

INHALT

Vorwort	7
Der Zweck des Tapings.....	9
Die wichtigsten Funktionen von Tapes und Bandagen	9
Konzepte zur Anwendung von Tapeverbänden	11
Vorbereitung der Haut	11
Entfernung des Tapeverbandes	12
Richtlinien zur Rehabilitation mittels Taping	13
Die Mannschaftstasche eines Sporttherapeuten	14
 KAPITEL 1 TAPING DES SPRUNGGELENKS.....	 17
1.1 Sprunggelenk-Tapeverband (geschlossener Gibneyverband mit Zirkulärtouren)	18
1.2 Sprunggelenk-Tapeverband (geschlossener Gibneyverband mit Zirkulärtouren – Alternative)	24
1.3 Sprunggelenk-Stützverband	27
1.4 Sprunggelenk-Tapeverband (offener Gibney-Tapeverband)	31
 KAPITEL 2 TAPING DER FUßGELENKE	 37
2.1 Chronische Bursitis bei Hallux Valgus	38
2.2 Turf-Zehe – linker Fuß (Aufsicht)	42
2.3 Taping des Fußgewölbes (Plantarfasziitis)	45
2.4 Taping des Fußgewölbes mit Moleskin	49
2.5 Achillessehnen-Taping	52
2.6 Shin Splints (vorderes Kompartiment)	56
2.7 Shin Splints (mittleres Kompartiment)	59

KAPITEL 3 TAPING DES KNIES.....	61
3.1 Knie (Taping des Ligamentum collaterale mediale).....	62
3.2 Knie (Überstreckung).....	67
3.3 Taping der Patellasehne	71
3.4 Patellastabilisierender Stützverband	73
 KAPITEL 4 TAPING BEI ZERRUNGEN/PRELLUNGEN	77
4.1 Quadriceps-Stützverband bei einer Zerrung/Prellung.....	78
4.2 Quadriceps-Stützverband bei einer Zerrung/Prellung – Alternative	81
4.3 Stützverband bei einer Zerrung/Prellung der hinteren Oberschenkelmuskulatur	84
4.4 Leistenbandage	87
 KAPITEL 5 TAPING DER SCHULTER	91
5.1 Schulter: Akromioklavikular- bzw. AK-Gelenkstützverband	92
5.2 Schulter-SPICA-Verband.....	96
5.3 Schultertaping (zur Prävention einer vorderen Luxation).....	99
 KAPITEL 6 TAPING DES ARMS/DER HAND	103
6.1 Ellbogen (Überstreckung).....	104
6.2 Handgelenk (Überstreckungsstützverband)	107
6.3 Daumen (Überstreckungsstützverband).....	112
6.4 Daumenüberstreckung (Aufsatzzügelmethode).....	116
6.5 Fingertaping (Buddy-Taping)	118
 Anhang	121
Begriffserläuterung	122
Bildnachweis.....	127