



Foto: Michael Meisl

Tapen & Co.

So gesund Klettern auch ist – für die Sehnen ist es extrem belastend. Der Sportphysiotherapeut und Profibergführer **Alexander Römer** zeigt, wie man Tape richtig einsetzt und dadurch Verletzungen vorbeugt oder die Heilung beschleunigt.

Tape: Handling-Tipps



1. Die Rolle locker zwischen Daumen und Mittelfinger halten und den Zeigefinger dabei durch den Binden-Kern stecken
2. Der Rand von gutem Tape-Material besitzt einen Zackenschnitt für optimales Abreißen
3. Mit Daumen und Zeigefinger möglichst dicht fassen und mit einem kurzen Ruck in spitzem Winkel abreißen
4. Tape erst in der richtigen Länge abreißen und dann anbringen
5. Kein billiges Tape kaufen. Nur gute Qualität garantiert die fürs Klettern ausreichende Festigkeit

Vor lauter Begeisterung gehen viele Kletterer über ihre körperlichen Grenzen hinaus – Einsteiger genauso wie Fortgeschrittene und Profis. Oftmals mit schmerzlichen Folgen: Sehnenan- und -abrisse, gezerrte Muskeln oder lädierte Kapseln sind keine Seltenheit. Einmal verletzt ist es mit dem Klettern zunächst vorbei. Wer es gar nicht so weit kommen lassen möchte, sollte sich gut aufwärmen – und Tapen.

Auch zur Beschleunigung der Heilung nach einer Verletzung und zur Stabilisation vorbelasteter Gelenke sind die Klebestreifen Trumpf. In bestimmten Fällen ist jedoch Vorsicht geboten. Der Gang zum Arzt oder zum Physiotherapeuten ist Pflicht bei:

- Kapsel-/Bänder-/Sehnen-/Muskelrissen
- Quetschungen, Blutergüssen und Entzündungen
- Rheuma und Arthrose
- allen nicht geklärten Verletzungen.

Richtig tapen – aber wie?

Ob zur Vorbeugung oder bei der Nachsorge – ein guter Tapeverband unterstützt die Gelenksfunktion. Er stabilisiert, entlastet und lässt maximale Bewegungsfreiheit zu. Aber wie lege ich einen guten Tapeverband an? Und zu welchem Zweck setze ich Tape überhaupt ein? Wir haben die wichtigsten Methoden zusammengefasst und geben praktische Tipps, damit das Tape richtig sitzt.

Ellenbogen



Zweck: Das Ellenbogentape wird meistens zur Prophylaxe einer Sehnenansatzentzündung (Epicondylitis) angewandt, um die Zugbelastung am Knochenansatz der Streckermuskulatur zu verringern.
Tape: Den Ellenbogen leicht anbeu-

gen, die Hand in neutraler Stellung halten. Den ersten Streifen eine Daumenbreite von der Ellenbeuge entfernt anbringen. Je nach Umfang des Unterarms drei bis vier weitere Tapestreifen dachziegelförmig zur Hälfte überlappend (im Bild die Abfolge blau-weiß-blau-weiß) in Richtung Hand dazukleben. Wer stark schwitzt, sollte zum besseren Halt semizirkulär tapen. Ist der Sehnenansatz der Beugermuskulatur betroffen, so muss das Dachziegeltape auf der Unterarmseite geklebt werden.
Material: Tapestreifen, ca. 2–3 cm breit

Handgelenk

Zweck: Untergriffe, Seitgriffe und riesige Bierhenkel in überhängenden Wänden strapazieren das Handgelenk stark. Das Tape kann Beschwerden wie Schmerzen, Zerrungen und Überreizungen vorbeugen.
Tape: Hier niemals zirkulär tapen! Zuerst einen Tapestreifen auf die Oberseite des Handgelenkes und dann einen Streifen überlappend auf die Unterseite des Handgelenkes kleben.

Material: Tapestreifen, ca. 2–3 cm breit



Handfläche

Zweck: Die physiologische Form der Handfläche ist leicht konkav geformt, so dass bei großen und länger anhaltenden Belastungen die Sehnscheiden und auch die kleineren Handmuskelgruppen enormer Belastung ausgesetzt sind. Mit dem Tape wird eine leichte Hohl-

hand erzeugt, die die Beschwerden lindert.
Tape: Bei leichter Hohlhand einen Tapestreifen um den Handrücken herum legen. Anschließend einen Tapestreifen überlappend um den Handteller legen, der die Hohlhand stabilisiert.
Material: Tapestreifen, ca. 2 cm breit



Fünf Grundregeln beim Tapen

- 1. Auf die Ausgangstellung achten!**
Immer in Funktionsstellung des Gelenks tapen
- 2. Auf stabilen Halt achten!**
Stets zwei Umwindungen anlegen
- 3. Einen Tapeverband niemals zirkulär anlegen!**
Keine geschlossenen Kreise tapen, sondern die Klebänder überlappen lassen (Fachausdruck: semizirkulär tapen)
- 4. Keine Falten!**
- 5. Tape beobachten!**
Vorsicht bei Schwellungen, Wärme, Blässe bei Blutrückstau oder Gefühllosigkeit bei Komprimierung von Nervensträngen. Im Notfall: schnell herunter damit!

Fingergrundgelenk

Zweck: Das Fingergrundgelenk lässt sich auf Grund der anatomischen Gegebenheiten nicht tapen. Allerdings kann man das A2-Ringband oberhalb des Grundgelenkes schützen.

Tape: Das Tape rund um den Finger kurz vor der Beugerfalte am Endgelenk des Fingers oder auch vor dem Mittelgelenk anlegen. Nicht zu eng legen!
Material: Tapestreifen, ca. 1 cm breit



Fingermittelgelenk

Zweck: Gute Verletzungsprophylaxe bei Fingerlöchern oder Auflegern, da hier ein Teil der Belastung vom Gelenk auf das Tape übertragen wird.

Tape: Dieser Tapeverband wird ebenfalls mit Hilfe zweier Anker um das Mittelgelenk und einer Zügelverbindung in etwa 30 Grad Beugstellung angelegt. Dadurch wird die Streckung im Mittelgelenk eingeschränkt und die Beugung größtenteils erhalten.
Material: Tapestreifen, ca. 1 cm breit



Fingerendgelenk

Zweck: Auch hier gute Prophylaxe bei Fingerlöchern oder Auflegern.

Tape: Am Fingerendgelenk kann aus anatomischen Gründen (Platzmangel) kein hochwertiger Tapeverband angelegt werden. Sinnvollerweise kommt hier nur ein dünner Tapestreifen direkt über das Endgelenk.
Material: Tapestreifen, ca. 1 cm breit

