een behandeling.

=====ht=====