

Behandeling met kinesiotape

U bent behandeld met kinesiotape. Wat is kinesiotape eigenlijk? Bij welke klachten wordt dit gebruikt? Wat is handig om te weten? Dat en meer leest u in deze folder.

Wat is kinesiotape?

Gewoon tape, bijvoorbeeld sporttape of pleisters als leukoplast, kan ervoor zorgen dat een spier of gewricht beter op de goede plek blijft zitten. Kinesiotape is een speciale elastische tape die ook andere voordelen heeft:

- De tape kan zorgen voor betere doorbloeding van de spieren. Spieren kunnen dan beter werken.
- De tape kan overbelasting van de spieren voorkomen.
- De tape kan ervoor zorgen dat 24 uur per dag het lymfevocht wordt afgevoerd. Dit is gunstig in het beginstadium van lymfoedeem.
- De tape vermindert pijn bij bepaalde blessures, bijvoorbeeld bij een sleutelbeenbreuk. Het gaat vooral om blessures waarbij geen gips mogelijk is. De ruimte die de tape geeft zorgt voor minder druk op de zenuwuiteinden, waardoor de pijn vermindert.
- De tape kan gewrichten en weefsels corrigeren, bijvoorbeeld bij overbelasting.

Hoe werkt kinesiotape?

Kinesiotape wordt over en rondom de spieren aangebracht om steun te geven aan spieren, of om te voorkomen dat u de spier aanspant. Ook kan het overbelasting van spieren voorkomen. Het rekt in de lengte. De tape volgt elke beweging en gaat dan niet knellen of verschuiven. U kunt vrij bewegen terwijl de tape zorgt voor ondersteuning en stabiliteit. De tape werkt 24 uur per dag en kan meerdere dagen worden gedragen zonder dat huidirritatie ontstaat. De tape kan op verschillende manieren op de huid worden geplakt. De gekozen methode hangt af van de klachten. Kinesiotape kan ook worden gebruikt in combinatie met andere behandelingen waaronder cryotherapie (koudetherapie), hydrotherapie (watertherapie) en elektrische stimulatie.

Bij welke klachten?

Veel soorten klachten kunnen met kinesiotape behandeld worden, bijvoorbeeld een breuk van het sleutelbeen (claviculafractuur), gebroken en gekneusde rib, tenniselleboog, vochtophoping (oedeem), carpaal tunnelsyndroom. Op onze website staat een volledig overzicht van de klachten die met kinesiotape kunnen worden behandeld.

Handig om te weten

- De kwaliteit en het draagcomfort van de tape blijft 1 week goed. Daarna kunt u de tape laten vervangen bij de Gipskamer.
- U kunt gewoon sporten met de tape.
- U kunt douchen, baden en ook zwemmen met de tape. Zorg er wel voor dat u de tape droog maakt door te deppen.
- De tape kan gemakkelijk worden verwijderd. Er blijven bijna geen lijmresten op de huid achter.
- Sommige mensen hebben na het aanbrengen van de tape jeuk onder de tape. Bij jeuk of irritatie die langer dan een half uur duurt, moet de tape verwijderd worden. Als u zelf de tape moet verwijderen, doe dit dan heel voorzichtig op de volgende manier:
 - maak de tape goed nat
 - trek de huid strak
 - rol de tape van boven naar onder van de huid af.
- Na 3 weken controleren we of we kunnen stoppen met de tapebehandeling. Soms is het nodig om de behandeling te verlengen tot maximaal 6 weken.
- Moet de tape vervangen worden of heeft u klachten over de kinesiotape? Neem dan contact op met de Gipskamer.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/gipskamer
- www.fysiotape.nl

Contact

Gipskamer, locatie Oost

T 020 599 29 63 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E gipskamer@olvg.nl Route P3

Gipskamer, locatie West

T 020 510 80 28 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

Route 06

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 15 februari 2019, 0913