

Taping im Spitzensport

Im Jahr 1973 entwickelte der japanische Chiropraktiker Kenzo Kase († 2023), in Zusammenarbeit mit der Firma Nitto Denko, das Kinesiologische Tape und die dazugehörige Methode. Wer hätte damals gedacht, dass sich diese Praktik zu einem weltweiten Erfolg entwickeln würde? Wohl niemand, doch lässt es sich nicht mehr wegdenken aus dem Amateur- wie auch Spitzensport. Wer selbst bereits einmal getapt hat oder wurde, berichtet gerne und mit Wohlwollen über diese unterstützende Therapieform.

Kinesiologisches Tape

Kinesiologisches Tape, Kinesio-Tape oder auch K-Tape genannt, ist ein elastisches, in verschiedenen Farben erhältliches Klebeband, welches in der Alternativmedizin, im Breitensport und im Leistungssport Verwendung findet.

Leukotape classic

Leukotape classic (unelastischer Stützverband) wird in der Medizin und Sportmedizin eingesetzt, um die Stabilität von Gelenken und Muskeln zu verbessern. Im Vergleich zum Kinesio-Tape ist das Leukotape classic nicht dehnbar und dient eher zur gezielteren Stabilisierung. Es ist in verschiedenen Grössen erhältlich und kann je nach Art der Verletzung ausgewählt und angepasst werden.

Kinesio-Tape	Leukotape classic
<ul style="list-style-type: none">▪ Elastisch▪ Unterstützend▪ Lange Haftung auf der Haut▪ Muskulatur und Gelenk	<ul style="list-style-type: none">▪ Unelastisch▪ Stabilisation▪ Gelenkfixation/-stützung▪ Kurzer Anwendungszeitraum▪ Ruhigstellung

«Das Kinesio-Tape kann bei einer Vielzahl von Verletzungen eingesetzt werden, um die Genesungszeit zu verkürzen und Schmerzen zu lindern. Oft begleitend zu einer anderen Therapieform, wie zum Beispiel physikalischer Therapien oder physiotherapeutischen Massnahmen.»



Verwendungsbereich und Wirkungsweise

Anwendungsbereich des Tapes:

- Muskelverletzungen
- Gelenksverletzungen
- Bandverletzungen
- Ödeme
- Sehnenentzündung
- Wiedereinstieg in den Sport
- Vorbeugung von Verletzungen im Sport

Die Wirkung des Kinesio-Tapes kann sich durch den richtigen Gebrauch entfalten. Durch die spezifischen Anlagetechniken und die wellenartige Struktur des Klebstoffes des Tapes, sollen körpereigene Heilungsprozesse angeregt werden. In der Theorie öffnet sich die Unterhaut, so dass sich die Blut- und Lymphzirkulation verbessert und Schmerzen gelindert werden. Die Kompressionseigenschaften des Sporttapes sollen zudem den Stoffwechsel verbessern.

Bei einer unsachgemässen Anbringung des Kinesio- oder Leukotape classic an der Haut, können unerwünschte Schwellungen entstehen oder es kann auch zur Abschnürung führen. Wird das Kinesio-Tape zu straff angebracht, kann sich der Blutfluss verlangsamen. Dadurch können Durchblutungsstörungen, die sich beispielsweise als Kribbeln, Schmerzen, Schwellung oder einer Weiss- oder Blaufärbung der Haut zeigen, entstehen. Im schlimmsten Fall kann der verringerte Blutfluss zu einem Kompartment-Syndrom führen. Solche Nebenwirkungen sind aber Extremfälle und kommen praktisch nie vor, sodass das Kinesio-Tape eine sehr sichere und risikoarme Behandlungsmethode darstellt. Es kann auch zu einer Reizung der Haut führen, die sich meist durch Jucken und Rötung äussert. In diesem Fall muss das Tape umgehend entfernt werden.

Das Positive am Kinesiologie Tape ist, dass man es mehrere Tage am Stück tragen kann. Das Tape lässt einem im Alltag und beim Sport genug Bewegungsfreiheit, ist atmungsaktiv und wasserfest. Man kann es also auch beim Duschen sowie beim Schwimmen tragen. Im Anschluss trocknet das Tape wieder.

Zum Entfernen zieht man das Tape in Richtung des Haarwachstums ab. Zugleich übt man mit der Hand leichten Druck auf die Haut aus, damit diese nicht angehoben wird.



- 1 K-Tape nach ACG-Verletzung
- 2 OSG-Stabilisationstape nach Distorsionstrauma lateral
- 3 OSG-Stabilisationstape nach Distorsionstrauma ventral

Indikation	Kontraindikation
<ul style="list-style-type: none">▪ Einflussnahme auf Blutergüsse, Lymphstau sowie Ödeme▪ Frische Verletzungen▪ Tonus Veränderung (Verspannungen)▪ Überlastungsprobleme (z.B. Tennis- oder Golfer Ellenbogen)▪ Korrektur der Körperhaltung oder der Gelenkposition▪ Wiedereinstieg in den Sport	<ul style="list-style-type: none">▪ offene Wunden oder Infektionen der Haut▪ Tape Allergie/Pflaster Allergie (Allergie gegen den Klebstoff des Tapes)▪ Thrombose (ein Thrombus könnte sich durch die verbesserte Durchblutung lösen)▪ Tumore▪ Akute oder chronische Hauterkrankungen▪ Bestrahlung, Chemotherapie▪ Hautreizungen (Sonnenbrand)▪ Keine Laser- oder Elektrotherapie möglich, auf der Hautstelle wo sich das Tape befindet

Tapen im Spitzensport

Im Sport, allen voran im Spitzensport, ist das Kinesio-Tape nicht mehr wegzudenken. Bei Sportverletzungen wird das Kinesio-Tape und Leukotape classic durch seine stützende Komponente beim Wiedereinstieg in den Sportalltag und zur Unterstützung an Wettkämpfen angewendet.

Zwar fehlen wissenschaftliche Beweise für die Wirksamkeit, doch durch die Sporttreibenden werden subjektiv positive Erfolge erzielt und wahrgenommen.

«Es gibt nicht das eine richtige Tape, es gibt nur das beste Tape für den jeweiligen Sportler.»

Eishockey

Im Bereich des Eishockey-Sports ist das Tapen weit verbreitet, weil es die Bewegungen nicht stark einschränkt wie andere Bandagen oder Orthesen, da durch die Protektoren die Platzverhältnisse relativ überschaubar sind.

Beim Eishockey findet sowohl das Kinesio-Tape wie auch das Leukotape classic seine Anwendung. Oft werden diese auch gemeinsam eingesetzt, um den Effekt zu verstärken und eine höhere Stabilität zu erzielen.

Im Bereich der Schulter und Adduktoren wird, dank seiner Elastizität, das Kinesiologische Tape gerne eingesetzt, damit die Bewegungseinschränkung gering bleibt und dem Sportler/der Sportlerin trotzdem eine gewisse Unterstützung geboten wird. Denn gerade im Schulterbereich empfinden es die meisten Sportler/-innen als unangenehm, wenn sie nicht genug Bewegungsfreiheit haben.

Dagegen wird das Leukotape classic meist bei Sprunggelenks-, Kniegelenks- oder Handgelenksverletzungen eingesetzt. Dabei wird das Gelenk stabilisiert und der Bewegungsradius eingeschränkt. Durch die Protektoren an Knie, Unterarm und dem Schlittschuh ist die Bewegung schon in gewissen Massen reduziert. Daher ist die Bewegungseinschränkung durch das Tape nicht störend, sondern wird meist als sehr angenehm empfunden.

Im Eishockey werden noch zwei weitere Tapeverbände eingesetzt. Dies ist einerseits das Gazofix, ein selbstklebendes Tape mit kompressiven Eigenschaften, welches auch als Schutz (Undertape) für die Haut verwendet wird. Zum anderen das Lightplast Pro, welches eine Mischform darstellt. Das Lightplast Pro kann gut an das Gelenk angepasst werden, ist elastisch und hat gleichzeitig eine stabilisierende Wirkung.

Das Kniegelenk als Beispiel: Zuerst wird mit dem Gazofix das Gelenk eingewickelt, danach mit dem Lightplast Pro die gewünschte Seite stabilisiert und zum Schluss wird mit dem Leukotape classic noch zusätzlich Stabilität aufgebaut.

Es gibt beim Tapen gewisse Grundlagen und Anlegearten, die eingehalten werden sollten, jedoch in diesem speziellen Bereich der Therapie darf die psychologische Komponente nicht ausseracht gelassen werden. Manchmal brauchen AthletInnen ihr Tape, damit sie sich besser fühlen. Als Therapierende geben wir unser Bestes, damit die AthletInnen ihre beste Leistung abrufen können und nicht umgekehrt. Dabei ist Teamwork gefragt.

Adrian Tribuzio

Literaturverzeichnis
Medi-Taping im Sport (Trias 2012), Dr. med. Dieter Sielmann
Taping im Sport (Trias 2014), John Langendoen