

# MEDICAL TAPING

Eind vorig jaar heb ik al een keer in de WISIN een artikel geschreven over medical taping, de gekleurde elastische tape die je steeds meer op sportvelden tegenkomt. Omdat er zoveel vragen over worden gesteld, wil ik hier nogmaals een artikel over schrijven.

Er wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van medical tape of cure tape. Een wetenschappelijke onderbouwing (evidence based) is noodzakelijk om steeds meer artsen en therapeuten enthousiast te maken voor deze nieuwe behandel- en preventiemethode.

De effectiviteit van deze elastische tape zit vooral in de manier waarop de tape wordt aangebracht op de huid. De richting waarin je de tape op de huid plakt (van boven naar beneden of juist omgekeerd) bepaalt samen met de mate van rek van de tape hoe effectief de tape werkt.

Wanneer je de tape op de huid plakt dan veranker je eerst de tape op de huid; dit doe je in een ontspannen positie van de huid en de spier die onder de huid ligt. Het werkzame gedeelte van de tape breng je onder rek aan op de huid, in een gerekte stand van de huid en de spier. Het andere uiteinde van de tape veranker je ook weer op de huid.

Op het moment dat de tape vastzit op de huid wordt de huid een beetje gelift, waardoor de bloedcirculatie en de lymfecirculatie wordt aangezet. Hierdoor worden afvalstoffen welke zich ophopen na een weefselbeschadiging zoals bijvoorbeeld een spierversrekking of een spierscheur sneller afgevoerd.

Het grote verschil tussen medical tape en de bekende witte tape is dat de witte tape een beweging blokkeert of vastzet, terwijl de medical tape, mits op de juiste wijze aangebracht, veel meer een sturende werking heeft op de beweging.

Afhankelijk van het soort blessure kies je voor een van beide tape mogelijkheden. Bij acute blessures, zoals bijvoorbeeld een ingescheurde enkelband, ben ik nog steeds voorstander van de klassieke tape (Coumans bandage). In eerste instantie moet de kantelbeweging van de enkel worden vastgezet, zodat de enkelband de rust krijgt om zich te herstellen. Een goed aangelegde Coumans bandage blokkeert de kantelbeweging, terwijl de normale loopbeweging gewoon gemaakt kan worden. Hoe sneller je weer normaal kunt bewegen, des te sneller herstelt het weefsel zich weer.

Ook bij een spierscheur kun je beslissen om eerst de beweging te blokkeren zodat de spier niet opgerekt kan worden, waardoor er niet opnieuw een spierscheur ontstaat. Maar wanneer de eerste dagen zijn geweest en het weefsel zich weer redelijk heeft hersteld kun je kiezen voor de medical tape.

Ik heb deze therapie het afgelopen seizoen een aantal keren bij een aantal kaatsers toegepast. Aanvankelijk was ik ook wat sceptisch, maar de praktijk heeft aangetoond dat de kaatsers duidelijk minder pijn hadden tijdens het bewegen. Doordat het minder pijnlijk was en de tape de spier in de juiste richting stuurt kon men veel sneller weer kaatsen.

Je kunt je lichaam indelen in drie groepen van spieren; de agonist, de antagonist en de synergist. De agonist is de spier welke de beweging maakt (wanneer je bijvoorbeeld je elleboog buigt moet de bicepsspier aanspannen). De antagonist is de spier die precies de tegenovergestelde beweging maakt, in dit geval de triceps welke de elleboog strekt. Wanneer je je elleboog wilt buigen dan moet op dat moment de strekker ontspannen. Tenslotte heb je nog de synergisten, dit zijn de spieren die ervoor zorgen dat de bijbewegingen worden gestuurd. Wanneer je bijvoorbeeld een uitslagbeweging maakt dan moet je elleboog strekken,

maar tegelijkertijd moet er ook een lichte draaibeweging plaatsvinden in de elleboog. Deze laatste beweging wordt gestuurd door de synergisten. Het blijkt dat bij de uitslagbeweging van het kaatsen deze synergisten heel vaak overbelast worden in de bovenarm (de m. brachialis welke onder de bicepsspier loopt). Wanneer de opgeslagen bal op het laatste moment nog een knikbeweging maakt dan moet deze spier de beweging corrigeren en raakt daardoor vaak overbelast waardoor er verrekkingen of scheurtjes op kunnen treden. Mijn ervaring in het afgelopen seizoen is dat vooral het intapen van deze spieren met medical tape heel goed helpt bij deze blessures.

Wat geldt voor de spieren van de bovenarm geldt uiteraard ook voor andere spieren in andere lichaamsdelen.

Er zal nog veel onderzoek moeten worden gedaan, maar de resultaten van deze tape zijn voorlopig veelbelovend.