

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	- (1980)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	"Taping"
<b>Autor:</b>	Paggy, D. / Rossier, J.L. / Schoeb, F.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930568">https://doi.org/10.5169/seals-930568</a>

### 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:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «TAPING»

D. Paggiy, J.-L. Rossier und F. Schoeb

«TAPING» stammt aus den Vereinigten Staaten und wird — vor allem im Sportbereich — seit schon bald 30 Jahren angewendet.

Der Berufssport hat in den USA einen derartigen Aufschwung genommen, dass sich mehrere Trainer gezwungen sahen, eine neue Technik zur Verringerung der Häufigkeit und Dauer der Heilung gewisser Verletzungen zu finden.

Die Anwendung des «TAPING» als Vorbeugungsmassnahme und Therapeutik ist in den meisten Sportarten verbreitet; die Wirksamkeit dieser Methode hat sich seit langem bewährt.

Bevor die Rolle des «TAPING» in der Heilgymnastik gezeigt wird, ist es wichtig, dessen Bedeutung zu erläutern:

«TAPING» stammt vom englischen Wort «tape» d.h. «Band». Diese Methode besteht darin, die verletzte Partie mit einem Heftband zu fixieren und dem Gelenk nur eine bedingte Bewegung zu erlauben. Ob steife, elastische, breite oder schmale Bänder verwendet werden, hängt von der Art und der Lage der Verletzung ab. Diese Bänder werden gemäss festgesetzten Kriterien angebracht. Im Verlauf der Behandlung wird das «TAPING» je nach der erzielten Besserung durch neue Übungen oder verstärktem Training geändert.

Die «TAPING»-Methode kann mit der Konstruktion einer antiken Wölbung verglichen werden. Jedes Band — wie jeder Stein — muss berechnungsgemäss angebracht werden, um jeglichen Einbruch oder Zwang, die den Bau beschädigen könnten, zu vermeiden.

Der Erfolg des «TAPING» hängt von der einwandfreien Technik und entsprechendem Material ab.

Die drei Grundprinzipien des «TAPING» sind:

1. Befestigung
2. Druck
3. Heilgymnastik

1) *Die Befestigung* durch Heftbänder verringert die schmerzhafte Bewegung, ohne jedoch die Freiheit des zu behandelnden Gelenkes zu beeinflussen.

Die übereinanderliegenden, ober- und unterhalb des Gelenkes angebrachten Bänder, stützen die Sehnenstränge. Dies verschafft dem Patienten Erleichterung, vollkommene Festigkeit und Sicherheit, die ihn von einer Verschlimmerung oder einem Rückfall verschonen.

Die Wahl zwischen Heft- oder elastischen Bändern hängt vom verletzten Gelenk, der Sportart und der allgemeinen Tätigkeit ab. Im übrigen kann die Bewegung je nach Bedarf mehr oder weniger eingeschränkt werden.

2) *Der Druck* verhindert das Auftreten eines Oedems an der verletzten Stelle.

Das eventuell nachträglich auftretende Odem verursacht eine schmerzhafte Bewegungsbehinderung. Die mechanischen und sehr wahrscheinlich auch chemischen Wirkungen verschlimmern die Verletzung.

Die mechanische Wirkung bewirkt eine erhöhte Steifigkeit der verletzten Gewebe, wodurch eine Verschlimmerung des Schadens entsteht.

Aus der chemischen Sicht gesehen, scheint es, dass das Odem das Auftreten eines proteolytischen Enzyms hervorruft, welches das beschädigte Gewebe angreift und somit die durch die Verletzung entstandene Verwundung gefährdet.

Das «TAPING» verhindert das Auftreten eines Oedems und beschleunigt gegebenenfalls seine Resorption. In der Tat verhindern die Heftbänder, insofern diese sofort nach dem Unfall angebracht werden, die Bildung eines Oedems.

Ein auf diese Art behandeltes Gelenk kann sich somit leichter erholen. Eine sofortige Heilgymnastik ist demzufolge ohne Gefahr einer Verschlimmerung möglich.

3) *Die Heilgymnastik* erweist sich als eine wertvolle Hilfe in der «TAPING»-Methode.

Sehnenstrang- oder Artikulations-Kaspelrisse, bewirken die Zerstörung der mechanischen Empfänger, dieser «Ordnatoren», sehr empfindlich gegen Ausdehnung und Verkürzung, welche das Gehirn über die Statik, den Druck des Fusses auf den Boden, so gering dieser auch sei, oder jede andere Bewegung des Körpers unterrichten. Daraus entsteht eine Verkenntnis der reellen Artikulationsmöglichkeiten, mit all den daraus entstehenden schlimmen Folgen.

«TAPING» ermöglicht eine Heilgymnastik ab dem 3. oder 4. Tag, was einer erneuten Verzerrung und Verkalkung der Ligamente entgegenwirkt.

Variierbare Bewegungen verhindern einen immer zu befürchtenden Muskelschwund. Das Training kann in kürzerer Zeit wieder aufgenommen werden. Die Tätigkeit gibt dem Patienten Vertrauen, und er bleibt in Form.

Bereits ab dem ersten Tag können neben dem «TAPING» andere Behandlungen durchgeführt werden. Eis-, athermisch applizierte Kurzwellen- und sogar Ultraschallbehandlung können ohne Befürchtung in Bezug auf schädliche Einflüsse angewendet werden. Das Durchdringen der Ultraschallwellen wird durch eine Öffnung im Verband am schmerzenden Punkt erleichtert.

Das «TAPING» kann ohne weiteres entfernt und wieder angebracht werden, um eine der obengenannten Behandlungen durchzuführen.

30 Jahre wissenschaftliche Forschung und Praxis machen das «TAPING» zur Zeit zur besten Waffe für die heilende und vorbeugende Behandlung von Distorsionen.

Ausser im Sport wird «TAPING» auch in Fällen von traumatischen, neurologischen und rheumatologischen Beschwerden angewendet.

Diese in der Schweiz von Ärzten und Sportlern noch zu wenig bekannte Therapie verdient unsere ganze Aufmerksamkeit, da eine einwandfreie Kenntnis der Technik des «TAPING» für seinen Erfolg unerlässlich ist. Sobald wir diese Technik vollkommen beherrschen, werden auch wir — wie in den Vereinigten Staaten — in der Lage sein, deren sämtliche Vorteile zu geniessen.

#### Literaturverzeichnis

1. The Dictionary of Athletic Training.  
Dwayne Dixon
2. Relevant Topics in Athletic Training.  
Kent Scriber, Edmund J. Burke.
3. Modern Principles of Athletic Training.  
Carl E. Klafsi, Daniel D. Arnheim.
4. Les Contentions souples.  
Alain Ceccaldi, Bernard Le Balch.
5. E.M.C. vol. 3 page 26250 dIo  
E.M.C. vol. 3 page 26240 cIo

(Traduction: K. Johnson)