



Kom godt i gang
med tapeningen

Denne pjece er udarbejdet af fysioterapeuterne Bente Andersen, Christian Neergaard og Kristian Seest, der er forfattere til bogen "Tape dig selv" udgivet af Munksgaard. Pjecen præsenterer tapening af ankel, tommelfinger, akillesene og tennisalbue. I bogen kan du finde en uddybende beskrivelse af de forskellige tape-teknikker, og hvad du kan bruge henholdsvis fast og elastisk tape til. Foto-illustrationerne til denne pjece er venligst udlånt af Munksgaard.

*God fornøjelse med pjecen.
Danske Fysioterapeuter*

FAST SPORTSTAPE OG KINESIOTAPE

Det er udbredt at bruge tapening, både når det gælder forebyggelse, behandling og genoptræning efter en skade. I fysioterapeutens professionelle behandling benyttes tape til at korrigere for ubalance i musklerne, ved ustabile led eller nedsat kontrol over bevægelser. Der findes to typer sportstape: Den faste sportstape og den farvede, meget elastiske tape, kinesiotape. Den faste og den elastiske tape bruges forskelligt. Grundlæggende gælder følgende:

Den faste sportstape benyttes typisk i situationer, hvor man ønsker at stabilisere et led og begrænse skadelige yderstillinger. Tapen bliver derfor brugt ved ledskader og især efter forstuvninger. Tapens primære virkning er her at stimulere sansningen fra det skadede område, så man hurtigere kan nå at korrigere for skadelige træk i de læderede ledbånd og muskler. Den mekaniske beskyttende effekt af tapen er relativt begrænset og reduceres hurtigt ved intensiv sportsudøvelse. Hvis tapen skal aflaste og understøtte markant, bør man lægge en ny tape, hver gang man skal træne. Udsætter man tapen for større belastning i dagligdagen, skal der lægges en ny tape dagligt. Man må ikke anvende den faste sportstape efter akutte skader, før hævelsen er forsvundet.

Kinesiotapen menes at kunne optimere helingen gennem forbedret blodgennemstrømning, nedsætte smerter ved at dæmpe muskelspændinger, understøtte korrekt belastning af led samt optimere præstationer ved at aktivere og aflaste centrale muskelfunktioner.

Kinesiotape er anderledes at arbejde med end den faste tape. Kinesiotape kan ikke rives over, men skal klippes over. Man kan opnå forskellig virkning afhængig af hvor kraftigt, der trækkes i tapen. Af tapeeksemplerne i denne pjece fremgår det, hvor meget tapen skal strækkes. I modsætning til den faste tape, kan man have kinesiotape på 3-5 dage ad gangen, da klæbestoffet er meget allergivenligt.

GODE RÅD

- Overvej, hvilken tapetype og tapeteknik, der skal benyttes.
- Placer den person, der skal tapes i en afslappet stilling, også hvis du taper dig selv.
- Den faste sportstape kræver, at leddet placeres i en stilling, hvor der er ikke er stræk på den skadede struktur.
- Kinesiotape kan anlægges med flere forskellige teknikker. Ved de fleste teknikker skal den skadede struktur sættes på stræk før påsætningen.
- Følg anvisningerne trin for trin og tilpas først tapen individuelt og kreativt, når du mener, at du kan tilføje den enkelte tapeteknik noget nyt.
- Læg den faste sportstape, så den overlapper hver enkelt tapestykke med en halv tapebredde.
- Undgå vabler ved at lægge tapen glat og uden folder på trykudsatte steder.
- Test tapen, når den er lagt. Dvs. prøv f.eks. at stå, gå, løbe med tapen. Føles den behagelig, og støtter den nok?



Bente Andersen

Fysioterapeut og *Master of Science* i fysioterapi fra universitet i Lund og specialist i idrætsfysioterapi. Lektor ved fysioterapeutuddannelsen i København. Er forfatter til *Sportsskader - forebyggelse, behandling og genoptræning* (2008).



Christian Neergaard

Fysioterapeut og *Master i Idræt og Velfærd* fra Københavns Universitet. Lektor ved fysioterapeutuddannelsen i København. Er forfatter til *Gyldendals løbebog* (2002) og *Sportsskader - forebyggelse, behandling og genoptræning* (2008).



Kristian Seest

Fysioterapeut og uddannet som certificeret *Kinesio Tape Instructor* i USA. Underviser i Kinesio-tapingmetoden i Danmark. Speciale i udarbejdelse afformthotics ortoser.

FAST HVID SPORTSTAPE

Ankelforstuvning

Ankelforstuvning er en af de hyppigste sportsskader. Skaden opstår ved, at foden vrides kraftigt udad, så det forreste led-bånd på ankels yderside læderes i større eller mindre grad. Anklen vil som regel være hævet, voldsomt øm, og man vil have svært ved at gå almindeligt på grund af smerter.

Materialer

Der bruges hele tapebredden på 4 cm.

Virkning

Begrænser vrid udad i anklen.

Råd

Tapen kan med fordel benyttes i længere tid efter forstuvningen i forbindelse med fysisk aktivitet, der belaster ankels sideledbånd.

Husk

Man kan lægge tapen selv, men det kræver øvelse at få tapestrøgene til at stabilisere optimalt. Det er især vigtigt, at anklen holdes i en 90 graders bøjning under hele tapningen, da tapen ellers ikke stabiliserer tilstrækkeligt.



Læg et cirkulært tapestrøg, et anker, rundt om underbenet ca. 10 cm over knysterne og et rundt om forfoden. Tapestrøgene må gerne mangle en centimeter i at nå hele vejen rundt. Ankrene lægges uden træk på tapen. Hold anklen i en 90 graders bøjning. Læg et lodret tapestrøg fra indersiden af underbenets anker ned under hælen og op langs ydersiden af anklen og underbenet. Fastgør på ydersiden af underbenets anker. Træk i tapen, når den lægges op om ankels yderside.



Læg et skråt tapestrøg på ankels yderside – en hællås. Vær sikker på, at tapen har den rigtige vinkling og retning på ydersiden af anklen, før du starter tapestrøget under forfoden. Fra ydersiden af hælen lægges et markant træk på tapen, til det når forbi knysten.



Læg et vandret tapestrøg rundt om foden. Start fra ankeret på indersiden af forfoden, før det rundt om hælen og ud til ydersiden af forfodens anker. Det vandrette tapestrøg er primært med til at binde det lodrette tapestrøg ned mod huden. Det er vigtigt ikke at trække tapen på indersiden af foden, da tapen i så fald vil rive i huden og have svært ved at sidde fast her.



Forstærk den bageste sidestabilitet i anklen ved at lægge endnu et lodret og vandret tapestrøg. Forskyd dette ekstra lag lidt i forhold til det foregående tapestrøg.



Når tapestrøget lægges rundt om hælen, er det meget vigtigt, at der ikke er træk på tapen. Ellers bliver huden om akillesenen irriteret. Man kan lægge en lignende hællås på ankels inderside, så man ikke bliver ført ind i en indadvinklet fejlstilling på foden.



Afslut med et anker på underben og forfod, som dækker de frie tape-ender. Test den færdige tape ved at vrikke anklen udad, mens der lægges vægt på foden. Tapeningen skal stabilisere anklen mod sideværts vrid, men man skal kunne gå og løbe uhindret.

Forstuvet tommelfinger

Mange sportsgrene kan føre til forstuvning af tommelfingeren, men denne type skade ses typisk hos skiløbere, hvor skistavens rem vrider tommelfingeren udad. Heraf den populære betegnelse "skier's thumb".

Materialer

Tape i hel og halv bredde på henholdsvis 4 cm og 2 cm.

Virkning

Lettere stabilisering mod vrid af tommelfingeren i retning bagud og væk fra hånden.

Råd

Tapen er meget svær at lægge selv. Det er vanskeligt at beskytte tommelfingeren mod smertefulde vrid efter en forstuvning, uden at det sker på bekostning af håndens generelle funktionsevne og i særdeleshed gribefunktionen.

Husk

Det er yderst vigtigt, at de slyngeformede tapestrøg lægges uden træk og kompression i kurveforløbet rundt om fingeren, da der meget let kan ske en afklemning af blodtilførslen ud til fingeren. Tapen lægges om ved mindste ubehag eller dunkende fornemmelse i fingeren



Læg et anker i hel tapebredde rundt om underarmen. Herefter lægges et slyngeformet tapestrøg i halv bredde rundt om tommelfingeren. Start dette tapestrøg midt på håndryggen. Ved strøgets første del af forløbet rundt om tommelfingeren, holdes fingeren som vist lidt ind mod pegefingern. Dette gøres for at begrænse tommelfingerens bevægelse væk fra hånden. Træk moderat i tapen frem til tommelfingeren.



Det næste slyngeformede tapestrøg lægges på samme måde som foregående, men forskudt en halv tapebredde hen mod tommelfingersiden.



Tapestrøget føres rundt om tommelfingeren uden noget stræk. Tommelfingeren holdes strakt. Tapen føres herefter rundt om tommelfingerbalden og skråt hen til ankeret på håndleddets inderside. Træk moderat i tapen i det sidste skrå forløb.



Den sidste del af tapestrøget føres rundt om tommelfingerbalden og skråt hen til ankeret på håndleddets inderside. Der må gerne være et moderat træk på tapen i det sidste skrå forløb.



Der vil typisk være behov for flere støttende tapestrøg. Benyt ikke mere end tre forskudte tapestrøg, da du ellers risikerer at afklemme blodtilførslen ud til fingeren. Har du brug for yderligere beskyttelse af fingeren, kan der lægges et tapestrøg i hel bredde rundt om håndens tommelfingerside og hen over tapen. Det fikserer tommelfingeren, men nedsætter finmotorikken i fingeren.



Afslut tapen med et anker om håndleddet, som dækker enderne på de slyngedeformede strøg.

KINESIOTAPE

Tapning af akillessene

Akillessenen er den tykkeste og stærkeste sene i kroppen, men bliver alligevel ofte irriteret på grund af overbelastning. Det medfører morgenstivhed, smerter efter aktivitet og igangsætningssmerter. Ofte vil man kunne mærke, at senen føles lidt tykkere.

Materialer

Benyt to stykker kinesiotape: en I-strip (tapestrøg i fuld bredde) og en Y-strip (spaltet tapestrøg). I-strippen skal kunne nå fra under hælen og op til midt på underbenet. Y-strippen skal kunne nå fra hælen til knæhasen.

Virkning

Tapen skal fungere som en dynamisk støtte til akillessenen og reducere trækket fra lægmusklen i den ømme sene.

Råd

Det anbefales, at få en makker til at lægge tapen på. Man kan godt selv, men det er besværligt. Hvis foden er svedig, kan du benytte en spraylim under hælen og langs den nederste del af akillessenen. Hvis underbenet er behåret, kan det være nødvendigt at barbære hårene af.

Husk

Det er vigtigt, at der er stræk på senen, når tapen lægges. Knæet skal være strakt, og foden bøjet opad mod skinnebenet.



Placer tapen uden stræk under hælen.



Placer det næste stykke tape uden stræk lidt længere inde under foden end det første stykke.



Hold godt fat i tapen under hælen og træk moderat i tapen op over akillesenen. Ved muskelbugen tages strækket af tapen, og den resterende del lægges uden stræk. Knæet skal være strakt, og foden bøjet op mod skinnebenet.



Der sker ikke noget ved, at tapen bliver for lang. Læg den blot midt på læggen uden stræk.



Læg tapen op på ydersiden af muskelbugen i begge sider med meget let stræk. Husk, at knæet skal være strakt, og foden skal være bøjet op mod skinnebenet.



Tapen skal helst lige nå op over knæniveau. Tapen er færdig. Tapen skal føles som en behagelig støtte under gang og løb.

Tennisalbue

Tennisalbue er en overbelastningsskade, der typisk opstår ved ensidig gentaget arbejde. Håndværkere, køkkenpersonale og kontoransatte er blot nogle af de grupper, der er udsat for denne problematik. Smerterne er ofte lokaliseret til yderst på albuen. Når smerterne er værst, kan det gøre ondt at hælde af en kande eller blot tage i et dørhåndtag. Blandt sportsfolk er det typisk tennisspillere, der bliver ramt af denne skade.

Materialer

To stykker kinesiotape. En Y-strip (spaltet tapestrøg) og en I-strip (tapestrøg i fuld bredde). Y-strippen skal kunne nå fra håndryggen og op til albuen. I-strippen skal være ca. 10 cm lang.

Virkning

Tapen skal reducere spændingen i muskulaturen og dermed fjerne smerter fra albue og arm.

Råd

For optimal effekt skal tapen lægges på af en makker. Ved arbejde med hyppig håndvask kan det være en god ide at starte med tapen over håndleddet, så det ikke bliver vådt igen og igen.

Husk

Tapen kan føles ubehagelig, hvis underarmen er meget behåret. Barber eventuelt hårene af, inden du sætter tape på.



Placer tapen uden stræk midt på håndryggen.



Træk papiret af tapen startende fra midten. Træk med begge hænder let fra begge sider og placer tapen, så den sidder over det mest smertefulde område.



2

Bøj håndleddet maksimalt nedad. Læg tapen med meget let stræk op over muskulaturen.



3

Tapen skal stoppe lige over albueniveau. Det spiller ingen rolle, hvilket af de to tapestrøg der lægges først.



5

Enderne skal lægges ned uden stræk.



6

Tapen er nu færdig. Det sidste stykke tape skal være langt nok til, at enderne sidder på huden og ikke oven på det første tapestrøg. Smertelindringen kan komme meget hurtigt, efter at tapen er påsat. Dette vil typisk opleves i de funktioner, der før gjorde meget ondt, men nu kan gøres med mindre ubehag

Danske Fysioterapeuter – din fagforening

Som studerende kan du blive medlem af Danske Fysioterapeuter for næsten ingen penge. Danske Fysioterapeuter er en forening for alle fysioterapeuter i Danmark. Der er en række økonomiske og faglige fordele for dig i at være medlem af foreningen.

- Du får automatisk en erhvervsansvarsforsikring, som dækker hvis du forvolder skade på personer og ting under uddannelsen.
- Du kan købe billige fagbøger med mindst 20 procent rabat fra forlagene Munksgaard, Gyldendal og Gad.
- Du kan via Forbrugsforeningen spare penge på køb af varer i mindst 4000 forretninger i Danmark.
- Du får tilsendt fagbladet Fysioterapeuten

- Du kan få råd og vejledning om løn, arbejdsforhold og mulighederne for videreuddannelse.
- Du får adgang til Danske Fysioterapeuters faglige kurser og kan deltage i temadage og på Fagfestivalen til nedsat pris. Desuden kan du deltage i de mange faglige, ofte gratis arrangementer i Danske Fysioterapeuters fem regioner.

Som medlem af Danske Fysioterapeuter bliver du en del af det faglige fællesskab.


TAPE DIG SELV

BENTE ANDERSEN, CHRISTIAN NEERGAARD
OG KRISTIAN SEEST

En effektiv håndbog med over 50 tapeteknikker. Bogen giver mange konkrete anvisninger og praktiske råd, så både øvede og begyndere kan gå i gang med det samme.

Er du medlem af Danske Fysioterapeuter får du BogPlus-rabat.
Se hvordan på www.munksgaard.dk




munksgaard

BOG PLUS