

Sportliefhebbers krijgen het steeds vaker in beeld: de gekleurde tape die willekeurig op de lichamen van toppers lijkt te zijn geplakt. David Beckham siert er zijn rug mee, Serena Williams heeft het rond haar knieën en Justine Henin plakt het op haar kuit. De opvallende bandage wordt met de dag populairder in de strijd tegen blessures.

ZO PLAK JE DE PIJN WEG

TEKST: Katina Stavrianos

Voor de in het oog springende tape worden verschillende benamingen gebruikt – kinesiotaping, medical tape, fysiotaping, mediataping, curetape – maar allemaal stammen ze af van dezelfde techniek die in de jaren zeventig werd ontwikkeld in Japan, namelijk kinesio. Bij deze techniek wordt uitgegaan van het principe dat beweging essentieel is voor de genezing van blessures van spieren en gewrichten. Voorwaarde om te kunnen bewegen is wel dat je niet te veel pijn lijdt en daarvoor komen de gekleurde bandages om de hoek kijken. Simpel gezegd lift de superelastische plakstrik (de elasticiteit ervan is het grote verschil met traditionele tape) als het ware de huid, waardoor lymfevaten, haarvaatjes en zenuwen meer ruimte krijgen. Door de verminderde druk neemt ook de pijn af en in bepaalde gevallen verdwijnt die zelfs helemaal.

In Nederland werd de tape precies tien jaar geleden geïntroduceerd door ex-profvoetballer Alfred Nijhuis, die er tijdens zijn jaren bij de Japanse voetbalclub Urawa Red Diamonds kennis mee maakte. Onder de indruk van de resultaten bedacht hij bij

terugkomst in Nederland dat de tape ook in Europa bestaansrecht had en hij bleek gelijk te hebben. Tien jaar na de introductie, wordt curetape inmiddels in vrijwel heel Europa gebruikt. Fysiotherapeuten, acupuncturisten en sportartsen erkennen de werking ervan en passen het toe voor de meest uiteenlopende zaken, waaronder het bestrijden van (chronische) pijnen, het verzachten van littekenweefsel of het corrigeren van de houding. In de sport wordt het daarnaast ook preventief gebruikt. Het geeft de sporter zekerheid en bevordert de lenigheid van de spieren, wat blessures helpt voorkomen.

Verzorgers van topvoetbalclubs als Real Madrid, Borussia Dortmund en NEC tapen hun voetballers regelmatig in en we zien er steeds meer toptennissers mee spelen. Tijdens de finale van Wimbledon betrad de Russische Ana Ivanovic het centercourt met felroze tape rond haar knie en Serena Williams verbaasde onlangs vriend en vijand met de kunstzinnige creaties waarmee ze beide benen had ingetaped.

Nu steeds meer wereldberoemde sporters zich met de gekleurde plakkers in de arena's vertonen, raakt de tape ook onder amateursporters in zwang. In Bel-

gië constateerden ze na het in het openbaar verschijnen van een met felroze pleisters beplakte David Beckham en Justine Henin die haar kuit zwart in-tapete, een opvallende stijging van de vraag.

Hoewel de tape vooral in de sportwereld zichtbaar is, worden ook daarbuiten steeds nieuwe toepassingen bedacht. Zo zijn met de gekleurde pleisters belangrijke resultaten behaald wat betreft het stimuleren van lymfedrainage, kunnen het rsi-klachten verhelpen en worden zelfs bepaalde operaties, bijvoorbeeld voor hielspoor, overbodig.

Sportarts en acupuncturist Vladimir Dmitriev ondervindt het in zijn praktijk in Leusden regelmatig. Hij maakte twee jaar geleden voor het eerst kennis met de tape en bedacht dat hij het vanwege de structuur perfect zou kunnen gebruiken ter ondersteuning van zijn acupunctuurbehandelingen. Hij was gefascineerd door het resultaat. „Vrijwel direct nadat de mensen zijn ingetaped voelen ze verlichting. Ze kunnen ineens weer rechtop staan, voelen geen pijn meer en kunnen bewegingen maken die ze sinds lang niet konden maken. Een prachtige uitvinding.”