

DAS BUCH

Selektiv schützen, stützen und entlasten: Das sind die wesentlichen Merkmale eines „funktionellen Verbandes“. Bei bestimmten Verletzungen kann es sinnvoll sein, die Beweglichkeit in einem Gelenk ganz gezielt einzuschränken, um weitere Schädigungen zu vermeiden. Meist kann in Absprache mit dem behandelnden Arzt sogar die sportliche Aktivität beibehalten werden. Gerade im Sport spielt Taping auch eine wichtige Rolle bei der Verletzungsprophylaxe. So hat sich diese Maßnahme im Spitzensport und im Breitensport seit vielen Jahren bestens bewährt.



„Taping – Einsatz im Sport“ zeigt die häufigsten Einsatzmöglichkeiten von Tapingverbänden. Beschrieben werden die wichtigsten Verbände für die oberen und unteren Extremitäten sowie für den Rumpf. In Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das Anlegen der Verbände demonstriert und erklärt. Begleitende Maßnahmen, z. B. zum Schutz der Haut, sowie Tipps zur Kräftigung der Muskulatur runden den reich illustrierten Ratgeber ab.

DER AUTOR

Dr. med. Andreas Schur arbeitet seit 1991 als niedergelassener Chirurg und Sportmediziner in Duisburg. Seither hat er u. a. zahlreiche prominente Sportler unterschiedlicher Disziplinen behandelt. Seine langjährigen Erfahrungen mit den häufigsten Sportverletzungen publizierte er bereits in vielen Artikeln für Fachmagazine. In seiner Freizeit streift sich der Hobbymarathonläufer die Laufschuhe über oder genießt mit dem Gleitschirm die Freiheit über den Wolken.



€ 14,95 [D]
ISBN 978-3-89899-442-2



9 783898 994422

www.dersportverlag.de

Einsatz im Sport

Taping

Dr. med. Andreas Schur

Taping

Einsatz im Sport

- So tapen Sie richtig
- Vorbeugung und Behandlung
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Dr. med. Andreas Schur

Taping Einsatz im Sport

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Dr. Med. Andreas Schur

TAPING

EINSATZ IM SPORT



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Taping – Einsatz im Sport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht
der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotoko-
pie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages re-
produziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfäl-
tigt oder verbreitet werden.

© 2006 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. Auflage 2008

Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto

Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-442-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Vorwort

Der Griff zum Tapeverband gehört im Sport seit Jahren zum Alltag. Vor allem in den Spilsportarten wird diese gezielte Form der Bewegungseinschränkung oft schon vorbeugend eingesetzt. Die Popularität des Tapings beruht nicht zuletzt auf der sofortigen Wirkung. Verletzungsbedingte Trainings- und Wettkampfpausen können so häufig vermieden werden. Der Sportler muss keinen Leistungsverlust befürchten.

Tatsächlich hat das Taping mittlerweile einen so großen Stellenwert im Sport, dass sich Physiotherapeuten und Sportmediziner mit der Entwicklung immer neuer Taping-techniken beschäftigen. Somit entwickelt sich das Taping zu einem der innovativsten Zweige der Sportmedizin.

Das vorliegende Buch konzentriert sich auf die wichtigsten Techniken für die Extremitäten und den Rumpf. Neben den Indikationen wird das fachgerechte Anlegen der Verbände in Text und Bild Schritt für Schritt erklärt. Darüber hinaus erhalten Physiotherapeuten und Mannschaftsbetreuer einen Überblick über die wichtigsten Materialien, die sie beim Training oder beim Wettkampf immer griffbereit haben sollten.

Dr. med. Andreas Schur

Inhalt

Basiswissen	8
Bewegungsmangel	11
Richtig bewegen	13
Unsere Gelenke	14
Bedeutung der Muskeln	16
Wozu Tapen?	18
Biomechanik	19
Tapematerialien	21
<i>IM FOCUS</i>	22
Vorteile und Wirkung	24
Ruhigstellung	27
Verbandarten	28
Ganzheitlichkeit	32
<i>IM FOCUS</i>	34
Das Tapen im Sport	36
Sehnenentzündungen	40
Distorsionen	42
Muskeln und Sehnen	43
Knochen	44
Grenzen des Tapings	45
<i>IM FOCUS</i>	46
Tapen der oberen Extremitäten	48
Extensionseinschränkung im Ellenbogengelenk	50
Epikondylitis-Sportverband (Tennisellenbogenverband)	53
Handgelenkverband	55
Daumenverband	57
Entlastungsverband des Fingermittelgelenks	60
Prävention Fingermittelgelenk	62
Flexible Fingerschiene	63
Stacksche Schiene (modifiziert)	64
Extensionseinschränkung im Fingergrundgelenk	66
Flexionseinschränkung im Fingergrundgelenk	69

Tapen der unteren Extremitäten	72
Oberschenkelverband	74
Präventiver Knieverband	77
Entlastungsverband für die Wadenmuskulatur	81
Entlastungsverband für die Achillessehne	85
Sprungelenk (Standardverband)	88
Tapen am Rumpf	94
Großer Schulterverband	97
Epaulettenverband	100
Semicingulum	104
Memory-Tape	106
Entlastungsverband des Schulterreckgelenks	108
Begleitende Maßnahmen	112
Krafttraining	116
Schutz der Gelenke	118
<i>IM FOCUS</i>	124
Anhang	126
Literatur	127
Bildnachweis	128