

Preventieve enkeltape

- 1 Gebruik sporttape met een breedte van 3,5 à 4 cm op een schone en geschoren huid (zo nodig ontvetten met alcohol). Tape nooit over wondjes.
- 2 Breng de tape glad aan zonder plooien, vouwen en kreuken.
- 3 De voet moet loodrecht op het onderbeen staan met de buitenzijde licht opgetrokken.
- 4 Circulair tappen is gevaarlijk! De juiste wijze is bijna circulair.
- 5 Test de tape in de warming-up en werk hem zo nodig bij.
- 6 Laat een nieuwe tape controleren door een (sport)fysiotherapeut, bijvoorbeeld bij een SMA.

