

# **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort .....	7
Der Zweck des Tapings .....	9
Die wichtigsten Funktionen von Tapes und Bandagen .....	9
Konzepte zur Anwendung von Tapeverbänden .....	11
Vorbereitung der Haut.....	12
Entfernung des Tapeverbandes .....	12
Richtlinien zur Rehabilitation mittels Taping .....	13
Die Mannschaftstasche eines Sporttherapeuten.....	14

## **Kapitel 1**

1.1 Sprunggelenk-Tapeverband (Geschlossener Gibneyverband mit Zirkulärtouren) .....	16
1.2 Sprunggelenk-Tapeverband (Geschlossener Gibneyverband mit Zirkulärtouren - Alternative).....	22
1.3 Sprunggelenk-Stützverband.....	25
1.4 Sprunggelenk-Tapeverband (Offener Gibney-Tapeverband).....	29

## **Kapitel 2**

2.1 Chronische Bursitis bei Hallux Valgus .....	33
2.2 Turf-Zehe .....	37
2.3 Taping des Fußgewölbes (Plantarfazziitis) .....	40
2.4 Taping des Fußgewölbes mit Moleskin.....	44
2.5 Achillessehnen-Taping .....	47
2.6 Shin splints (vorderes Kompartiment) .....	51
2.7 Shin splints (mittleres Kompartiment) .....	54

## **Kapitel 3**

3.1 Knie (Taping des Ligamentum collaterale mediale) .....	55
3.2 Knie (Überstreckung) .....	60
3.3 Taping der Patellasehne .....	65
3.4 Patella stabilisierender Stützverband .....	68

## **Kapitel 4**

4.1 Quadrizeps-Stützverband bei einer Zerrung/Prellung .....	72
4.2 Quadrizeps-Stützverband bei einer Zerrung/Prellung - Alternative.....	76
4.3 Stützverband bei einer Zerrung/Prellung der hinteren Oberschenkelmuskulatur .....	79
4.4 Leistenbandage .....	83

## **Kapitel 5**

5.1 Schulter: Akromioklavikular- bzw. AK-Gelenkstützverband.....	87
5.2 Schulter-SPICA-Verband.....	91
5.3 Schulter-Taping (zur Prävention einer vorderen Luxation) .....	95

## **Kapitel 6**

6.1 Ellenbogen (Überstreckung).....	98
6.2 Handgelenk (Überstreckungs-Stützverband).....	102
6.3 Daumen (Überstreckungs-Stützverband).....	106
6.4 Daumen (Überstreckungs-Aufsatzbügel).....	111
6.5 Finger-Taping (Buddy-Taping) .....	113

Anhang.....	115
-------------	-----