

## Tape - funktionelle Verbände in der Praxis

Zahlreiche Verletzungen wie Muskelzerrungen, Verstauchungen, Gelenkkapsel- und Bandüberdehnungen oder -risse müssen zum Zweck der Heilung ruhig gestellt werden.

Die Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates sollte dabei erhalten bleiben, nur die geschädigten Anteile sollen gestützt und entlastet werden.

Verbände, die diese Voraussetzungen erfüllen, nennt man **funktionelle Verbände**. **Tapeverbände** sind typische Vertreter solcher funktionellen Verbände.

Der funktionelle Verband **schützt, stützt, entlastet gezielt, erlaubt funktionelle Belastung mit Bewegungen unter Vermeidung von Extrembewegungen**.

Die Vorteile gegenüber starren immobilisierenden Verbänden sind eindeutig: Der Verletzte kann erheblich früher belasten und frühzeitig das Training wieder aufnehmen. Normale Alltagstätigkeiten können praktisch sofort wieder durchgeführt werden. Ein guter Tapeverband erfüllt die Funktion höchster **Stabilität bei gezielter Mobilität**.

Für den Sportler bedeutet dies: Sobald keine Schmerzen mehr bestehen, kann - nach Absprache mit dem Arzt - das Training und sogar der Wettkampf wieder aufgenommen werden.

Im Gegenteil dazu bildet sich durch völlige Ruhigstellung im starren Verband wie dem Gips sehr schnell die Muskulatur zurück. Bis die ursprüngliche Muskelkraft wiedergewonnen ist, vergehen oft Monate. Je schlechter die Muskulatur ist, desto weniger sind Funktionseinheiten wie z.B. Gelenke geschützt und umso später kann erst die Belastung der entsprechenden Körperabschnitte erfolgen.

Auch Risiken wie Gewebsuntergang durch Druckstellen, Nervenlähmungen usw. fallen bei einer Versorgung mit Tape weg.

Allgemeine mögliche Risiken einer Operation wie Gefäß/ Nervenverletzungen, zu straffe Naht, Wundheilungsstörungen bis hin zum Narkoserisiko etc. entfallen ebenso.

Speziell bei der Kapsel/ Bandverletzung des Sprunggelenkes ist die Versorgung mit dem Tape als **Therapie der Wahl** zu bezeichnen.

Eine **Pflasterunverträglichkeit** mit Hautreizung ist praktisch die **einzig mögliche Nebenwirkung** des Tapeverbandes.

## Wie sollte ich mich als Patient verhalten?

Beim **Anlegen** des Tapeverbandes halten Sie bitte das verletzte Körperteil (z.B. Ihren Fuß) genau nach unserer Anleitung, um einen faltenfreien Sitz des Verbandes zu ermöglichen. Der Tape darf nur gelegt - nicht gezogen werden, sonst kann es später zu verstärkten Hautreizungen kommen.

Spezialverbände wie Tapes sollten nicht vom Patienten selbst entfernt werden - es sei denn, der Arzt hat dies ausdrücklich erlaubt.

### **Lassen Sie sich immer sagen, wieviel sie belasten dürfen.**

In Ruhelage ist es eine Entlastung für den verbundenen Fuß, wenn er sich z.B. am Bettende gegen einen Kasten oder Ähnliches abstützen kann.

Es ist günstig, den Fuß im Laufe des Tages wiederholt hochzulegen und eventuell noch einen Eisbeutel ca. 20 Minuten aufzulegen.

Wichtig ist **regelmäßiges Training**; spannen sie z.B. mehrfach täglich in einer Übungseinheit von 5 Minuten die Ober- und Unterschenkelmuskulatur mindestens 7 Sekunden an.

Der Tape sollte nicht mit Wasser in Kontakt kommen. Es gibt spezielle Schutzfolien zu kaufen, die den Verband trocken halten ( beim Duschen oder Schwimmen).

**Gute Besserung wünscht Ihr  
Praxisteam Dr. Authorsen / Dr. Reek**