

TAPING im Volleyball

– gezielte Unterstützung für Gelenke und Muskeln

Wie wirken die unterschiedlichen Arten von Tapes

eigentlich? Und wie werden sie richtig angelegt, um nicht gar

kontraproduktiv zu sein? **Gabriele Hellwig** hat den **Fachmediziner**

Raul Borgmann zum Taping speziell im Volleyball interviewt.

Ob zur Vorbeugung, Stabilisierung oder für ein besseres Körpergefühl – Taping gehört für viele Volleyballer längst zum sportlichen Alltag. Doch wann ist es sinnvoll, und wie setzt man es richtig ein? Der Orthopäde Dr. Raul Borgmann aus Freiburg gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Herr Dr. Borgmann, wie funktioniert Taping eigentlich?

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Varianten beim Taping: das klassische Sporttape und das sogenannte Kinesiotape. Beide verfolgen verschiedene Ziele und wirken unterschiedlich auf den Körper. Das klassische Sporttape – etwa das bekannte Leuko-Tape – besteht aus einem festen, nicht elastischen Gewebe. Es wird eingesetzt, um Gelenke zu fixieren oder deren Beweglichkeit gezielt einzuschränken, zum Beispiel nach Verletzungen oder zur Stabilisierung für Training und Spiel. Die Wirkung ist vergleichbar mit einem funktionellen Verband: Es schützt, indem es Strukturen ruhigstellt.

Und das immer gebräuchlichere Kinesiotape?

Kinesiotape hingegen ist elastisch, atmungsaktiv und passt sich den Bewegungen des Körpers an. Es wird direkt auf die

Mit Kinesiotape schaffte es die dreimalige Olympiasiegerin Kerrie Walsh Jennings, Überlastungen zu kompensieren

Haut aufgebracht und entfaltet dort über mechanische und sensorische Reize seine Wirkung. Wird das Tape bei gedehntem Muskel ohne Zug aufgebracht, entstehen bei Rückkehr in die Ausgangsposition kleine Hautfalten. Diese heben die Haut leicht an, regen Propriozeptoren an und fördern so die Regulation der Muskelspannung – etwa bei überaktiven Muskeln. Gleichzeitig wird die Mikrozirkulation angeregt – also der Blut- und Lymphfluss im feinsten Gewebe –, was bei Schwellungen oder Überlastungen den Abtransport von Flüssigkeit unterstützt.

Welche Tapeverbände werden im Volleyball vorrangig eingesetzt?

Im Volleyball kommen beide Tapeformen zum Einsatz – je nach Beschwerdebild und Zielsetzung. Das klassische, starre Sporttape wird vor allem bei akuten Verletzungen verwendet. Typisch sind im Volleyball etwa Kapselverletzungen oder Überstreckungstraumata der Finger nach Blockaktionen. Auch am Sprunggelenk kann ein starres Tape sinnvoll

sein – etwa in der Frühphase nach einer Bänderdehnung. Das Kinesiotape kommt vor allem bei muskulären Überlastungen oder Reizzuständen zum Einsatz – sowohl an Fingergelenken und dem Sprunggelenk als auch im Schulter- und Rückenbereich. Ziel ist es, die Muskel- sowie Kapsel- und Bandspannung zu regulieren, Überlastungen abzufangen und die Bewegungsführung zu verbessern. Am Knie kann ein Tapeverband helfen, die Führung der Kniescheibe zu verbessern. Bei genereller Instabilität reicht das aber meist nicht aus – dann ist oft eine gut angepasste Bandage die bessere Wahl.

Wie sieht ein funktioneller

Tapeverband an den Fingern konkret aus?

Bei typischen Fingerverletzungen – etwa Überstreckungen oder Kapselreizungen nach einem Block – verwenden wir meist das sogenannte „Buddy-Taping“. Dabei wird der verletzte Finger mit einem benachbarten Finger verbunden, der gesünder und belastbarer ist. So stabilisiert der gesunde Finger den verletzten mit, ohne die Beweglichkeit komplett aufzuheben. Das hilft, unkontrollierte Bewegungen zu vermeiden, schützt die Gelenke und fördert eine natürliche Krafteinleitung. Für diese Technik verwenden wir klassisches, unelastisches Sporttape – das lässt sich exakt positionieren und hält zuverlässig, auch bei Schweiß. Wichtig ist dabei, dass die Finger nicht zu fest getaped werden: Die Durchblutung muss gewährleistet bleiben, die Finger dürfen auf keinen Fall taub oder bläulich werden. Kinesiotape kommt hier ebenfalls zum Einsatz, eignet sich jedoch eher für spätere Phasen der Heilung – etwa zur Entlastung.

Bei welchen Schulterbeschwerden ist Taping für

Volleyballer besonders sinnvoll – und wie genau wirkt es?

Bei Über-Kopf-Aktionen, wie beim Angriff sehen wir häufig funktionelle Beschwerden in der Schulter – etwa durch mus-



Verschiedene Sporttapes geben dieser Spielerin Sicherheit vor dem Einsatz

„Buddy-Taping“, hilft einen verletzten Finger zu stabilisieren

kuläre Dysbalancen oder eine Reizung der Sehnenansätze. Oft mitbeteiligt sind der Deltamuskel, der Supraspinatus oder der Infraspinatus – also Muskeln, die an der Stabilisierung und Führung des Schultergelenks beteiligt sind. Ein gezielt angelegtes Kinesiotape kann hier sinnvoll unterstützen: Es setzt Reize auf die Haut und das darunterliegende Gewebe, wodurch die Muskelwahrnehmung verbessert wird. Das hilft, das neuromuskuläre Zusammenspiel zu fördern – also die koordinierte Aktivierung der Muskulatur während der Schlagbewegung. Gerade bei Spielern, die ihre Schulter immer wieder maximal belasten, kann das Tape so zur Entlastung beitragen und einem erneuten Reizzustand vorbeugen. Man sollte dabei keine stützende Wirkung im klassischen Sinne erwarten. Das Tape wirkt nicht mechanisch, sondern über sensorische Impulse – und genau das kann bei funktionellen Problemen oft den entscheidenden Unterschied machen. Wichtig ist natürlich, dass das Tape korrekt angelegt wird und Teil eines ganzheitlichen Therapie- oder Präventionskonzepts ist.

Wie groß ist der prophylaktische Effekt von Tape im Vergleich zu Bandagen oder gezieltem Training?

Tape und Bandagen verfolgen unterschiedliche Ansätze. Eine Bandage bietet mechanisch meist etwas mehr Halt, kann aber auch die Beweglichkeit stärker einschränken. Tape hingegen ist flexibler einsetzbar, funktioneller und im Alltag angenehmer zu tragen. Aber klar ist auch: Weder Tape noch Bandage können mit gezieltem Training konkurrieren. Die muskuläre Stabilität eines Gelenks – insbesondere durch koordinative Übungen und propriozeptives Training – ist durch kein äußeres Hilfsmittel zu ersetzen. Tape kann hier nur begleitend wirken. ▶

Zur Person

Der promovierte Mediziner **Raul Borgmann** ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Diplom-Osteopath. Der Gründer der Privatpraxis Orthopassion in Freiburg hat sich auf regenerative Orthopädie, Osteopathie und Bewegungsmedizin spezialisiert. „Regenerieren statt operieren“, lautet das Praxis-Motto. Borgmann behandelt zahlreiche Sportler, darunter auch viele Volleyballer.



Gibt es wissenschaftliche Evidenz dafür, dass Taping das Verletzungsrisiko senkt – oder ist es eher ein subjektives Sicherheitsgefühl?

Der wissenschaftliche Nachweis, dass Taping das Verletzungsrisiko eindeutig senkt, ist schwierig. Es gibt zwar einige Studien, die positive Effekte auf Schmerzempfinden, Beweglichkeit und die propriozeptive Wahrnehmung belegen – also darauf, wie gut der Körper seine Gelenkstellung im Raum erkennt. Doch methodisch sind viele dieser Arbeiten schwer miteinander vergleichbar, unter anderem weil standardisierte Bedingungen schwer herzustellen sind. Eine klassische Studie ist in diesem Bereich kaum möglich. Dennoch berichten viele Sportler, dass sie sich mit Tape sicherer und stabiler fühlen. Und auch das ist nicht zu unterschätzen: Ein besseres Körpergefühl kann durchaus dazu beitragen, Bewegungen bewusster auszuführen – und damit Verletzungen vorzubeugen.

Kann Taping auch schaden?

Ein häufiger Fehler ist, dass das Ziel der Anwendung nicht klar definiert ist. Will ich stabilisieren, entlasten oder eine Muskelspannung verändern? Danach richtet sich die Technik. Ohne anatomisches Wissen kann man leicht kontraproduktiv arbeiten – etwa, wenn das Tape quer über mehrere Muskelgruppen verläuft, statt dem Faserverlauf zu folgen. Im schlimmsten Fall verschlechtert man die Biomechanik und erhöht sogar das Verletzungsrisiko. Ein typisches Beispiel ist das Sprunggelenk: Wird die Spannung auf der falschen Seite angebracht, kann das Tape seine stabilisierende Funktion verlieren. Statt das Außenband zu entlasten, bleibt die gewünschte Stabilität aus – im ungünstigsten Fall wirkt es sogar destabilisierend. Deshalb ist es wichtig, dass Taping fachgerecht erfolgt und immer auf die individuelle Situation abgestimmt ist.

Wie lange darf ein Tapeverband getragen werden – auch über mehrere Spiele oder Tage hinweg?

Grundsätzlich gilt: Solange das Tape gut haftet und keine Hautirritationen auftreten, kann es getragen werden. Je nach Körperstelle, Hauttyp und Beanspruchung hält ein gut angebrachtes Tape drei bis sieben Tage – bei optimaler Hautpflege und sauberer Klebtechnik mitunter sogar bis zu zwei Wochen. Unsere Empfehlung lautet jedoch: Nach spätestens einer Woche sollte man das Tape entfernen und ein neues anbringen, da es mit der Zeit an Spannung verliert und somit an Wirksamkeit einbüßt.



Foto: volleyballworld

Wie viele Rollen Tape hat Georg Grozer (links) in seiner Karriere wohl verbraucht?

Was sollten Sportler beim Taping beachten? Und wann ist der Gang zum Profi oder Physiotherapeuten ratsam?

Wer das Taping korrekt erlernt hat – idealerweise durch eine Schulung bei einem Arzt oder Physiotherapeuten – kann viele Tapeanlagen eigenständig durchführen, teils auch mit Hilfe einer zweiten Person. Wichtig ist dabei, dass das Ziel der Anwendung klar ist: Geht es um Stabilität, Entlastung oder die Regulation der Muskelspannung? Davon hängt die Technik ab – und die sollte sicher beherrscht werden. Bei akuten oder unklaren Beschwerden gilt jedoch: Zuerst muss ärztlich abgeklärt werden, ob ein Tape überhaupt sinnvoll ist oder ob möglicherweise eine andere Therapie notwendig ist. Erst danach sollte man selbst aktiv werden. Taping ist kein Ersatz für eine fundierte Diagnose und Therapie – sondern kann, richtig angewendet, eine sinnvolle Ergänzung sein.

Erleichtert Tape Ihrer Erfahrung nach den Wiedereinstieg ins Volleyballtraining nach einer Verletzung?

Ja, in vielen Fällen schon. Tape kann den Wiedereinstieg ins Training deutlich erleichtern – gerade im Volleyball, wo schnelle Richtungswechsel, Sprünge und Über-Kopf-Bewegungen hohe Anforderungen an Gelenke und Muskulatur stellen. Es vermittelt ein Gefühl von Sicherheit, ohne die Bewegungsfreiheit wesentlich einzuschränken, und kann gezielt eingesetzt werden, um beanspruchte Strukturen zu entlasten, Bewegungsabläufe zu führen und das Vertrauen in diese zurückzuerlangen. Doch Tapes ersetzen keine vollständige Ausheilung! Auch bei leichteren Beschwerden sollte vor dem Wiedereinstieg abgeklärt werden, ob das Gelenk oder der betroffene Muskel ausreichend belastbar ist. ■

In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Nik Novak hat die Trainer eines Beachvolleyball-Camps gebeten, ihre Lieblings-Trainingseinheiten zu je einem Komplex vorzustellen. Hans Katzenbognen berichtet über weitere kreative Praxiseinheiten für Kinder und Jugendliche mit Tauen.