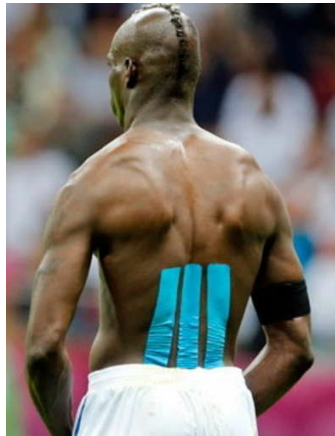


### Heeft u het ook gezien?

De tape op de rug van (Super) Mario Balotelli tijdens de halve finale van het EK? Er werd al gedacht aan sluikreclame voor Adidas. Nee, het gaat hier om



**Kinesio Tape, Fysiotape of Medical Tape.** Namen voor dezelfde tape en techniek.

In Azië werd in de jaren 70 de basis gelegd voor deze tape-methode, gebaseerd op het idee dat bewegen en spieractiviteit essentieel zijn voor behoud en herstel van gezondheid.

Het is een elastische katoenen tape met een anti-allergische lijmlaag. Vaak is de tape blauw, roze, zwart of huidkleur. De tape is tot 140% rekbaar. Doordat er verschillende plaktechnieken zijn, kan de tape voor diverse doeleinden gebruikt worden.

Ten eerste om een geblesseerde spier te ondersteunen, het **toniseren**, op spanning brengen. Daarbij wordt de roze tape met maximale rek op de aangedane spier geplakt. Je krijgt hiermee als het ware een extra spier.

Toepassing bijv. bij een enkelblessure. Het voordeel ten opzichte van het immobiel maken: je kunt blijven bewegen omdat de pijn door de tape afneemt, dat betekent dat de spier sneller herstelt en er geen tijd verloren gaat voor revalidatie.

Een andere plaktechniek is het **detoniseren**. Deze techniek gebruik je bij spieren die kort en gespannen zijn door triggerpoints. Het plakken gebeurt zonder dat de blauwe tape wordt gerekt, terwijl de spier op spanning wordt gezet. Hierdoor trekt de tape de huid iets op, waardoor de afvoer van afvalstoffen verbeterd. Verder zal de spier bij elke beweging door de huid gemasseerd worden.

Bij de Italiaanse *Super Mario* gaat het zo te zien om het detoniseren van de lange rugspier. Zou wel eens door zijn houding kunnen komen....



**De kleur van de tape zegt iets over de toegepaste techniek, in de tape zelf zit geen verschil. Tijdens de Olympische Spelen wordt vast door de Nederlandse deelnemers veel oranje tape gebruikt!**

**De Medical Tape kan ook toegepast worden bij:**  
lymfoedeem, ernstige blauwe plekken, verharde littekens, menstratiepijn, houdingcorrectie.

**Bij Praktijk Thijssen kunt u terecht voor de diverse toepassingen.**

**Praktijk Thijssen**  
Sonnegaweg 56  
Olderijne

06 49 876 877  
0561 499 219

[www.praktijk-thijssen.nl](http://www.praktijk-thijssen.nl)  
[info@praktijk-thijssen.nl](mailto:info@praktijk-thijssen.nl)