

PREVENTIEVE ENKELTAPE



WWW.SPORTZORG.NL

Weet bij wie je moet zijn

1. Gebruik sporttape met een breedte van 3,5 à 4 cm op een schone en geschoren huid (eventueel vet-vrij maken met alcohol). Nooit over wondjes tappen!
2. Leer van een deskundige, bijvoorbeeld op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) hoe de tape moet worden aangelegd. Laat de zelf aangelegde tape een paar maal controleren.
3. De tape glad aanbrengen zonder plooiën, vouwen of kreuken.
4. Uitgangspositie: de voet moet loodrecht op het onderbeen staan met de buitenzijde van de voet licht opgetrokken.
5. Circulair tappen is gevaarlijk! De juiste manier van tappen is bijna circulair.
6. Test de tape in de warming-up uit en stel hem zonodig bij.

