

Robert Kennedy/David Berry

Taping im Sport

Meyer & Meyer Verlag

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-Tape verband (Geschlossener Gibney verband mit Zirkulärtouren).....	16
1.2 Sprunggelenk-Tapeverband (Geschlossener Gibney verband 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 Zerrung/Prellung - Alternative.....	76
4.3 Stützverband bei einer Zerrung/Prellung 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
-------------	-----