

## **Correct tapen en bandageren**



# **Correct tapes and bandages**

**Het evenwicht tussen stabiliteit en mobiliteit**

Klaus Eder  
Hauke Mommsen

Elsevier gezondheidszorg, Amsterdam

Oorspronkelijke uitgave:

Richtig Tapen – Funktionelle Verbände am Bewegungsapparat optimal anlegen

Kaus Eder, Prof.dr. Hauke Mommsen

ISBN 978-3-934211-46-9

Spitta Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, Duitsland, in samenwerking met BSN medical GmbH, Hamburg, Duitsland

[www.spitta.de](http://www.spitta.de)

[www.medizin.spitta.de](http://www.medizin.spitta.de)

© Elsevier gezondheidszorg, Amsterdam 2011

© Spitta Verlag GmbH & Co. KG 2007

Vertaling: Taalcentrum-VU, Amsterdam

Eindredactie: Reactie redactie bureau (Lilian Reijnders)

Adviezen bij eindredactie: Hans Berkman, UMC Utrecht

Basisontwerp omslag: Spitta Verlag GmbH & Co. KG

Foto's en illustraties: BSN medical GmbH, Hamburg

Elsevier gezondheidszorg is een imprint van Reed Business bv, Postbus 152, 1000 AD Amsterdam.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

Waar dit mogelijk was, is aan auteursrechtelijke verplichtingen voldaan. Wij verzoeken eenieder die meent aanspraken te kunnen ontlenen aan in dit boek opgenomen teksten en afbeeldingen, zich in verbinding te stellen met de uitgever.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

ISBN 978 90 352 3193 1

NUR 894, 898

# Inhoud

<b>Ten geleide</b> .....	8
--------------------------	---

<b>Voorwoord</b> .....	9
------------------------	---

## Deel 1 Algemeen

<b>1.1 Basisprincipes</b> .....	13
---------------------------------	----

1 Functionele verbanden – geschiedenis en achtergrond van het tapeverband .....	13
2 Doel en nut van taping – de zin van functionele verbanden .....	17
3 Het bewegingsapparaat (anatomische principes).....	27
4 Gewrichtsposities bij het aanleggen van een tapeverband en de neutraal-nulmethode .....	34
5 Werking en positieve effecten van functionele verbanden .....	37
6 Indicaties en toepassingsvoorbeelden voor functionele verbanden/tapes .....	40
7 De drie belangrijkste toepassingsgebieden van functionele verbanden .....	45
8 Negatieve gevolgen van immobilisatie, contra-indicaties voor functionele verbanden.....	49

<b>1.2 Tapeverband gebruiken</b> .....	51
--	----

9 Het gebruik van niet-elastische tapes .....	51
10 Het gebruik van elastische tapes .....	53
11 Polstermateriaal voor verbanden en tapes – tips voor lastige tapeomstandigheden .....	54
12 Effect van polstering aan de hand van compressieverdeling .....	56
13 Taping in de praktijk .....	58
14 Tips en basisregels voor het taping .....	59
15 Definities en functies van functionele verbanden.....	62
16 Tips voor sporters en patiënten.....	64

## Praktijk

### Deel 2 Specifieke toepassingen

<b>2.1 Bovenste extremiteiten</b> .....	<b>71</b>
17 Immobilisatie van het acromioclaviculaire gewricht (AC-gewricht).....	71
18 Extensiebeperking van de elleboog .....	73
19 Epicondylitis .....	77
20 Buddytape met spalk .....	79
21 Ontlasten van het middelste vingergewricht .....	81
22 Skiduim .....	84
23 Blaar op de handpalm.....	88
24 Polsgewricht .....	91
<b>2.2 Onderste extremiteiten</b> .....	<b>95</b>
25 Ontlasten van het lengtegewelf.....	95
26 Ontlasten van de kuitspieren .....	98
27 Ontlasten van de achillespees.....	102
28 Ontlasten van de mediale knieband.....	105
29 Koelverband .....	109
30 Hallux valgus .....	111
31 Driestrooks enkelgewrichtverband.....	114
32 Enkelgewricht klassiek.....	116
33 Heel-lock en enkelsyndesmose .....	120
34 Compressieverband bij syndesmoseseletsel.....	122



35	Vorbereidende opvulling van het enkelgewricht (verkorte versie van klassiek enkelgewrichtverband en eenvoudig enkelgewrichtverband).....	124
36	Patellapees .....	128
37	Patella elastisch .....	130
38	Patellacorrectie niet-elastisch .....	133

### Deel 3 Lichamelijke aspecten

39	Anatomie van de huid .....	137
40	Receptoren van de huid en tapeverband .....	139
41	Huidreacties en tapeverband .....	141
42	Voor- en nabehandeling van de huid, huidbescherming .....	143
43	Invloed van functionele verbanden op het bloed- en lymfevatstelsel .....	145
44	Mogelijkheden van immobilisatie door functionele verbanden .....	149

### Deel 4 Materiaal voor tapeverbanden

45	Materiaal en verband .....	155
46	Tapes/pleisterverbanden .....	156
47	Onderlagen en polstermateriaal .....	157
48	Hulpmiddelen voor functionele verbanden .....	158
49	Opslag van verbandmiddelen .....	159

## Ten geleide

Sinds een jaar of veertig ben ik betrokken bij topsport – als speler, trainer en bestuurder, en als voorzitter van het organisatiecomité van het WK voetbal in Duitsland in 2006. In al die tijd is mijn fascinatie voor het voetbal nooit veranderd. Rondom de sport hebben zich echter revolutionaire ontwikkelingen voorgedaan, met name op het gebied van de medische verzorging van sporters. Vroeger stond bij het nationaal elftal vierentwintig uur per dag een masseur paraat, tegenwoordig zijn dat drie artsen en vier fysiotherapeuten.

In mijn tijd als bondstrainer heb ik altijd veel waarde gehecht aan een optimaal functionerende medische staf, reden waarom ik Klaus Eder en de helaas veel te jong overleden Hans Montag bij de DFB (Deutscher Fussball-Bund) heb gehaald. Hun advies was voor mij altijd heel belangrijk. Ik ben dan ook erg verheugd dat Klaus Eder met dit boek een wezenlijk deel van zijn ervaring doorgeeft, zodat vooral ook kleinere blessures, zoals die in de voetbalsport dagelijks voorkomen, snel en correct kunnen worden behandeld.

Franz Beckenbauer



# Voorwoord

Een functioneel verband creëert of behoudt de fysiologische balans tussen stabiliteit en mobiliteit. Het beschermt en ondersteunt zowel passief als actief, en het ontlast selectief de bedreigde of geblesseerde delen van een functionele eenheid. Een functioneel verband maakt functionele belasting mogelijk, verhindert extreme bewegingen en ondersteunt het genezingsproces. Taped is daarmee een geweldige methode om blessures aan het bewegingsapparaat te helpen voorkomen en genezen.

In dit rijk geïllustreerde studie- en oefenboek is een beschrijving opgenomen van de belangrijkste functionele verbanden aan het bewegingsapparaat voor therapie en nazorg bij sportblessures en -verwondingen. Veel van de in dit boek getoonde tapes dienen bovendien ter preventie van blessures. Aan het belang hiervan wordt in de praktische sportgeneeskunde niet meer getwijfeld. Alle getoonde tapes hebben hun nut in verschillende takken van sport in de praktijk bewezen.

Voorwaarde voor het succes van het taping is enerzijds het toepassen conform de indicatie, anderzijds het correct aanleggen van het tapeverband. Dat is niet iets wat je leert door het lezen van een boek, maar vooral door het keer op keer te oefenen en door ervaring op te doen met het toepassen van tapemateriaal.

Dit boek met zijn talrijke foto's is bedoeld als leidraad en als basis om de verschillende tapetechnieken correct aan te leren. Er is veel aandacht besteed aan het gedetailleerd afbeelden van de afzonderlijke fasen van de bandagetechniek.

*Correct taping en bandageren* is bedoeld voor iedereen die in de sportgeneeskunde werkzaam is en voor geïnteresseerden die door hun dagelijks werk betrokken zijn bij de gezondheid van sporters, zoals fysiotherapeuten, artsen, trainers, masseurs, sportwetenschappers en sportleraren. Dit boek is opgedragen aan alle sporters.

Hauke Mommsen, Klaus Eder

