

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 5

Artikel: Gute Gelenkstützen so effizient wie Tapen

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993357>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

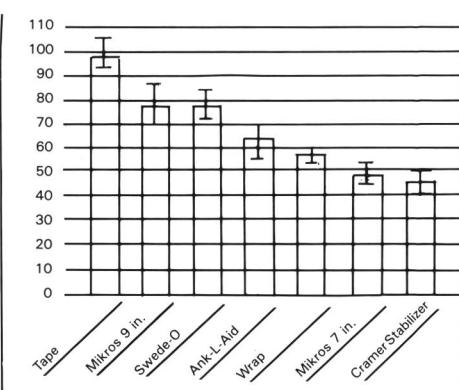


Abbildung 1 zeigt den Stabilitätsgrad von Tape und 6 verschiedenen Gelenkstützen gemessen in Inches/Pfund zusammen mit den entsprechenden Standardabweichungen. Tape erreicht dabei den grössten Stabilitätsgrad. Unter den verschiedenen wieder verwendbaren Gelenkstützen bestehen markante Unterschiede.

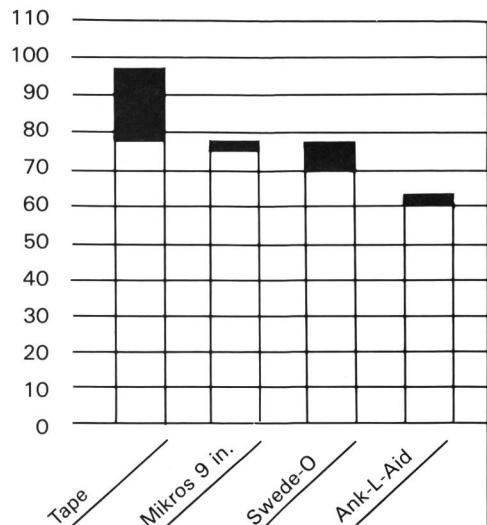


Abbildung 2: Hier ist die Abnahme der Gelenkstabilität von Tape und der drei besten Gelenkstützen dargestellt und zwar nach 20minütigem Tragen.

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

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

SPOLERA®

Bei Sportverletzungen

wirkt:

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

