



DE WAARHEDEN VAN

# KINESIOTAPE

**Die gekke klevers op hamstrings, knieën of schouders, vaak in opvallend blauw of roze ... Je hebt ze vast al eens gezien op tv of in je sportclub. We hebben het natuurlijk over kinesiotape. Wanneer heb je er nood aan, en wat doet het precies met je spieren? We kregen tekst en uitleg van Alexis Herremans die er regelmatig gebruik van maakt als osteopaat D.O.- kinesitherapeut.**

*Tekst Tom Stouthuysen*



**ALEXIS HERREMANS**  
OSTEOPAAT D.O.  
KINESITHERAPEUT

**Sinds wanneer wordt kinesiotape gebruikt en waar is het ontstaan?**

"Kinesiotaping bestaat al lang in landen als Japan en Zuid-Korea, waar het ook zijn oorsprong kent. Zo'n 15 jaar geleden deed het ook zijn intrede in België. De laatste

jaren wordt het zeer vaak gebruikt, voornamelijk bij sporters. Het is een mooie aanvulling en ondersteuning van de kinesitherapeutische behandeling."

**Waarvoor gebruik je het precies? Gebruik je het vaak?**

"Ik gebruik het vaak als aanvulling voor mijn osteopathische en kinesitherapeutische behandelingen. Voornamelijk bij spierverrekkingen, spierscheuren, spasmen en hoge concentraties van triggerpunten in het spierweefsel. Vaak gaat het dus om sportblessures, of topsporters die het preventief opkleven omdat ze hun lichaam zwaar belasten. Maar kinesiotape werkt ook zeer goed om de lymfecirculatie te bevorderen. Zo kan je er bijvoorbeeld het vocht in de enkel na een enkeldistorsie versneld mee afdrrijven."

**Wat doet het precies?**

"De belangrijkste werking van de tape is de krimpwerking, of rekbaarheid ten opzichte van de huid. De tape 'heft' als het ware de huidlagen op, waardoor er ruimte ontstaat in de onderhuid en dus de doorstroming van bloed- en lymfgevaten gestimuleerd wordt. Ook de druk neemt af, want meer ruimte betekent minder druk. En hierdoor krijg je pijn demping. Je kan weer sneller en beter bewegen, wat het genezingsproces bevordert. Dat is meteen ook het verschil met gewone tape. Die werkt bewegingsbeperkend, kinesiotape werkt bewegingsbevorderend. Naast pijn demping richt kinesiotape zich ook op de spanningstoestand (tonus) van een spier. De richting waarin je de tape aanlegt, bepaalt of je spier zal opspannen (verkorten) of net ontspannen (verlengen)."

**Er heerst hier en daar wat twijfel rond de werking van kinesiotape. Is er soms ook sprake van een placebo-effect?**

"Over elke techniek of behandelingswijze die vernieuwend is, heerst snel twijfel. Alles moet gebaseerd zijn op

'evidence-based medicine', dat wil zeggen dat het effect wetenschappelijk moet bewezen worden. Ik vermoed dat er rond kinesiotaping al wat onderzoek is verricht. Zo kan men aantonen met EMG (elektromyografie, meet de elektrische activiteit van je spieren, nvdr.) dat de tape een invloed heeft op de tonus van de spier. Maar vanuit de praktijk kijk ik vooral naar de resultaten van mijn behandelingsmethodes. Als men de patiënt aanleert om de kinesiotaping op een juiste manier aan te brengen voor zijn specifiek probleem, is dat een zeer mooie aanvulling op de behandeling in de praktijk van de kinesitherapeut of osteopaat. Zo kan hij voor een bepaalde sportactiviteit preventief of curatief de tape zelf aanleggen."

**Iedereen kan kinesiotape kopen in de winkel.**

**Is het aan te raden dit meteen zelf aan te brengen?**

"Je kan de tape zelf aanleggen, maar het is belangrijk dat je dit eerst aangeleerd krijgt door iemand die daar een opleiding voor heeft gevolgd. Je mag het doel van het tappen niet uit het oog verliezen. Wil je vocht afdrrijven, spieren op- of ontspannen, weet je waar de oorsprong en aanhechting van de spier gelegen is?"

**Er circuleren zeer veel merken en types kinesiotape op de markt.**

**Waar moet je precies op letten?**

"Het verschil zit hem vaak in de elasticiteit en kleefbaarheid van de tape. De bedoeling is natuurlijk dat de kinesiotape blijft kleven, ook bij het nemen van een douche of bij het zweten tijdens sportactiviteiten. Daar zijn niet alle merken top in."

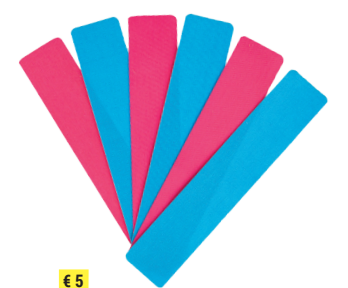
**Heb je zelf nog tips voor sporters omtrent kinesiotape?**

"Indien je een spierblessure hebt en de evolutie ervan verloopt maar traag, probeer dan eens kinesiotape te gebruiken als bijkomende ondersteunende behandeling!"



€ 8

| Kinesiotape 5 cm x 5 m, Tarmak (bestaat ook in blauw, zwart en beige) – 8497785



€ 5

| Set voorgesneden kinesiotapes, Tarmak – 8495797