

# Sporttaping



ICZO

[www.iczo.be](http://www.iczo.be)



In deze uitermate praktijkgerichte dag-cursus leren we U de basistechnieken aan van het klassiek taping en bandageren. Een handige tool voor iedereen betrokken in de omgang en begeleiding van sportmensen.

Enkelverzwikkingen, spierverrekkingen, gewrichtscontusies,... alles komt aan bod.

**Sporttaping** is bedoeld om belasting en belastbaarheid op elkaar af te stemmen tijdens het sporten. Een gewricht kan in een bepaalde richting worden vastgezet om overrekking of afscheuring te voorkomen. Het wordt veelal gebruikt na een blessure om spieren en/of banden (bv enkelverstuiking) die zijn aangedaan te ondersteunen tijdens het hervatten van de training. Het blessuregebied kan zich dan beter aanpassen en herstellen naar gelang de belasting waardoor de kans op een nieuwe blessure tot een minimum wordt beperkt.

Na een korte en summiere uiteenzetting over de basisprincipes oefenen de deelnemers de technieken zelf in op elkaar.

Ook het populaire kinesioconcept wordt aangehaald.

## Cursus inhoud

- Fysiologie.
- Uitleg verschil elastische tape en klassieke tape.
- Spiertechnieken.
- Ligament technieken.
- Lokale pijnpunten.
- Elastische tape technieken voor verschillende klachten.

## Doel

Na het volgen van deze cursus bent U klaar om op zelfstandige basis taping en bandagering toe te passen en verder individueel te verfijnen. U hebt geen verdere vervolmaking nodig !

