

TAPEN

Het wordt de laatste jaren steeds kleuriger op en rond de sportvelden, zeker als we kijken naar de verschillende kleuren tape die langzaam de klassieke kleur wit van de tape lijken te verdringen. Maar deze verschillende kleuren tape is een ander soort tape dan de klassieke witte tape zoals wij die van oudsher kennen. De klassieke tape is stug, terwijl de gekleurde tape juist elastisch is. Wat is het verschil tussen deze nieuwe en de oude tape en wanneer moet je deze nieuwe tape gebruiken en wanneer juist de klassieke tape?

Deze nieuwe vorm van tapen heeft verschillende benamingen ; Cure tape, medical tape of kinesio tape. Het is een vorm van tapen welke in de jaren '70 van de vorige eeuw is ontstaan in Japan en Korea. In de jaren '90 van de vorige eeuw hebben een aantal sporters (voetballers) een tijdlang in de Japanse J-league gespeeld en zijn daar in aanraking gekomen met deze vorm van tapen. Deze tape vormen hielpen dermate goed bij deze sporters, zodat zij, nadat zij teruggekeerd waren naar Europa deze vorm van tapen hier hebben geïntroduceerd. Met name tijdens de Olympische spelen van Bejing zag je heel veel sporters met deze kleurrijke tape sporten. Onder andere het hele Chinese dameshockey team speelde met tape constructies.

Het grote verschil, naast de kleur van de tape, is de elasticiteit van de Cure tape. De klassieke witte tape is stug en heeft vooral als doel een beweging te blokkeren, zoals bijvoorbeeld bij een verstuipte enkel. De tape zorgt ervoor dat de enkel zo wordt vastgezet, dat de 'zwik' beweging van de enkel niet meer gemaakt kan worden. Bij het intapen van een spier zorgt de witte tape ervoor dat de spier niet opgerekt kan worden.

De gekleurde Cure tape heeft door zijn elasticiteit veel meer een 'sturende' functie. De tape werkt als een elastiek; wanneer je de tape oprekt en je laat weer los, dan gaat de tape naar zijn oorspronkelijke lengte terug. Ook de huid en de spieren hebben elastische eigenschappen. Als je de tape aanbrengt op de huid dan zorg je ervoor dat je zowel de huid als de tape in een (licht) gerekte positie brengt. Zowel de huid als de tape willen graag weer terug naar hun oorspronkelijke lengte. Op het moment dat dit gebeurt wordt de huid als het ware iets opgetild. Daardoor wordt de doorbloeding onder de tape in de huid en onderhuid aangezet. De bedoeling is nu dat je met de tape zo snel mogelijk weer zo normaal mogelijk gaat bewegen. Hierdoor zal iedere keer de huid en de tape worden opgerekt en weer naar de eigen lengte teruggaan. Daardoor wordt telkens de doorbloeding aangezet, waardoor het weefsel zich sneller herstelt. Je hebt wel een hele goede anatomische kennis nodig want de tape moet wel precies op de juiste manier en op de juiste plaats worden aangebracht, want de tape moet de beweging wel goed 'sturen'. Als je de tape dus niet goed aanbrengt is het effect veel minder.

Daarnaast is ook de richting van de tape belangrijk. Tape je van onder naar boven (bijvoorbeeld van de knie naar de heup) dan heeft de tape vooral een pijn dempende en spierontspannende werking. Tape je juist van boven naar beneden dan heeft de tape veel meer een stimulerende werking. Wil je bijvoorbeeld tijdens het sporten een spier goed ondersteunen en activeren dan moet je van boven naar beneden tapen.

De tape is tot maximaal 140% van zijn oorspronkelijke lengte op te rekken. De mate van rek heeft ook enorme invloed op de effectiviteit van de tape. Je moet dus eerst heel goed weten wat je met de tape wilt bereiken. Het maakt wel verschil of je de tape 10% of 50% of 75% op rek brengt. De mate van rek bepaalt het effect van de taping.

Ook bij de klassieke tape is uiteraard een goede anatomische kennis vereist.

De cure tape heeft op dit moment een nadeel. Hoewel je voelt dat er een werking is, en je ziet dat de doorbloeding onder de tape wordt aangezet, is er nog geen wetenschappelijk bewijs voor de tape gevonden tot nog toe.

En dan tenslotte de kleuren. In de Oosterse zienswijze hebben de kleuren een bepaalde betekenis, zoals rood voor warmte staat en blauw voor koude bijvoorbeeld. In de westerse zienswijze met betrekking tot tapen wordt hier geen rekening mee gehouden. Of het moet zijn dat wij Nederlanders denken dat oranje tape ons onoverwinnelijk maakt. Voor Beijing is er in ieder geval speciale oranje tape gemaakt. Het heeft ons in ieder geval medailles opgeleverd. Maar of dit inderdaad door de (kleur) tape is gekomen ?



Foto te vinden op www.fysiotape.nl