Gute Gelenkstützen so effizient wie Tapen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993357

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Interessantes über Gelenkstützen:

Gute Gelenkstützen so effizient wie Tapen

In der amerikanischen Zeitschrift «The Physician and Sportmedicine» erschienen in der Ausgabe Nr. 5, Mai 1985, Vol. 13, Messergebnisse einer durchgeführten Studie, die den Wirkungsgrad von Tapen, Bandagieren und wiederverwendbaren Gelenkstützen aufzeigt und vergleicht. Dabei wurde das «Umknicken» experimentell nachvollzogen mit Hilfe einer speziellen Vorrichtung und einem nachgebildeten Fuss. Der anatomisch korrekt hergestellte Fuss bestand aus Polyuretan und einem Kugelgelenk und konnte nach innen und aussen umknicken. Mit einem speziellen Messgerät wurde nunmehr die Kraft ermittelt, die erforderlich war, den mit Gelenkverstärkungen versehenen Fuss um 30° umknicken zu lassen. Dem Fuss wurde vorgängig ein Basketballschuh angezogen. Der Schuh selber wurde korrekt angepasst, so dass er ausgezeichnet sass.
Die Resultate, die auch aus den beiden nachstehend wiedergegebenen Skizzen hervorgeht, können wie folgt zusammengefasst werden:

Veränderung der Stabilität im Vergleich zu frisch angelegten Stützen.

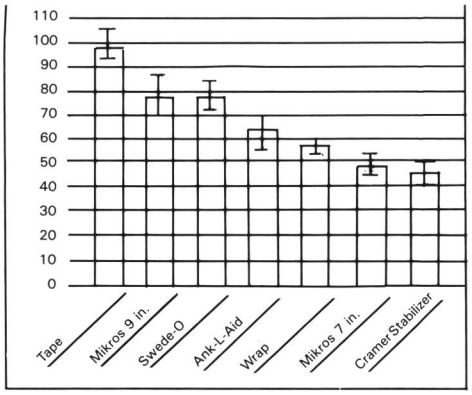

Abbildung 1 zeigt den Stabilitätsgrad von Tape und 6 verschiedenen Gelenkstützen gemessen in Inches/Pfund zusammen mit den entsprechenden Standardabweichungen. Tapen erreicht dabei den grössten Stabilitätsgrad. Unter den verschiedenen wieder verwendbaren Gelenkstützen bestehen markante Unterschiede.

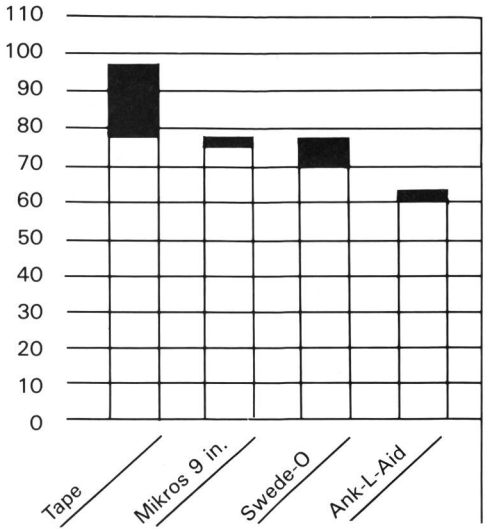

Abbildung 2: Hier ist die Abnahme der Gelenkstabilität von Tape und der drei besten Gelenkstützen dargestellt und zwar nach 20minütigem Tragen.

Den grössten Stabilitätsverlust verzeichnet das Tapen mit rund 21 Prozent. Bei den drei Gelenkstützen ist die Abnahme gering. Nach 20 Minuten ergeben sich fast keine Unterschiede mehr zwischen Tapen und Gelenkstützen was die Stabilität betrifft.

Das heisst: Die besten Gelenkstützen sind praktisch so effizient wie Tapen. ■

SPOLERA®
Bei Sportverletzungen

wirkt:
- rasch
- kühlend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend
- auflösend auf Blutergüsse

Zur **Sofortbehandlung:**
SPOLERA flüssig
SPOLERA Spray
SPOLERA Salbe
Für **ältere Verletzungen** sowie **Rheuma, Arthritis, Synovitis:**
SPOLERA ‹Plus› Gel
In Apotheken und Drogerien

DUL-X® damit nichts passiert
bei Training und Wettkampf
aber wenn's passiert: DUL-X®
bei Prellungen, Zerrungen, Muskelschmerzen
DUL-X® die Heil- und Sportmassage
DUL-X Embrocation 125 ml Fr. 8.–, 250 ml Fr. 13.–
DUL-X Crème Red Point mit verstärktem Wärmeeffekt Fr. 8.– / Fr. 13.–
DUL-X Rapid Gel gegen Sportverletzungen Fr. 13.–
Und zur Unterstützung:
DUL-X Medizinalbad Fr. 10.80 / Fr. 16.–
Produkte der BIOKOSMA AG Ebnat-Kappel
in Apotheken und Drogerien