



Kinesiotape

Je ziet het vaak bij sporters: gekleurde tapes op het lichaam. Dit is kinesiotape. Maar wat is nu kinesiotape en waarom zijn er verschillende kleuren?

De laatste vraag is snel te beantwoorden: er zijn geen meerdere soorten kinesiotape. Het is dezelfde tape maar met een ander kleurtje (camouflerend, fel gekleurd of zelfs in de kleur van je land: oranje). De werking is niet gebaseerd op de kleur maar op de manier waarop de tape op het lichaam wordt geplakt.

De kinesiotape heeft een elasticiteit die overeenkomt met de elasticiteit van je huid

De tape wordt gebruikt voor onder andere pijnvermindering, spierspanning vermindering, spierblessures, littekenbehandelingen, verminderen van oedeem (vocht), behandeling van blauwe plekken of zwellingen. Kortom een heel veelzijdig product.

Een paar voorbeelden waarbij de tape kan worden toegepast:

- Lage rugklachten of nekkklachten
- Lymftaping (afvoeren van vocht)
- Zweepslag
- Littekens
- Knieklachten
- Sportblessures (bijvoorbeeld enkel)
- Hooikoorts

Door activeren van de huid kan de bloedcirculatie en het goed afvoeren van vocht worden verbeterd. Hierbij zijn de huidlagen belangrijk.

“Een kleurige therapie”



Maar hoe werkt dan de tape? De werking van de tape is gebaseerd op het plakken met bepaalde mate van rek van de tape op een gerekte huid. Bij het terugplooiën van de huid zie je de tape rimpelen en bij bewegen van het lichaam gaat de tape nog meer bewegen. Onder de tape wordt dan de bovenlaag van de huid als het ware opgetild. Deze huid-lifting geeft positieve prikkels aan de bloed- en lymfecirculatie eronder, waardoor de klachten van zwelling pijn en stijfheid kunnen afnemen.

Doordat de tape ventilerend, huidvriendelijk, antiallergisch en vochtbestendig is kan deze vier tot tien dagen blijven zitten en kan er ook gewoon mee gedoucht worden.

De kinesiotape is een laagdrempelige ondersteuning van het natuurlijke genezingsproces van het lichaam en heeft weinig kans op bijwerkingen. De Fysio- en Oedeemtherapeut gebruiken het als zodanig.

