

# TAPING

## EINSATZ IM SPORT

DR. MED. ANDREAS SCHUR



Bibliothek Sportkommission  
der Fürstlichen Reglerung

**Meyer & Meyer Verlag**

# Inhalt

<b>Basiswissen</b>	<b>8</b>
Bewegungsmangel	11
Richtig bewegen	13
Unsere Gelenke	14
Bedeutung der Muskeln	16
Wozu Tapen?	18
Biomechanik	19
Tapematerialien	21
<i>IM FOCUS</i>	<b>22</b>
<b>Vorteile und Wirkung</b>	<b>24</b>
Ruhigstellung	27
Verbandarten	28
Ganzheitlichkeit	32
<i>IM FOCUS</i>	<b>34</b>
<b>Das Tapen im Sport</b>	<b>36</b>
Sehnenentzündungen	40
Distorsionen	42
Muskeln und Sehnen	43
Knochen	44
Grenzen des Tapings	45
<i>IM FOCUS</i>	<b>46</b>
<b>Tapen der oberen Extremitäten</b>	<b>48</b>
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

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