

Kinesio taping

Uw arts adviseert u Medical taping, ook Kinesio taping genoemd. Dit is een elastische tape die over en rondom de spieren, gewrichtsbanden en gewrichten wordt aangebracht. Deze tape geeft steun en stabiliteit. In deze folder leest u meer over wat Medical taping voor u kan betekenen en hoe u er het beste mee om kunt gaan.

Waarom Medical taping?

- U kunt vrij bewegen, Medical taping volgt elke beweging.
- Het knelt of verschuift niet.
- De tape werkt 24 uur per dag en kan meerdere dagen worden gedragen.
- De tape kan op verschillende manieren worden gebruikt. De methode hangt af van uw klachten.

Hoe werkt Medical taping?

De tape is elastisch en de werking hiervan op uw huid beïnvloedt diverse onderhuidse structuren door een masserend effect. De tape lift als het ware de huid op bepaalde plaatsen op. Hierdoor vermindert de druk op het pijnlijke gebied. De bloedsomloop wordt beter. Uw pijn neemt als gevolg hiervan af en verdwijnt mogelijk zelfs helemaal.

Wat doet Medical taping?

- De tape zorgt voor betere doorbloeding van de spieren. Spieren kunnen dan beter werken.
- De tape werkt mee om overbelasting van de spieren te voorkomen.
- De tape zorgt ervoor dat het vocht 24 uur per dag wordt afgevoerd.
- De tape vermindert pijn bij bepaalde blessures. Het gaat vooral om blessures waarbij geen gips mogelijk is.
- De tape kan gewrichten en weefsels corrigeren, bijvoorbeeld bij overbelasting

Bij welke klachten helpt Medical taping?

Veel soorten klachten kunnen met Medical taping behandeld worden, bijvoorbeeld een breuk van het sleutelbeen (claviculafractuur), gebroken en gekneusde rib, gebroken schouderkop, enkelband letsel of kuitblessures.

Medical taping bij een bovenarm breuk

U heeft een botbreuk in uw bovenarm. Aangezien de breuk op een zodanige plek zit, dat gips geen effect heeft en een operatie niet nodig is, gaan we uw schouder tappen. Deze tape biedt u steun aan de spieren rondom de breuk, pijnverlichting bij het bewegen en hematomen (blauwe plekken) worden

sneller opgenomen door het lichaam.

Medical taping bij een ribfractuur/kneuzing

U heeft een ribfractuur en/of ribkneuzing, de arts kan er meestal weinig aan doen om de klachten te verlichten. Wanneer de rib is gebroken of gekneusd en op zijn plaats zit, kan dat weinig kwaad en geneest het binnen een paar weken. Deze tape biedt u steun aan de spieren rondom de breuk, pijnverlichting bij het bewegen, hematomen (blauwe plekken) worden sneller opgenomen door het lichaam, u kunt beter doorademen en het bevordert het herstelproces.

Goed om te weten

- De tape werkt 5 tot 7 dagen. Dit geldt ook voor het draagcomfort.
- Sommige mensen krijgen last van jeuk of irritatie onder de tape. Duurt dit langer dan een half uur?
- Verwijder dan de tape van uw huid. Verwijderen van de tape gaat makkelijk. Er blijven bijna geen lijmresten op de huid achter.
- Als u zelf de tape moet verwijderen, doe dit dan heel voorzichtig op de volgende manier: Maak de tape goed nat, trek de huid strak en rol de tape van boven naar onder van de huid af. U kunt ook gebruik maken van (baby)olie waardoor de lijmlaag oplost en de tape zonder problemen eraf gehaald kan worden.
- Het tapeverband mag nat worden omdat deze tape waterresistent is. Douchen, zwemmen of baden is daarom geen probleem. Het katoen in de tape neemt wel wat water op, na douchen of zwemmen is het aan te raden de tape droog te deppen.
- Föhnen of andere warmtebronnen gebruiken om de tape te drogen kan eventueel huidreacties veroorzaken en wordt door ons sterk afgeraden.
- Zonnebaden, sauna of onder de zonnebank met tape op kan ook beter vermeden worden want door de warmte kan de hechting van de lijmlaag met de huid worden versterkt en daardoor kan het verwijderen van de tape problemen opleveren.

Contra-indicaties

- Hoewel er over contra-indicaties nog niet veel bekend is, worden hieronder een aantal situaties genoemd die mogelijk een probleem kunnen veroorzaken.
- acuut letsel, waarbij niet goed/volledig gediagnosticeerd kan worden
- koorts of een a-specifiek verloop van het klachtenpatroon
- zwangerschap (eerste 3 maanden), in de regio van het bekken
- allergie
- trombose, een trombus zou los kunnen komen
- de tape is niet steriel, tappen als de huid inconsistent/niet gesloten is, is daarom af te raden.

- algemeen oedeem (vochtoppeenhoping) op basis van hartklachten of nierklachten, de circulatie mag niet verder worden aangezet aanwezigheid van carcinomen of metastasen, de circulatie mag niet verder worden aangezet

De gipsverbandmeester brengt de tape aan op de gipskamer

Het aanbrengen en verwijderen is in principe niet pijnlijk. Bent u tijdens kantoor uren in het ziekenhuis, dan kunt meteen terecht voor het aanbrengen van de tape, de SEH verpleegkundige informeert u hierover. Bent u niet tijdens deze uren in het ziekenhuis geholpen dan maakt u via onderstaand nummer een afspraak.

Voor vragen of informatie

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester. De gipsverbandmeester is bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur op telefoonnummer:

- Locatie Molengracht: (076) 595 40 69
- Locatie Pasteurlaan: (0162) 32 73 63

Meer lezen over de gipskamer van Amphia?

[Ga naar afdeling Gipskamer \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gipskamer)