

Kinesio-taping

Cursus Handleiding







*Het leven bestaat uit dingen niet doen
en niet proberen alles wel te doen*



Voorwoord

Kinesio-taping, heden ten dage ook medical taping genoemd, is een uit Japan overgekomen behandelmethode met elastische tape die uitermate geschikt is voor het verkrijgen van een onderhuidse ontspanning, pijnvermindering en steun aan spieren, banden en gewrichten. Het heeft ook een gunstig effect bij het verminderen van hooikoorts en bij het afvoeren van vocht bij oedemen.

De hamvraag bij het taping met kinesio-tape is:

“To stretch or not to stretch that is the question” Hamlet 2023.....



Inhoud

Voorwoord	5
1. Inleiding.....	10
2. Geschiedenis – Internationaal: Kenzo Kase	11
3. Geschiedenis – Nederland: Alfred Nijhuis	13
4. Achtergrond van de kinesio methode	13
5. Naam Kinesio – (tape)	14
6. Niet beperken, maar stimuleren en ondersteunen	14
7. Andere fase binnen het herstelproces	15
8. Verschil tussen kinesio-tape en gewone sporttape	15
8.1. Elasticiteit	15
8.2. Rekbaarheid	16
8.3. Lijmlaag	16
8.4. Fasciliteren & Inhiberen	17
8.5. Indicatiegebied	17
8.6. Huidreacties	17
8.6.1. Huid	17
9. Eigenschappen van de Kinesio-tape	19
9.1. Rekbaarheid van 130 – 140% (170%)	19
9.2. Dikte en gewicht vergelijkbaar met de huid	20
9.3. Rek is alleen in de lengte	23
9.4. Lucht- en vochtdoorlatend	24
9.5. Lijmlaag is 100% acryl en warmtegevoelig	24
9.6. Kan dagen tot weken gedragen worden.....	25
9.7. Douchen geen probleem	25
9.8. Geen medicinale toevoegingen	25
9.9. De tape is met 10% rek opgebracht op de bescherm-folie.....	25
10. Effecten van het aanbrengen van de kinesio-tape	26
10.1. Musculaire ondersteuning.....	26
10.2. Circulatie bevordering	27
10.3. Pijndemping.....	28
10.3.1. Pijn.....	28
10.3.2. Omschrijving van pijn	28
10.3.3. Soorten pijn	29
10.3.4. Pijndemping via gate-control theorie	30

10.4. Invloed op de gewrichtsfunctie	32
10.5. Verminderen van de gevolgen van een hooikoorts allergie	33
10.5.1. Wat is hooikoorts	33
10.5.2. Symptomen van hooikoorts	33
10.5.3. Hoe werkt de kinesio-tape bij hooikoorts.....	34
10.5.4. Longzones (zie verder het cursusboek bindweefselmassage)	34
10.6. Verbeteren van de afvoer van veneuze- en lymfatische oedemen	35
10.6.1. Hart en vaatstelsel en lymfatisch systeem.....	35
10.6.2. Lymfatisch oedeem (spataderen of na carcinogene processen met oedeemvorming	35
10.6.3. Veneus oedeem.....	36
10.6.4. Het verschil tussen het aanbrengen van de kinesio-tape bij een veneus oedeem en een lymfatisch oedeem.	36
11. Verschillende tape technieken	37
11.1. Spiertechniek.....	37
11.1.1. Opbouw spieren in het lichaam.....	38
11.1.2. Origo (begin) en Insertie (einde) van de spier	39
11.1.3. Functie van een spier.....	42
11.1.4. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode.....	43
11.1.5. Voorbeeld van detonisering (spanning afname) van de spier	43
11.1.6. Voorbeeld van tonisering (spanning toename) van de spier	45
11.2. Ligamentaire correctie	46
11.2.1. Ligging van de ligamenten aan het knie-, enkel-, schouder-, elleboog- en SI- gewricht ...	46
11.2.2. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode.....	50
11.2.3. Voorbeeld van het ondersteunen van ligamentaire structuren.....	50
11.3. Lymfecorrectie	56
11.3.1. Opbouw lymfestelsel.....	56
.....	56
11.3.3. Lymfestroom	59
11.3.4. Functie lymfeklieren	59
11.3.5. Functie lymfestelsel.....	59
11.3.6. Oorzaken oedeemvorming	60
11.3.7. Behandeling lymfoedeem.....	60
11.3.8. Werking kinesio-taping.....	62
11.3.9. Voordelen van de kinesio-lymfe-taping.....	62
11.3.10. Indicaties	62
11.3.11. Techniek van de lymfe taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	63

11.3.12. Voorbeeld van lymfe taping bij oedeem in de arm na oksel toilet (mammarcarcinoom)	63
11.4. Veneuze correctie	66
11.4.1. Opbouw veneuze bloedvat systeem	66
11.4.2. Oorzaken veneuze oedeemvorming	67
11.4.3. Techniek van de veneuze taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	67
11.4.4. Voorbeeld van veneuze taping bij een veneus oedeem in het onderbeen	68
11.5. Houdingscorrectie	70
11.5.2. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	71
11.5.3. Voorbeeld van kinesio-taping om een mechanische correctie te krijgen	71
11.6. Fascie correctie	77
11.6.1. Myofasciale pijnpunten	77
11.6.2. Mechanisme achter de myofasciale pijnpunten	78
11.6.3. Soorten myofasciale pijnsyndromen	79
11.6.4. Symptomen van het myofasciaal pijnsyndroom kunnen zijn:	79
11.6.5. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	80
11.6.6. Voorbeeld van kinesio-taping voor een lokale fascie correctie	80
11.7. Ruimte correctie	81
11.7.1. Drukpijnlijke plaatsen en ontstekingshaarden	81
11.7.2. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	82
11.7.3. Voorbeeld van kinesio-taping ter drukvermindering	82
11.8. Functionele correctie	83
11.8.1. Parese	83
11.8.2. Mechanisme achter een parese	83
11.8.3. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	85
11.8.4. Voorbeeld om met kinesio-taping een ondersteuning te geven (parese)	85
11.9. Re-educatie van spieren door invloed via de propioceptie	87
11.9.1. Besturing van spieren via de somato-sensorische input	88
11.9.2. Input van andere mechanismen	89
11.9.3. Techniek van de kinesio-taping volgens de Coolen Kinesio Taping Methode	89
11.9.4. Voorbeeld van kinesio-taping om houding en beweging bij te sturen	90
11.10. Vermindering van de hooikoorts klachten door de Kinesio-taping	91
11.10.1. Achtergrond van de behandeling van hooikoorts	91
11.10.2. Techniek van hooikoorts taping volgens de Coolen-Kinesio Taping Methode	92
11.10.3. Voorbeelden van taping tegen de verschijnselen van hooikoorts	92
12. Toepassingen van de kinesio-tape	95



13.	Richtlijnen bij het aanbrengen van de Kinesio-tape	96
14.	Indicaties	97
15.	Contra-indicaties	98
	Bijlage.....	99
	Notities.....	102
	Notities.....	103

1. Inleiding

Kinesio-tape is een sporttape, gemaakt uit een combinatie van katoen en nylon dat de elasticiteit van de huid nabootst. Wanneer men de tape op het lichaam aanbrengt, rolt hij lichtjes terug, waardoor de huid zachtjes wordt opgetild. Dit zou helpen om een microscopisch kleine ruimte te creëren tussen je huid en de weefsels eronder. De kleefstof van de tape is ook waterbestendig en sterk genoeg om drie tot vijf dagen te blijven zitten, zelfs tijdens het sporten of douchen.

Voor kinesio-taping kunnen verschillende tapes worden gebruikt zoals o.a. curetape, easy tape, leukotape K, crossling, Cure tape Punch en Curetape 1 cm (lymfte).

Curetape:



Easy tape:



Leukotape K:



Crossling:



Cure tape Punch:



Curetape 1cm (lymfte)



Doel van de cursus is het aanleren en of verbeteren van het aanleggen van de elastische tape op spieren, ligamenten, gewrichten, bij hooikoorts en om vocht af te drijven bij veneus en lymfatisch oedeem.

In de cursus maken we gebruik van de Curetape (5cm), Curetape (1cm) en de Crossling.

2. Geschiedenis – Internationaal: Kenzo Kase

Dr. Kenzo Kase werd in de jaren 40 geboren in Japan. Als kind was hij vaak ziek door o.a. longontsteking, tuberculose, nierinfecties en allergieën. Door zijn fysieke gesteldheid kon hij niet deelnemen aan de lessen voor lichamelijke opvoeding.

Hij leerde dat de kracht van een helende aanraking van zijn grootmoeder, een Japanse genezer die kruidenmiddelen, acupunctuur en moxibustie technieken gebruikte. Nadat hij was afgestudeerd aan de chiropractie in Chicago, kon hij zijn opleiding combineren in de reguliere en traditionele medische technieken en filosofieën.

Dr. Kase heeft een licentie voor zowel chiropractie als acupunctuur en kan verschillende geneeswijzen combineren. Jarenlang heeft hij gekozen voor een benadering die nu integratieve geneeskunde is. Hij werkt regelmatig met chirurgen, fysiotherapeuten en natuurlijke genezers en legt verbanden tussen verschillende behandelingsparadigma's om deze daarmee verder te ontwikkelen.

Ook beseftte hij dat er geen eenduidige aanpak voor genezing bestaat. Hij richt zich op welzijn, gezondheid en preventie door middel van educatie, met een nadruk op de relatie tussen de patiënt en de arts, evenals de behandeling van de mentale, emotionele en fysieke aandoeningen van de patiënt als geheel.

Tijdens de behandeling van oudere artrosepatiënten raakte Dr. Kase in de jaren zeventig gefrustreerd over de beperkte beschikbare behandelmethoden. Hij ontdekte dat hij het gewricht van de patiënt in een normale positie kon brengen waardoor deze minder pijnlijk was, maar zodra ze naar huis gingen, keerden ze terug naar hun oude gewoonten en pijnlijke positie. Hij wilde dat de behandelingen verder gingen dan het praktijkbezoek van zijn patiënten – een manier om zijn handen mee naar huis te sturen.

Door middel van uitgebreid onderzoek en klinische studies, ontwikkelde Dr. Kenzo Kase in 1973 in Japan een techniek genaamd Kinesiotaping®. Hiermee kreeg hij internationale bekendheid tijdens de Olympische Spelen van Seoul van 1988. Het werd ingevoerd in de Verenigde Staten in 1995.

Dr. Kase probeerde het gewricht op zijn plaats te tapen. De voor medisch gebruik beschikbare tape was echter stijf en niet flexibel. Patiënten kregen enig voordeel van het tapen, maar het veroorzaakte huidproblemen, huiduitslag en andere problemen. Hij realiseerde zich dat de destijds beschikbare tapes niet goed werkten met zijn "Kinesio Taping®-methode".

Dus bedacht hij zijn eigen. Hij werkte met productingenieurs aan een lang proces van testen met verschillende tapekwaliteiten. Uiteindelijk creëerden ze een tape die flexibel genoeg was waarmee het normale bewegingsbereik behouden bleef, maar ook licht van gewicht en hypoallergeen was, om op de huid te blijven zonder uitslag te veroorzaken. De nieuwe tape imiteerde de dikte en veerkracht van de menselijke huid.