

# Funktionelle Tapeverbände

Funktionelle Tapeverbände sind bei vielen Gelenk- und Muskelverletzungen therapeutisch sehr wirksam: z.B. bei Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen, Überdehnungen, permanenten Überlastungsreizen (langen Märschen), Entzündungen von Sehnenscheiden, Kapsel-Band-Insuffizienzen (z.B. Knie- und Sprunggelenk) und sogar prophylaktisch vor sportlicher Betätigung. Das Ziel solcher Tapeverbände ist die entsprechenden Gelenke bei Bewegung selektiv zu stützen und zu entlasten, um zum Einen unerwünschte Extreimbewegungen zu vermeiden und zum Anderen frühzeitig eine Arbeits- bzw. Trainingsbelastung zu ermöglichen. Darüber hinaus können funktionelle Tapeverbände ähnlich wie eine manuelle Massage die Durchblutung fördern. Dadurch können Schmerzen gelindert und die Resorption von Hämatomen (Blutergüssen) beschleunigt werden. Außerdem soll die ständige Reizung schneller Nervenfasern der Haut zu einer Reizüberflutung führen, die die langsamen Nervenfasern der schmerzenden Muskulatur überspielt.

Allgemeine Regeln zum Anlegen von funktionellen Tapeverbänden:

- Lege nie zirkulär einen Tapeverband an. Gerade bei Verletzungen mit Schwellungstendenz kann man sich damit sonst leicht die Durchblutung abschnüren.
- Die Verbände sollten in Funktionsstellung des entsprechenden Gelenkes angelegt werden, damit es nicht zu Muskel-/Sehnenverkürzungen kommt.
- Wenn möglich sollte man „Kinesio-Tape“ verwenden. Kinesio-Tape ist ein luftdurchlässiges und elastisches Tape, das sich jeder Bewegung flexibel anpassen kann und vermehrt im Sinne einer Massage die Durchblutung fördert.