

# Sinn und Zweck von funktionellen Bandagen

Sport ist gesund und hält fit! Doch manchmal erwischt es einen Sportler doch und er zieht sich entweder durch eine unbedachte Bewegung oder einen Sturz eine Verletzung zu. Nun ist die richtige Maßnahme notwendig, damit aus dieser Verletzung kein dauerhafter Schaden wird. Grundsätzlich kann man beim Sport in den Kategorien:

- Leichtathletik
- Fitness
- Kampfsport
- Ballsport
- Extremsport

oder auch gymnastische Übungen unterscheiden. Da Sport im heutigen Alltag bzw. in der Freizeit eine immer größere Rolle spielt und sportliche Zeitgenossen immer mehr werden, hat sich natürlich der Bereich rundherum immer mehr vergrößert. Nicht nur die Sportgeräte, die Bekleidung und die Angebote werden immer vielfältiger, sondern auch die Dienstleistungen um den Sport herum.

## Verletzungen vorbeugen oder schnell behandeln

Durch manche Sportart ist man regelrecht anfällig für Verletzungen, das sind vor allem die, bei denen plötzliche und ruckartige Bewegungen gemacht werden oder Gewichte die Muskulatur belasten. Durch vorbeugende Maßnahmen, wie beispielsweise Bandagen, Tapes oder Protektoren, kann der Sportler sich vor ernsthaften Verletzungen schützen. Im Kraftsport und in der Leichtathletik werden diese Hilfsmittel bereits eingesetzt und können auch für den Freizeitsportler sinnvoll sein. Bandagen sind in speziellen Onlineshops erhältlich und werden für die Schultern, die Ellenbogen und verschiedene Gelenke angeboten. Sehr wichtig sind Kniebandagen, um Meniskusverletzungen und Kreuzbandschäden zu verhindern. Auch für die Behandlung während einer Verletzung können Bandagen sehr hilfreich sein, nach der Ausheilung stützen sie die entsprechenden Bereiche und unterstützen die Wiederherstellung der normalen Funktion.

## Protektoren und Tapes sind ebenfalls eine gute Unterstützung

Besonders die Ballsportarten Handball, Volleyball oder Basketball sind ideal, um sich an Knien und Ellenbogen zu verletzen. Die richtigen Schützer - auch Protektoren genannt - können sehr gut vorbeugen und sorgen durch eine perfekte Passform für ein angenehmes Tragegefühl. Kinesio Tapes unterstützen die Heilung und wirken schmerzlindernd, weil sie in speziellen Anlagetechniken auf die Haut geklebt werden. Die Farben haben dabei eher eine unterstützende Wirkung wie Entspannung, Anregung, Aktivierung und Wärme oder auch Beruhigung und Kühlung. Bandscheibenprobleme können ebenso wie Ischialgien und Sportverletzungen mit Tapes unterstützt werden. Ein Tape bleibt für eine Woche am Körper und wird von einem Physiotherapeuten angelegt, der sich mit der Kinesiologie auskennt.