

# 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<br>(Geschlossener Gibneyverband mit Zirkulärtouren) .....              | 16 |
| 1.2 Sprunggelenk-Tapeverband (Geschlossener<br>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 (Plantarfasziitis) ..... | 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 Patellastabilisierender Stützverband .....             | 68 |

## **Kapitel 4**

|  |    |
|--|----|
| 4.1 Quadrizeps-Stützverband bei einer Zerrung/Prellung .....                             | 72 |
| 4.2 Quadrizeps-Stützverband bei einer<br>Zerrung/Prellung - Alternative.....             | 76 |
| 4.3 Stützverband bei einer Zerrung/Prellung<br>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-Aufsatzzügel) .....    | 111 |
| 6.5 Finger-Taping (Buddy-Taping) .....            | 113 |
| Anhang.....                                       | 115 |