
KINESIOLOGY TAPING

TOEPASSINGSGIDS





OPMERKINGEN

De informatie en oefeningen die in deze handleiding worden weergegeven, dienen uitsluitend ter informatie en zijn niet bedoeld als medische richtlijnen. De beschreven toepassingen zijn alleen voor gezonde personen van 18 jaar en ouder.

Raadpleeg uw arts voordat u de Kinesiotape gaat gebruiken of de beschreven toepassingen gaat uitvoeren.

In geval van fysieke problemen, ziekten, verwondingen of het gebruik van medicijnen is het strikt noodzakelijk om goedkeuring van uw arts te verkrijgen voor het gebruik van het product.

Als uw arts u aanbeveelt het product of de in deze handleiding beschreven toepassingen niet te gebruiken, volg dan het advies op.

Als u ongemak of pijn ondervindt tijdens het gebruik van de Kinesiotape, stop dan onmiddellijk met de sporten en raadpleeg uw arts.

In sommige gevallen kunnen er huidreacties optreden zoals: roodheid, jeuk, netelroos of zwelling. Wanneer deze symptomen zich voordoen, verwijder dan onmiddellijk de tape en stop met het gebruik ervan. Als de symptomen aanhouden of niet verbeteren binnen twee dagen, raadpleeg dan uw arts.

Breng de tape absoluut niet aan bij: huidirritaties, voortdurende infecties, wonden of huidzweren, acuut spier- en peesletsel, flebitis, metastase, acute trombose. Het aanbrengen van het product mag alleen en uitsluitend via de huid gebeuren. Het is absoluut niet aan te raden om het te gebruiken op of in de buurt van wonden en in de inwendige delen van het lichaam.

Het aanbrengen van de tape wordt alleen aanbevolen door gespecialiseerd en gecertificeerd personeel dat specifieke cursussen heeft uitgevoerd.



Inhoudsopgave

Inleiding	04
Gebruik	06
Werkingsprincipe	07
Toepassingen	08
Tips	10
Schouder	11
Elleboog	12
Pols	13
Rug	14
Cervicaal	15
Lumbaal gebied	16
Knie/patella	17
Quadriceps	18
Kuit	19
Scheenbeen	20
Lies	21
It band	22
Hamstrings	23
Achillespees	24
Fasciitis plantaris	25
Drainage	26



HALLO!

Bedankt **KALAHARI 4 wellness** te hebben gekozen

Met dit e-book willen wij u een gids aanbieden over **KINESIOTAPING**, zodat u de tape op de beste en de meest bewuste manier kunt gebruiken!

Wij van **KALAHARI 4 wellness** wilden een kwaliteitsproduct creëren dat u in staat stelt de pijn te verlichten en u te ondersteunen, precies op het moment dat u het nodig heeft. Of u nu een professionele sporter bent of dat u het gebruikt voor revalidatie of algemene fysiotherapie.

Onze tape is ontworpen met het doel om comfortabel te gebruiken, licht te zijn, zich goed aan de huid te hechten en voor langdurig gebruik, zelfs na meerdere trainingen of in extreme omstandigheden zoals intens zweten, vocht, gebruik in het zwembad of dagelijkse douches.

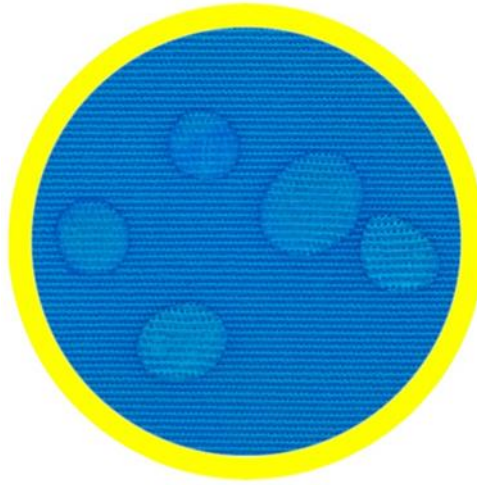
Met dit doel heeft de **KALAHARI 4 wellness** tape de volgende technische eigenschappen:

- **Materiaal:**

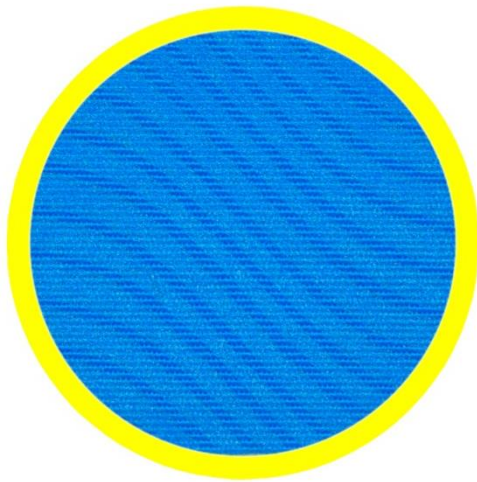
95% RAYON (KUNSTZIJDE) + 5% SPANDEX

in tegenstelling tot de klassieke katoenen tapes is onze tape gemaakt van een hoogwaardig technisch materiaal (Rayon – Kunstzijde), dat het volgende mogelijk maakt:

- BETER BESTAND TEGEN WATER EN ZWEET, voor een betere hechting;
- MEER STEUN VOOR SPIEREN EN GEWRICHTEN, om de prestaties te maximaliseren;
- SNELLERE DROGING, om het gevoel van zwaarte en vocht op de huid te vermijden;
- LICHTHEID, om het gevoel van comfort te verhogen;
- MINDER FRICTIE TUSSEN KLEDIJ EN TAPE, om de draagbaarheid te verbeteren.



- **Acrylaatlijm, hypoallergeen en latexvrij:**
geschikt voor de gevoelige huid en op een golvende manier
aangebracht. Maakt transpiratie van de huid en vochtregulatie
mogelijk.



- **Elasticiteit en dikte die het epidermis nabootst:**
het reproduceert het gedrag van de huid en minimaliseert
vermoeidheid.
- **Kleuren: zwart, blauw, roze, groen.**
Elke tape is dezelfde, de kleur maakt geen verschil!

WAAROM GEBRUIKEN?

De elastische tape maakte zijn eerste internationale verschijning in 1988 op de Olympische Spelen van Seoel, met volleybalatleten van het Japanse nationale team.

Vanaf dat moment, dankzij de voordelen en de effectiviteit van de methode, verspreidt het zich over de hele wereld en is het tegenwoordig een waardevolle techniek die gebruikt wordt door: fysiotherapeuten, atletiektrainers, masseurs, etc. met belangrijke resultaten voor patiënten, zowel in de sport als in de revalidatie en het herstel.

Vergeleken met een traditioneel stijf verband past de kinesiotape zich aan de beweging van de spieren aan, simuleert de eigenschappen van de huid, waardoor de drager zich vrij kan bewegen en tegelijkertijd beschermd wordt.

Indien correct toegepast, kan de tape de volgende voordelen bieden:

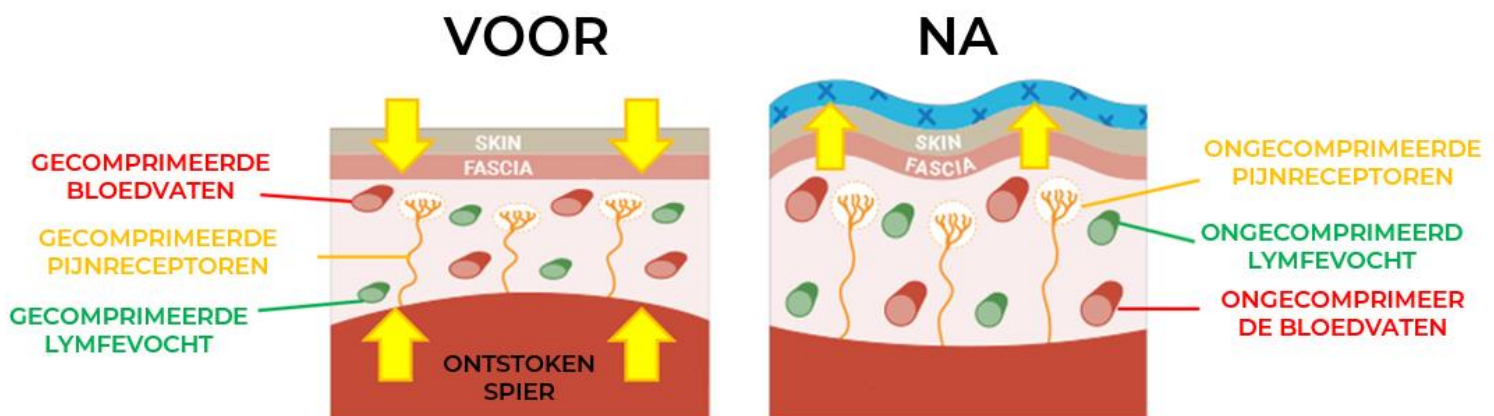
- **verlicht pijn en spierspanning**, waardoor een betere conditie en fysiek welzijn mogelijk is, dit door het stimuleren van de sensorische neuronen van de huid;
- **voorkomt blessures**, waardoor het risico op spierverrekkingen of contracturen wordt verminderd en de juiste spierspanning wordt gestimuleerd door de spanning te verhogen of te verlagen;
- **verbetert lymfedrainage en bloedcirculatie**, waardoor een snelle absorptie van oedeem en zwelling mogelijk wordt;
- **ondersteunt de spieren en gewrichten**, vergemakkelijkt de spieractiviteit en helpt de gewrichten tijdens de correctie- en uitlijningsfasen, waardoor de sportprestaties worden verbeterd;
- **verbetert bewegingsperceptie**, door een betere kwaliteit van elastische spierwerking en bewegingsbereik (ROM).



HOE WERKT HET?

Wanneer een spier ontstoken, gecontracteerd of stijf is, wordt de ruimte tussen de huid en de spier samengeperst en veroorzaakt dit een vernauwing en verstopping van de lymfestroom en de bloedsomloop. Deze compressie oefent een druk uit op de **sensorische neuronen**, die zich tussen de huid en de spier bevinden en die op hun beurt signalen van pijn en ongemak naar de hersenen sturen.

Door het aanbrengen van de tape op de huid wordt de dermis licht "opgetild", waardoor een **rimpeleffect** ontstaat dat de pijnreceptoren ontlast. Op deze manier worden het ongemak en de spierversmoeidheid verminderd, waardoor de motorische functies geleidelijk worden hersteld. Hierdoor kunt u sneller herstellen van een blessure of na een intensieve belasting.



De kinesiotape is ook zeer nuttig bij de behandeling van oedemen, zwellingen of uitstortingen, omdat het opheffen van de huid het mogelijk maakt om de **lymfedrainage** en de **bloedcirculatie** te verhogen, waardoor de ophoping van interstitieel vocht wordt vermeden. Voor deze problemen wordt de tape meestal op de huid aangebracht en in een waaivorm gesneden. Op deze manier, bepaalt het flard een reeks convoluties van de huid, gelijkend op kleine golven, die op de lymfatische stroom als drainagepompen handelen, bevorderend voor de reabsorptie van het oedeem of de zwelling en dit zorgt voor verlichting van de pijn.

Daarnaast kan de tape een proprioceptieve functie vervullen, namelijk het **beschermen van pezen en gewrichtsbanden**, waardoor de gewrichten in de juiste positie worden gehouden en het gevoel van stabiliteit op de gewrichten wordt vergroot.



HOE BRENG JE DE TAPE AAN?

TAPE SPANNING:

Het is essentieel om op de tape op een correct spanningsniveau (d.w.z. verlenging) te brengen, dat varieert naar gelang het effect en de toepassing die we willen bereiken:

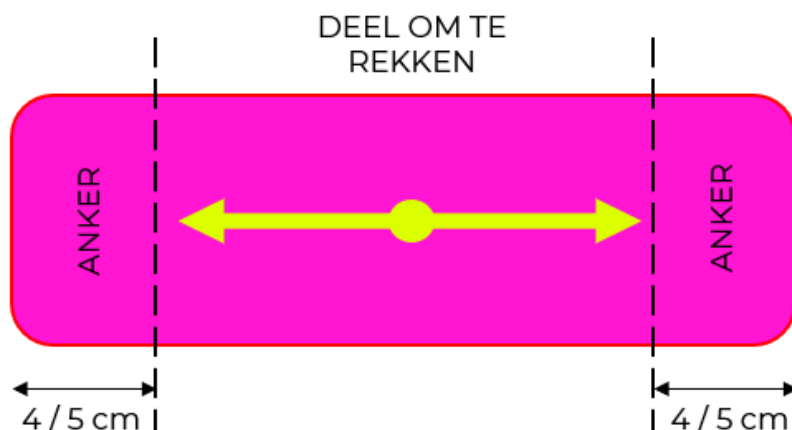
- **voor drainage of decompressietoepassingen:** breng de tape aan zonder spanning en plaats het getroffen gebied van het lichaam in een verlengde positie;
- **voor stabiliserende of compressieve toepassingen:** breng de tape aan met een matige spanning, ongeveer 50 tot 90% of plaats het te behandelen deel in verkortende positie en breng de tape aan zonder spanning.

Waarschuwing: overmatige spanning kan ongemak veroorzaken, irritatie en jeuk!

Je kunt de tape op twee manieren op de huid plakken:

EINDE TOT EINDE: breng de tape aan door het ene uiteinde op de huid te verankeren, zonder spanning en zorg ervoor dat je geen andere spier overplakt. Het centrale deel van de patch wordt uitgerekt tot het gewenste spanningsniveau, waarbij rekening wordt gehouden met de anatomie van de spieren en zo parallel mogelijk aan de spiervezels blijft. Veranker het andere uiteinde op de huid, zonder spanning toe te passen.

VANUIT HET MIDDEN: de tape wordt in het centrale gedeelte uit de film verwijderd en dit gedeelte wordt op de huid aangebracht met het gewenste spanningsniveau. Vervolgens worden de twee uiteinden zonder spanning verankerd.





De tape moet in de lengte van de betreffende spier worden gesneden, plus enkele centimeters (4/5 cm) die nodig zijn voor de eerste en laatste verankering. Er zijn verschillende manieren om de tape te knippen, waaronder:

“I” TAPE:

het is de meest voorkomende toepassing en het wordt gebruikt op verlengde spierstructuren, zoals lumbale spieren en quadriceps femoris.



“Y” TAPE:

deze wordt gebruikt op parallelle of spieren met meerder inserties, zoals de spieren van de vastus medialis, lateralis, deltoideusspieren, gastrocnemius, etc... Om de patch op de huid aan te brengen, verankert u eerst de basis en rekt u vervolgens de twee takken van de tape op de juiste manier uit.



“X” TAPE:

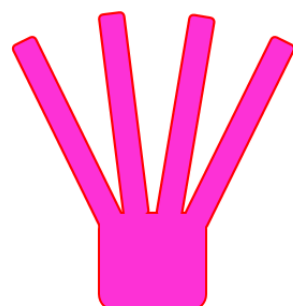
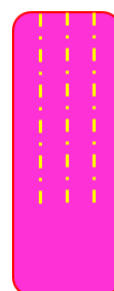
dit wordt gewoonlijk gebruikt om spieren te stabiliseren en te ondersteunen die zich uitstrekken van de ene verbinding naar de andere, zoals onderarmspieren door tape van de elleboog op de pols toe te passen.

Om de tape op de huid te brengen, verankert u eerst het centrale deel op het desbetreffende gebied en rekt u vervolgens, één voor één, de vier takken van de tape uit.



“W” TAPE:

dit wordt vooral gebruikt voor toepassingen met een drainerend effect om oedemen, ontstekingsprocessen of hematomen te verminderen. Om de patch op de huid aan te brengen, verankert u eerst het ongeknipte uiteinde op de lymfeklier die u wilt draineren, en rekt u vervolgens één tak per keer naar buiten en in de richting die u wilt draineren.





ENKELE TIPS...

Voordat we u de belangrijkste toepassingen van kinesiotaping laten zien, willen we u enkele belangrijke tips geven die u in staat stellen de tape optimaal te gebruiken, de voordelen te maximaliseren en problemen of ongemak te voorkomen.

VOOR JE START MET TAPEN:

- ✓ Zorg ervoor dat de huid schoon en droog is en dat er geen oliën of crèmes aanwezig zijn. Als de huid niet schoon is, hecht de tape niet goed en heeft hij de neiging om snel los te laten. Zorg er ook voor dat de handen, waarmee u de tape aanbrengt, schoon en droog zijn;
- ✓ Rond de randen van de tape af met een schaar alvorens het bescherm papier te verwijderen. Dit voorkomt dat de hoeken van de tape de neiging hebben om los te laten en te wrijven op kleding en daardoor de hele tape te lossen;
- ✓ In geval van overmatige lichaamsbehaaring is het raadzaam om het aanbrenggebied van de tape te scheren;
- ✓ Breng de tape minstens 30 minuten voor de fysieke activiteit of het douchen aan. Zo kan de tape goed op de huid hechten;
- ✓ Wrijf de tape in met uw handen als deze eenmaal is aangebracht. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

NA HET TAPEN:

- ✓ Let op bij het verwijderen van de tape, om snijwonden, kneuzingen of zelfs bloedingen te voorkomen;
- ✓ Verwijder de tape zeer langzaam met warm water of een milde zeep;
- ✓ Volg de richting van de haargroei om de tape te verwijderen;
- ✓ Voor het uitvoeren van een verdere behandeling op hetzelfde gebied, wacht 2 dagen om de huid te laten rusten.

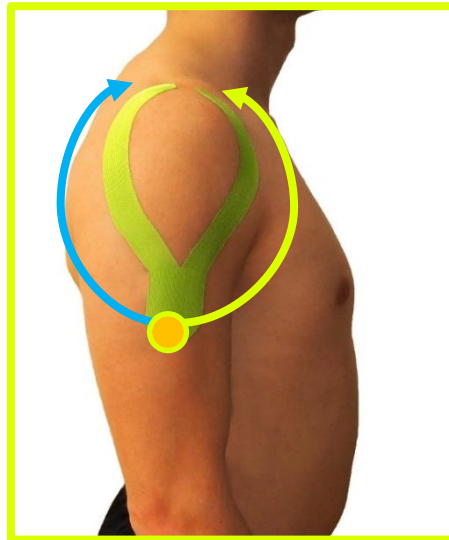


1) SCHOUDER:

BENODIGD MATERIAAL: "Y" tape.

UITVOERING: met partner.

Toepassing bij posttraumatische en ontstekingsziekten. Het tapen vermindert de inspanning dat het gewricht moet leveren en verbetert de biomechanica van de schouder, waardoor ontstekingen en het gevoel van pijn worden verminderd.



- 1) Breng de aangedane arm vanuit stilstand achter de rug;
- 2) Breng de basis van de "Y" tape aan en veranker het op de **deltoideusspier**;
- 3) Maak de voorste tak van de "Y" vast rond het **voorste deel van de schouder**, en buig er omheen, tot aan het bovenste deel.
Zet lichte spanning op de tape;
- 4) Neem de tegenoverliggende schouder met de hand van de aangedane arm;
- 5) Maak de tweede tak van de "Y" vast rond de **achterkant van de schouder**, met een kromming eromheen, tot aan het bovenste deel.
Zet lichte spanning op de tape;
- 6) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



2) ELLEBOOG:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing geschikt voor peesontstekingen zoals bij **tenniselleboog**. Taping zorgt voor stabiliteit en ondersteuning in het ellebooggebied door het vergemakkelijken van bewegingen, het verminderen van ontstekingen en het verminderen van pijn.



- 1) Ga zitten, strek uw arm uit en buig de pols door de vingers van de hand naar beneden te draaien;
- 2) Breng de tape aan vanaf net **boven de elleboog** tot aan de **pols**, met een lichte spanning;
- 3) Breng een horizontale strook net onder de **elleboog** aan op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



3) POLS:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij posttraumatische en ontstekingsziekten. Het is vooral geschikt voor het **carpaal tunnelsyndroom**. Het tapen zorgt voor stabiliteit en ondersteuning in het polsgebied door het vergemakkelijken van bewegingen, het verminderen van ontstekingen en pijn.



- 1) Ga zitten, strek uw arm uit en buig de pols door de vingers van de hand naar beneden te draaien;
- 2) Breng de tape aan vanaf het bovenste deel van de hand tot aan de elleboog, met een lichte spanning;
- 3) Breng een horizontale strook net boven de pols aan op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



4) RUG:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 3 lang.

UITVOERING: met partner.

Toepassing bij spiercontracturen, musculoskeletale pijn en **rugpijn**. Het taping geeft stabiliteit en ondersteuning, voorkomt rugpijn en overbelasting van fitness of het werk.



- 1) Plaats de handen vanuit stilstand op de knieën en buig de romp met ongeveer 45° naar voren;
- 2) Breng de tape horizontaal aan op de pijnlijke plek in de rug, met een lichte spanning;
- 3) Breng de andere twee stroken tape aan, zodat er een kruis ontstaat op de pijnlijke plek;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

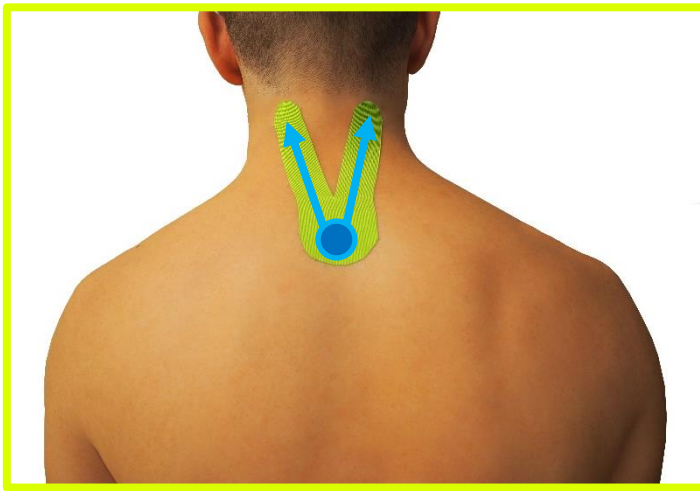


5) CERVICAAL:

BENODIGD MATERIAAL: "Y" tape en "I" tape kort.

UITVOERING: met partner.

Aanbrengen om de nekpijn en **cervicalgie** symptomen te verlichten. Het tapen zorgt voor stabiliteit en ondersteuning, maakt het mogelijk om de spieren te ontspannen, de bloedsomloop te verhogen en de druk op de meest gevoelige myofasciale punten te verminderen.



- 1) Kantel uw hoofd naar voren en probeer je borst te raken met uw kin;
- 2) Veranker de basis van de "Y"-tape op de **wervelkolom**, ter hoogte van de schouderbladen;
- 3) Maak de twee takken van de "Y" vast langs de **zijanten van de nek** tot ongeveer 1cm vanaf de haarlijn, en trek ze één voor één aan met een lichte spanning;
- 4) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 5) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

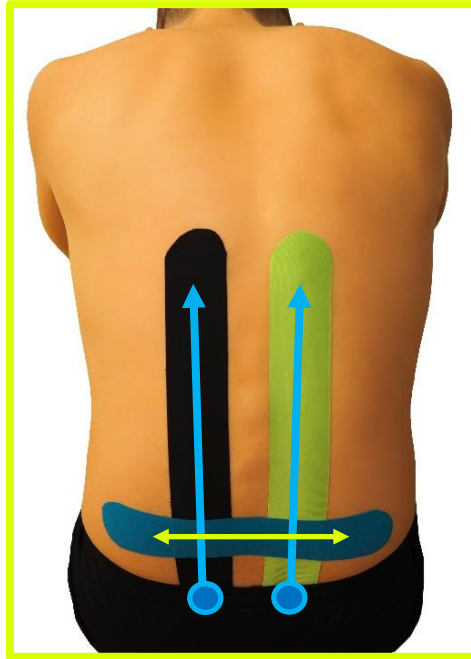


6) LUMBAAL GEBIED:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 2 lang en 1 kort.

UITVOERING: met partner.

Toepassing bij pijn in de lendenstreek. Het taping vermindert de druk op de bijbehorende musculatuur, door de fascia te manipuleren en de circulatie in het getroffen gebied te vergroten met een afname van het pijngevoel tot gevolg.



- 1) Plaats de handen vanuit stilstand op de knieën en buig de romp met ongeveer 45° naar voren;
- 2) Breng de tape verticaal aan van net **boven de bilspier** tot ongeveer de **helft van de rug**, waarbij u de wervelkolom volgt. Zet lichte spanning op de tape;
- 3) Breng een tweede tape verticaal aan op de andere kant van de rug, van net **boven de gluteus** tot ongeveer de **helft van de rug**, waarbij u de wervelkolom volgt. Zet lichte spanning op de tape;
- 4) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 5) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



7) KNIE/PATELLA:

BENODIGD MATERIAAL: 2 "Y" tape, 1 "I" tape kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij kniepijn of **patellapeesontsteking**. Het tapen geeft kniesteun door de actie van de spieren in evenwicht te brengen, verbetert het bewegingsbereik en verlicht de pijn en de druk op ontstoken pezen.



- 1) Ga op de grond liggen en buig uw been ongeveer 45°;
- 2) Breng de basis van de "Y" tape aan en bevestig deze op het **scheenbeen** net onder de knieschijf. Maak de takken van de "Y" vast rond de **knieschijf** en buig deze om de knieschijf heen. Zet lichte spanning op de tape;
- 3) Breng de basis van de tweede "Y" tape aan en veranker deze op de **dijbeenspier** net boven de knieschijf. Maak de takken van de "Y" rond de **knieschijf** vast, draai ze om de knieschijf waardoor ze overlapt met de eerste tak. Zet lichte spanning op de tape;
- 4) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 5) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



8) QUADRICEPS:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij blessures zoals verrekkingen, ontstekingen of contracturen. Het tapen versnelt het herstelproces en verlicht de pijn, ontspant de spier en verhoogt de bloedsomloop.



- 1) Kniel neer om uw dijbeenspieren volledig te rekken;
- 2) Breng de tape aan vanaf net onder de lies tot net boven de knie, met een lichte spanning;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

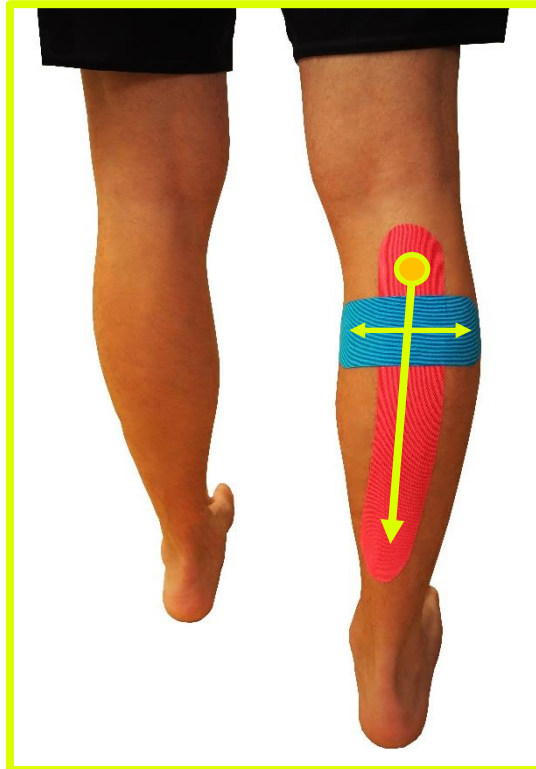


9) KUIT:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij blessures zoals verrekkingen, ontstekingen of contracturen. Het taping versnelt het herstelproces en verlicht de pijn, ontspant de spier en verhoogt de bloedsomloop.



- 1) Ga op je buik liggen en buig de voet of ga op je rug liggen en buig het been ongeveer 45°;
- 2) Breng de tape aan van net **boven de enkel** tot aan het **bovenste deel van de kuit**, met een lichte spanning;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



10) SCHEENBEEN:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 2 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij blessures zoals verrekkingen, ontstekingen of contracturen. Het tapen versnelt het herstelproces en verlicht de pijn, ontspant de spier en verhoogt de bloedsomloop.



- 1) Ga op je rug liggen of ga zitten, buig je been ongeveer 45°;
- 2) Breng de tape aan van net **boven de enkel** tot net **onder de knie**, met een lichte spanning;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Voeg indien nodig een extra strook toe op het pijnlijke gebied;
- 5) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

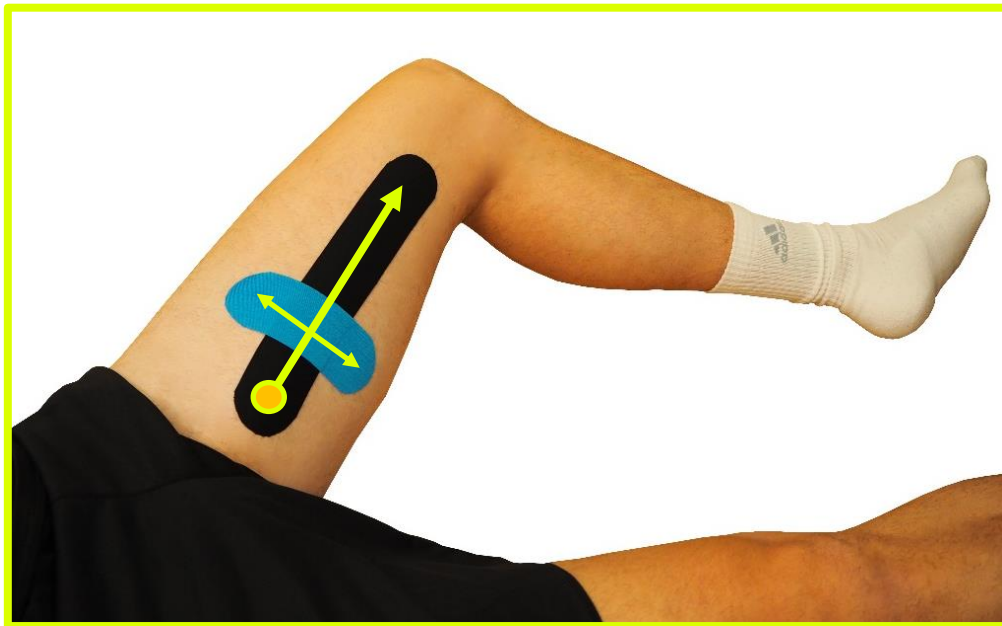


11) LIES:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij blessures zoals verrekkingen, ontstekingen of contracturen. Het tapen versnelt het herstelproces en verlicht de pijn, ontspant de spier en verhoogt de bloedsomloop.



- 1) Ga op je rug liggen en open je been ongeveer 45°;
- 2) Breng de tape aan vanaf het **bovenste deel van de binnendij** tot **net boven de knie**, met een lichte spanning;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

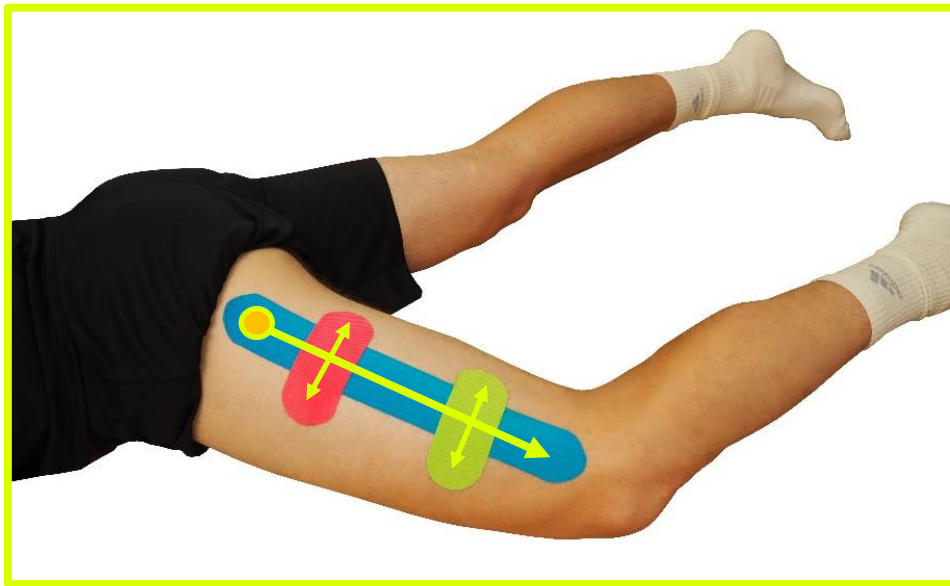


12) IT BAND:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 2 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij blessures zoals verrekkingen, ontstekingen of contracturen. Het tapen versnelt het herstelproces en verlicht de pijn, ontspant de spier en verhoogt de bloedsomloop.



- 1) Ga op uw zij liggen en buig de knie om de vloer ermee te raken;
- 2) Breng de tape aan vanaf het **bovenste deel van het bovenbeen** tot net **boven de knie**, met een lichte spanning;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Voeg indien nodig een extra strook toe op het pijnlijke gebied;
- 5) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

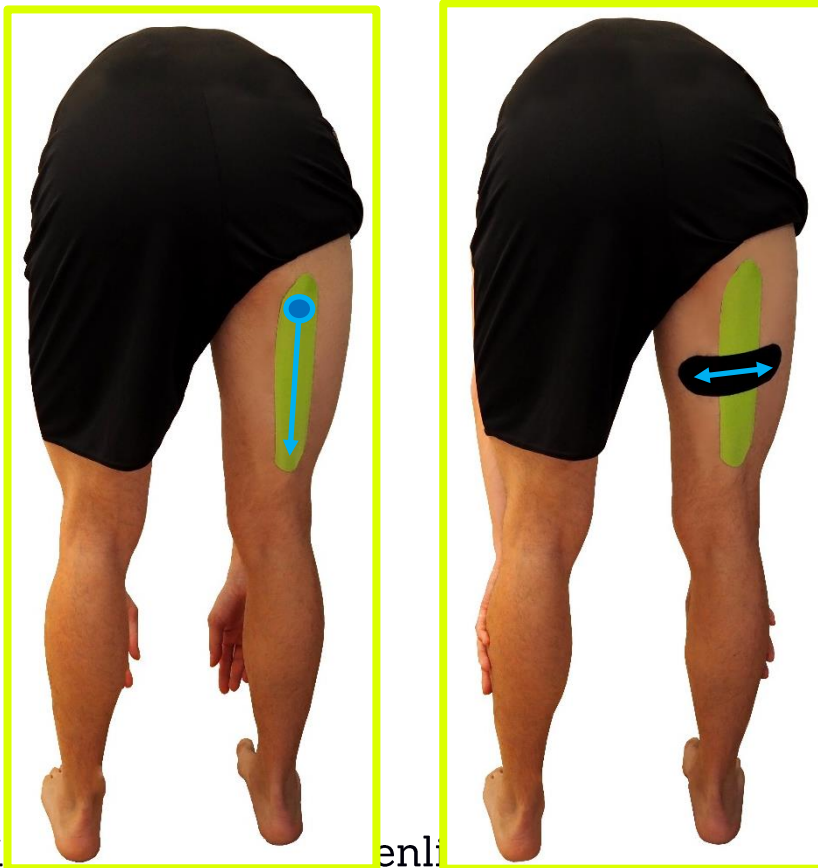


13) HAMSTRINGS:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met partner.

Toepassing bij blessures zoals verrekkingen, ontstekingen of contracturen. Het tapen versnelt het herstelproces en verlicht de pijn, ontspant de spier en verhoogt de bloedsomloop.



1) Buig vanuit de knieën en strek de benen met de handen het puntje van de voeten te bereiken, waarbij u uw knieën gestrekt houdt;

2) Breng de tape aan van net onder de bilspier tot net boven de knie, met een lichte spanning;

3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;

4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



14) ACHILLESPEES:

BENODIGD MATERIAAL: "I" tape, 1 lang en 2 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij posttraumatische en ontstekingsziekten. Het is vooral geschikt voor tendinopathie of ontsteking van de **achillespees**, een pathologie die veel voorkomt bij lopers. Het tapen zorgt voor stabiliteit en ondersteuning, waardoor ontstekingen en pijn worden verminderd.



- 1) Ga op je buik liggen en hef de voet of ga op een stoel zitten en rust de enkel op de knie van het tegenoverliggende been;
- 2) Breng de tape aan vanaf het midden van de **plantaire boog** tot aan het bovenste deel van de **kuit**, waarbij u voorbij de achillespees gaat. Zet lichte spanning op de tape;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Voeg indien nodig een extra strook toe op het pijnlijke gebied;
- 5) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.

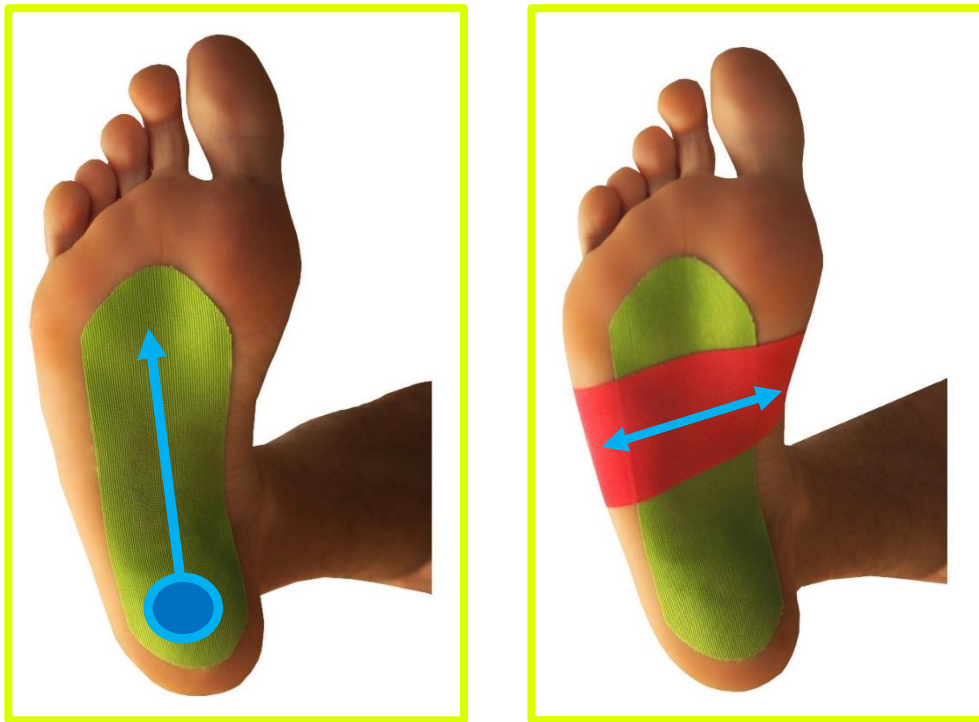


15) FASCIITIS PLANTARIS:

BENODIGD MATERIAAL: "I" of "W" tape, 1 lang en 1 kort.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing voor de behandeling van pijnlijke symptomen van de **fascia plantaris**. Het tapen geeft stabiliteit en steun aan de plantaire boog, ontspant de voet, vermindert ontstekingen en verlicht de pijn.



- 1) Ga op uw rug liggen en buig de knie of ga zitten en rust uw enkel op de knie van het tegenoverliggende been;
- 2) Breng de tape aan vanaf de **hiel** tot aan de **basis van de tenen**, met een lichte spanning. Het is ook mogelijk om de "W" tape te gebruiken om een grotere drainage te verkrijgen;
- 3) Voeg een horizontale strook toe op het pijnlijke gebied, met matige spanning;
- 4) Wrijf over de tape met de handen na het aanbrengen van elke strook. De opgewekte warmte activeert de lijm en zorgt voor een maximale hechting.



16) DRAINAGE:

BENODIGD MATERIAAL: "W" tape.

UITVOERING: met of zonder partner.

Toepassing bij oedeem, zwelling of uitstortingen. De tape oefent een decompressieve werking uit die de lymfedrainage en de bloedcirculatie bevordert, waardoor oedeem en zwellingen snel kunnen worden geabsorbeerd.



- 1) Positioneer u zodanig dat het gebied dat wordt beïnvloed door de toepassing in spanning is;
- 2) Breng de basis van de "W"-tape aan en veranker deze op ongeveer 3 cm van de lymfeklier die u wilt draineren;
- 3) Maak de "W" takken vast aan het oedeem / de zwelling in de richting die u wilt draineren, waarbij u voldoende ruimte tussen de takken laat. Span de tape niet aan;
- 4) Indien nodig is het mogelijk om nog een "W"-strip toe te voegen op het pijnlijke gebied, dwars op de eerste.



www.kalahari4wellness.com



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Turin, Italië

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - alle rechten voorbehouden"

KALAHARI