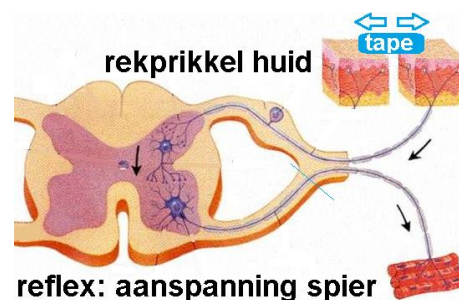


Als je bijvoorbeeld door je enkel bent gegaan, word de enkel soms ingetaped. Het witte, rekvrije tape is bedoeld om herhaling van ‘verzwikking’ in de enkel te voorkomen en de opgerekte of deels ingescheurde banden ‘rust’ te geven. Zwaardere enkelband scheuringen worden evt. ingegipst. In beide gevallen word de enkel dus ‘geïmmobiliseerd’ om de beschadigde banden te laten herstellen.

Er is echter nóg een reden om een gewricht te tapen. Als de banden rond een gewricht zijn overrekt (bijvoorbeeld bij een verzwikte enkel, of na een SI blokkering) dan werken de ‘rek-sensoren’ in de banden niet meer effectief. Dat houdt in dat de reflex die de reksensoren in de banden opwekken om het gewricht met spier aanspanning te beschermen, later (te laat?) plaatsvindt, waardoor het gewricht opnieuw zijn bewegingsgrens overschrijdt. Bij de enkel heet dit ‘verzwikking, bij het SI gewricht een ‘bekken verwringing’ en bij wervels heet dit een ‘blokkering’.

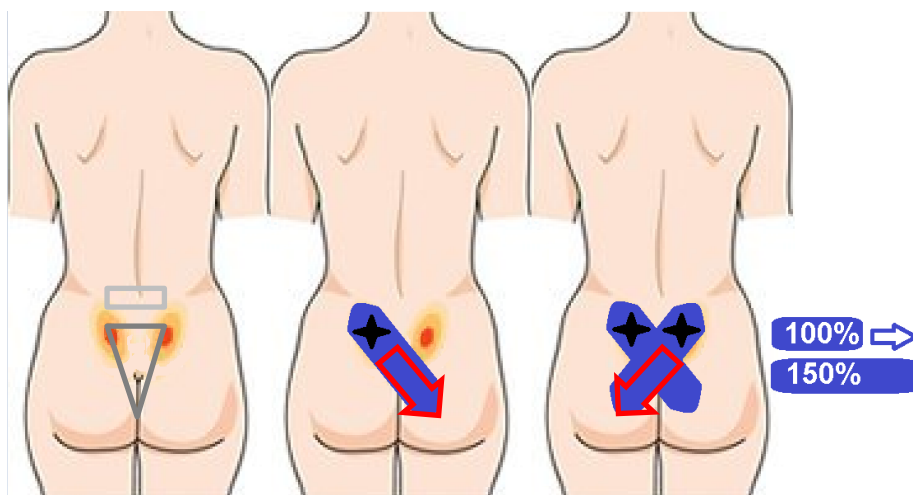
Dit is vaak met elastisch (kinesio- of thera-) tape op te vangen, waarbij het tape via de huid en via het ruggenmerg, een (rek-) reflex activeert, waarbij de spieren die het gewricht moeten beschermen, sneller aanspannen en het gewricht stabiel wordt. Zo wordt herhaling van de klachten voorkomen. In het geval van het SI gewricht, blijft deze in het ‘karrenspoor’ (zie [fysiohage.nl](http://fysiohage.nl))



Dit tapen wordt met name gedaan in de fase dat de banden nog wat overrekt zijn, zeg maar gedurende enkele weken na de (laatste) overrekking. Maar ook tijdens sportieve belasting kan dit elastische tape (secundair) preventief werken. Ook bij patiënten met gemakkelijk terugkerende ‘bekken’ (SI) verwringing en blokkering blijkt dit tapen buitengewoon goed te werken en erg effectief te zijn in de periode dat de banden nog wat overrekt zijn en hierdoor het gewricht nog kwetsbaar (instabiel) is.

Het ‘elastisch’ tapen van de gewrichten kan in principe bij elk ‘instabiel’ gewricht. Voorwaarde is dat *eerst* een eventuele blokkering van het gewricht is verholpen (manuele therapie) en dat in de herstelfase van de banden de spieren met stabiliserende *oefeningen* sterker en reactiever worden om het gewricht actief te beschermen (zie ook [fysiohage.nl/info](http://fysiohage.nl/info); basis stabiliteit training rug).

**Tapen van ‘het SI gewricht’** (Het SI gewricht zit tussen het heiligbeen, afb.: driehoek, en de bekkenhelften) Zoek eerst de ‘kuiltjes’ in de onderrug, vlak boven de billen, ca. 10 cm van elkaar, zet daar eventueel een kruisje. Dit is grofweg de plaats van de SI gewrichten. Plak nu kruiselings een stukje tape van ca. 15 cm met ca. **130% rek** (150% = maximaal) op de met zeep schoongemaakte / ontvette onderrug aan.



**Afbeelding:**

Breng de tape kruiselings van boven naar beneden aan met ca. **130% rek**. (Dus niet met de maximale 150% rek).

Tapen kan erg effectief zijn bij o.a. de enkel, het SI gewricht, de pols, de knie, de wervels én de schouder. © JW Hage