

John LANGENDOEN: TAPING IM SPORT

Soforthilfe bei Schmerzen und Verletzungen

TRIAS Verlag, Stuttgart 2014. Mit DVD. 30.90

Die bunten Klebebänder auf Rücken, Armen oder Beinen sind aus dem Sportgeschehen, genauer gesagt aus der Behandlung von Sportverletzungen nicht mehr wegzudenken und sind vielseitig einsetzbar. Ein wichtiger Effekt ist die Verminderung von Schmerzen und das im Allgemeinen ohne Nebenwirkungen. Es wird auch festgehalten, wann Taping nicht geeignet ist, eine diagnostische Abklärung im Vorfeld ist immer sinnvoll. Grundsätzlich lassen sich alle Körperteile tapen, bei denen verletzte Strukturen unterstützt und stabilisiert werden müssen. Dieses Buch zeigt jeden Handgriff zum richtigen Aufkleben der Tapes. Zu Beginn findet man eine tabellarische Übersicht, die die betroffenen Bereiche von A bis Z aufzählt und somit ein schnelles Aufsuchen der entsprechenden Seite im Buch erlaubt, so werden die Problemzonen von Kopf bis Fuß behandelt. Darüber hinaus findet man die 15 wichtigsten Tape-Anlagen auf der dem Buch beiliegenden DVD