

Informatie over:

# Kinesiotape

U heeft van de Spoedeisende hulp verpleegkundige of Gipsverbandmeester kinesiotape gekregen. In deze folder geeft Ziekenhuis Amstelland u uitleg over de behandeling met Kinesiotape.

Kinesiotape wordt over en rondom de spier, gewrichtsbanden, gewrichten en botten aangebracht om steun te geven. De elastische tape volgt elke beweging. Het knelt of verschuift niet. De tape werkt 24 uur per dag en kan meerdere dagen worden gedragen. De tape kan op verschillende manieren op de huid worden geplakt. De gekozen methode hangt af en van de klachten en/of breuk.

## Behandelmogelijkheden

- De tape zorgt voor betere doorbloeding van de spieren. Spieren kunnen dan beter werken.
- De tape werkt mee om overbelasting van de spieren te voorkomen.
- De tape zorgt ervoor dat het vocht/de zwelling 24 uur per dag wordt afgevoerd.
- De tape vermindert pijn.
- De tape kan gewrichten en weefsels corrigeren, bijvoorbeeld bij overbelasting. Zonder dat het de functie van het gewricht belemmert.

Veel soorten klachten kunnen met kinesiotape behandeld worden, bijvoorbeeld een breuk van het sleutelbeen (claviculafractuur), gebroken of gekneusde ribben, gebroken schouderkop (sub-capitale humerus fractuur), enkelband letsel of kuitblessures.

## Adviezen

De werking en het draagcomfort van de tape blijft 5-7 dagen goed.

- 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.
- De tape kan makkelijk verwijderd worden. Doe dit voorzichtig. Maak de tape goed nat, trek de huid strak en rol de tape van boven naar onder van de huid af.
- De kinesiotape mag gewoon nat worden. U kunt na het douchen met een handdoek de tape droog deppen.

## Voor vragen of informatie

Als u nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met de Gipskamer op telefoonnummer 020 - 755 6115 of de Spoedeisende Hulp op telefoonnummer 020 - 755 6560.