

# TAPEN, BANDAGEREN EN BRACES

De afgelopen maanden heb ik al zijdelings in deze rubriek gesproken over tapen als behandelingsmogelijkheid ter preventie tijdens het sporten. Er worden ook vaak vragen over tapen en bandageren en braces gesteld. Waarom wordt er getaped? Wanneer moet ik tapen, en wanneer juist niet, of wanneer gebruik ik een brace? Een ding is duidelijk; tapen wordt veel te pas, maar ook veel te onpas gebruikt. Ik zal proberen in onderstaande artikel op een aantal vragen een antwoord te geven.

Wat is tapen?

Tapen is een methode om gewrichten te stabiliseren en te ondersteunen en spieren, pezen en banden te ontlasten. Dus eigenlijk ga je met tapen spieren, pezen en banden kunstmatig vervangen. Wanneer je bijvoorbeeld je enkel verstuikt, dan worden er banden opgerekt. De moeilijkheid van het tapen is dat je moet proberen zo in te tapen dat de opgerekte banden worden vastgezet, terwijl alle andere bewegingen in het gewricht zo weinig mogelijk worden beperkt. Dit betekent dat je een goede anatomische kennis moet hebben (d.w.z. je moet precies weten hoe de bandjes lopen), en je moet een goede diagnose kunnen stellen zodat er geen verkeerde banden worden ingetaped.

Wat is bandageren ?

Bandageren heeft eigenlijk dezelfde functie als tapen, maar bij bandageren maakt je gebruik van elastische kleefzwachtels, terwijl je bij tapen gebruik maakt van de niet elastische (witte) tape. Bij bandageren kun je bovendien, wanneer er een lichte zwelling is, nog tegendruk aan de zwelling geven. Wanneer je voor een langere periode een gewricht wilt ondersteunen kun je ook gebruik maken van een combinatie van tapen en bandageren.

Het intapen van banden.

Bij de meeste kaatsers gaat het vooral om het intapen van banden en spieren. Het intapen van deze twee weefsels is duidelijk verschillend. Dit heeft te maken met de functie van een band of een spier. Een band heeft vooral een functie bij het stabiliseren van een gewricht. Dit werkt als volgt; wanneer je bijvoorbeeld op een been gaat staan dreig je constant je evenwicht te verliezen, waardoor telkens je enkelbanden een beetje worden opgerekt. In de banden zitten zintuigjes die reageren op rek. Zodra die zintuigjes ook maar een beetje worden opgerekt gaat er een impuls naar de hersenen die in een fractie van een seconde een impuls naar de spieren stuurt die iedere standsverandering direct corrigeert. Dit gebeurt automatisch, je hoeft er niet bij na te denken. Wanneer je een enkel verstuikt dan worden de enkelbanden opgerekt, waardoor het iets langer duurt voor de zintuigjes worden opgerekt. Daardoor vermindert de stabiliteit van een gewricht. Wanneer je de tapestroken precies over de lengterichting van de opgerekte band aanlegt, neemt de tape dus eigenlijk de functie van de band over.

Het intapen van spieren.

Ook spieren zorgen met hun spierkracht voor de stabiliteit van een gewricht, maar daarnaast zorgen ze ook voor de beweeglijkheid van een gewricht. Wanneer je nu, net zoals bij een band, de spier over zijn lengterichting intapet dan wordt de beweging teveel beperkt. Wanneer we te maken hebben met een spierverrekking moet een spier wel gerekt kunnen worden, maar net niet te ver. Je tapet dan juist schuin op de lengterichting van de spier. Ik kies dan zelf eerst voor een onderbandagetechniek, met daaroverheen de tapestroken om huidirritatie te voorkomen.

Problemen van het tapen en bandageren.

Huidirritatie is een van de belangrijkste nadelen van tapen. Iedereen weet dat je voordat je gaat tapen eigenlijk eerst je haren moet laten afscheren. Dit komt vanwege de lijmlaag op de achterzijde van de tape. M.n. de witte tape heeft een lijm die gebaseerd is op zinkbasis welke vrij agressief is voor de huid. De bruine acrylastic kleefzwachtel is veel minder agressief, waardoor wordt aangeraden, vooral bij langdurig gebruik deze zeker als onderbandage te gebruiken.

Een tweede probleem van tapen is het zogenaamde 'loosening effect'. Dat wil zeggen dat een tape of bandage in vrij korte tijd een groot deel van zijn effect kwijtraakt. Een van de belangrijkste effecten was het steun geven. Binnen enkele uren verliest een tape 40 tot 50% van zijn werking afhankelijk van de mate van sportactiviteit. Om dit op te vangen maken we gebruik van de zogenaamde 'overcompensatie', dit betekent dat we de tape iets strakker vastzetten dan eigenlijk nodig is. De sporter geeft ook eigenlijk altijd aan; "it sit my aardich strak, kin ik sa wol sporte?". Na ongeveer een uur, met een goede warming up zit de tape precies goed, op het moment dat de wedstrijd begint. "it gong my hieltyd better nei de foet stean".

Het derde probleem is dat je bij langduriger gebruik steeds meer gewenning krijgt. Op een gegeven moment ben je zo aan de tape gewend dat je er eigenlijk niet meer zonder kunt. Als het enigszins kan, moet je zo snel mogelijk weer proberen zonder hulpmiddelen te kaatsen.

Een laatste probleem is een financieel probleem. Vooral de Acrylastic kleefzwachtel is in de aanschaf vrij duur, waardoor langdurig gebruik vrij kostbaar is, vooral in de amateursport. Wanneer blijkt dat bijvoorbeeld de instabiliteit van een gewricht van langdurige of zelfs blijvende aard is, en wanneer blijkt dat sporten zonder hulpmiddelen eigenlijk niet meer mogelijk is, raad ik aan om toch voor een brace te kiezen. Een brace heeft niet de nadelen van tape, zoals huidirritatie. Het 'loosening effect' is veel kleiner, en het is minder kostbaar omdat je een brace iedere keer weer kunt gebruiken over een langere periode. Maar ook voor braces geldt, zeker omdat we te maken hebben met langdurige of blijvende problemen, dat een goede voorlichting heel belangrijk is. Er zijn tientallen braces verkrijgbaar, maar alleen die specifieke brace die past bij jouw specifieke probleem, helpt afdoende.

Tenslotte is het heel belangrijk om te weten dat geen enkele tape- of bandagetechniek en geen enkele brace 100% betrouwbaarheid geeft zodat je nooit meer een gewricht verstuikt of een spier verrekt. De krachten die van buitenaf op je lichaam worden uitgeoefend kunnen vele malen groter zijn dan de steun die welke tape of bandage of brace ook biedt.

Jelle Eijzenga

