

Taping

Anleitung für das Sprunggelenk

Das obere Sprunggelenk gehört mit zu den am meisten beanspruchten Gelenken beim Tennis und wird deshalb von Profis und auch Amateuren sehr häufig durch einen Tapeverband stabilisiert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie einen Tapeverband am Sprunggelenk anlegen können, der Ihnen die nötige Sicherheit bei extremen Bewegungsabläufen gibt, und beantworten wichtige Fragen rund ums Taping.

Was ist Taping?

Taping nennt man das Anlegen von Verbänden aus elastischem und/oder unelastischem Material, das auf der Haut haftet. Diese Verbände, die Bewegung und Funktion der getapten Gelenke gewollt einschränken, heissen auch funktionelle Verbände. Sie können vor Verletzungen schützen oder aber bei im Heilungsprozess befindlichen Körperteilen den Trainingsunterbruch so kurz wie möglich halten. Der funktionelle Verband stabilisiert selektiv, indem er nur die verletzte Struktur einer Bewegungseinheit ruhigstellt, während alle anderen Funktionen und damit die Beweglichkeit so weit wie möglich erhalten bleiben.



Jack Eugster, ehemaliger Chefmasseur des Schweizer Eishockeyverbandes, betreut heute die NLA-Tennisteam von Grasshoppers Zürich. Der studierte Chemiker gibt daneben regelmässig Kurse für kompetente

Sportlerbetreuung (u.a. Sportmassage, Taping). Infos unter jack@medcoach.ch.

Wie lange hält ein Tapeverband?

Nach ca. zwei Minuten Einsatz lässt die Wirkung bis zu 30 Prozent und nach fünf Minuten um 60 Prozent nach. Ursache ist Materialermüdung und Schweißabsonderung. Bei längerem Tragen eines Tapes (3 bis 4 Tage) kann ein Undertape verwendet werden. Es ist jedoch von Vorteil, nach jedem Einsatz das Tape zu entfernen.

Wie lauten die 5 (A-)Grundregeln für das Taping?

1. **Abmessen:** Tape in der Länge, die etwa der geplanten Tour entspricht, von der Rolle abziehen. Dabei die Rolle locker in die Hand nehmen. Nicht mit dem Daumen auf die Rolle drücken.
2. **Ansetzen:** Tape zum Verarbeiten gespannt halten. Geeigneter Ansatzpunkt aussuchen, z.B. für einen U-Zügel am Sprunggelenk die Unterseite der Ferse (vgl. Anwendungstechnik). Am Körper die benötigte exakte Länge feststellen.
3. **Abreissen:** Tape nicht direkt am Verband abreissen, sondern vor dem Anlegen.
4. **Anlegen:** Tape entsprechend der Anwendungstechnik (sogenannter Tour) anlegen (entsprechend der eingezeichneten Pfeilrichtungen).
5. **Anmodellieren:** Durch leichten Druck des Tapes anmodellieren. So wird der innige Kontakt mit der Haut bzw. der darunterliegenden Tour und damit eine gute Verklebung sowie der sichere Sitz des Verbandes erreicht.

Was wird zum Taping benötigt?

- Rasierklingen (für jeden Sportler eigene Klinge)
- Bei empfindlicher Haut ein Undertape (Hautschutz)
- Sprühkleber (Hautschutz, bessere Haftung)
- Unelastisches Tape (z.B. 3,75 cm)
- Tapeschere

Bei welchen Anzeichen muss der Verband sofort entfernt werden?

- Kribbeln oder Taubheitsgefühl
- Blaue oder weisse Verfärbung des eingetapten Gelenks
- Starke Schwellung der eingetapten Stellen
- Zunehmende Schmerzen
- Zunehmender Juckreiz unter dem Verband kann als Zeichen für eine allergische Hautreaktion gewertet werden. Der Verband muss abgenommen werden und ggf. durch einen neuen Verband mit zusätzlichem Hautschutz ersetzt werden.



Vorgehen beim Eintapen des Sprunggelenks

- Haare am Unterschenkel rasieren
- Mit Klebespray besprühen oder Undertape anbringen (Hautschutz)
- Fuss in die richtige Position (90-Grad-Stellung)
- ❶ • Anbringen der Anker NIE ZIRKULÄR (1. zwei Fingerbreite unter dem Wadenmuskel, 2. hinter dem Grundgelenk des kleinen Zehs)
- ❷ • Zügel für die seitliche Stabilität (Zug, bei Aussenbandverletzung immer von innen nach aussen zum Entlasten des verletzten Bandes).
- ❸ • Fixierstreifen (um die Ferse)
- ❹ • Zwei weitere Zügel immer abwechselnd mit Fixierstreifen (die Zügel überlappen immer um ein Drittel der Taperollenbreite)
- ❺ • Verschalungsstreifen, bis der Verband geschlossen ist
- ❻–❸ • 8er-Tour dient der besseren Fersenführung (siehe Abbildung). Kann auf beide Seiten gemacht werden. Bei der Innenseite beginnend, kann sie auch noch als Korrekturzügel dienen.
- Kontrolle des Tapeverbandes. Sind die gewünschten Einschränkungen richtig? Ist der Patient zufrieden? Die Vorwärtsbewegung muss gewährleistet sein, das seitliche Übertreten wird jedoch vom Tape blockiert.

Wichtig

- Bei unklarer Diagnose einer Verletzung sowie bei geschwollenen Gelenken niemals tapen! Hier muss unbedingt zuerst ein Arzt hinzugezogen werden.
- Sportler nach dem Anlegen des Tapes immer nach seinem Gefühl fragen.
- Nie bei der verletzten Stelle mit der Tapeschere das Tape aufschneiden.

Einfache Anwendungstechnik

Tennispielerinnen bzw. Tennispieler können sich zur Verletzungsprävention auch in wenigen Minuten gemäss den untenstehenden Abbildungen selbst einen einfachen Tapeverband um das Sprunggelenk anlegen.

