

Du har fået påsat kinesiotape af en ergoterapeut. Nedenfor kan du og dine pårørende finde nyttige oplysninger om hvad kinesiotape er og brugen heraf.

Hvad er kinesiotape?

Kinesiotape er et materiale, som efterligner hudens egne kvaliteter og derfor har tapen samme tykkelse og elasticitet som yderste hudlag. Kinesiotape er allergivenligt og lavet af 100% bomuld, hvilket tillader huden at ånde. Tapens lim er netop lagt i bølgelignende mønstre for at skabe zoner, hvor fugt kan slippe ud. Kinesiotape findes i mange forskellige farver, men det har ingen indflydelse på virkningen.



Hvorfor anvende kinesiotape?

Det overordnede formål med påsætning af tape er at udnytte og fremme kroppens naturlige helingsprocesser. Tape kan derfor blandt andet anvendes med henblik på:

- Aktivering af muskelfunktion og/eller hæmning af overaktiv muskelfunktion
- Smertelindring
- Drænage af hævede områder (for væske- og blodansamlinger)
- Forøgelse af blodgennemstrømning
- Mekanisk korrektion
- Blødgøring af ar
- Støtte og/eller stabilisering af led

Hvad er vigtigt for mig som patient og mine pårørende at vide om kinesiotape?

- Tapen kan sidde i flere dage, men elasticiteten aftager efter 3-5 dage.
- Tapen er vandfast og du må gerne gå i bad/vaske dig med den på. Undgå dog at bruge hårtørrer på tapen, når den er våd, da den herved bliver sværere at få af. Dup i stedet forsigtigt tapen tør med et håndklæde.

- Hvis der opstår rødme, kløe, brændende fornemmelse, hævelse eller andre tegn på irritation, kan du være overfølsom overfor tapen. Den bør dermed ikke anvendes og du skal tage tapen af. Dette ses dog yderst sjældent.
- Når tapen skal tages af, gør det da forsigtigt for at undgå at skade huden. Tapen er nemmest at tage af, når huden er fugtig/våd.
- Aktivitet øger virkningen af tapen.
- Få altid en fagperson til at hjælpe dig med påsætning af ny tape.

Hvis du er i tvivl

Du er altid velkommen til at rette henvendelse til din ergoterapeut, hvis du er i tvivl om noget.
Tlf: 6541 2461 - telefontid 08.00-15.00.