

昨年、大いに盛り上がったラグビーワールドカップですが、テーピングを巻いてプレーをする選手たちの姿を目にされた方も多かったのではないのでしょうか。

テーピングは、正しく用いることでプレーのサポートとなりますが、間違った使い方をするると逆効果にもなりかねません。様々な種類のテープや巻き方などがありますが、テーピングの目的と効果を理解することが重要です。

テーピングの目的

●外傷の予防

外傷の前歴がない部位に対して行うもの。主に足関節、手関節、指関節などに対して行います。

競技によって障害の起こりやすい部位を補強する目的で実施します。

●応急処置

患部を圧迫・固定することで安静に保ち、悪化を防ぐことができます。

この際には、巻き方が悪いと循環障害や痛みが憎悪してしまうことがあるので専門家の判断が必要です。

●再発予防

最も多く用いられるテーピングで関節に巻くことで関節の可動域を制限し、障害や外傷の予防や再発防止を目的とします。

ギプスのように完全に関節を固定するのではなく、必要な可動域を確保することで関節の動きを補強するものです。

また、テーピングを巻くことで再受傷する恐怖感が少し緩和され、心理的な安心感を得る効果もあります。



テーピングの種類と特性



テーピングには様々な種類があります。目的に合わせて使用することが重要です。

- ① 非伸縮テープ(ホワイトテープ)・・・強い固定や圧迫
- ② ハード伸縮テープ(エラスティックテープ)・・・可動域制限・固定・圧迫
- ③ ハンディカット伸縮テープ・・・手で切れる伸縮テープ 圧迫・ラッピングに使用
- ④ キネシオテープ・・・筋肉の保護、動作のサポートに使用。固定には向かない
- ⑤ アンダーラップ・・・皮膚の保護に使用

テーピングを用いるときの注意事項

- ・ 汗をかいた状態で貼付するとすぐに剥がれてしまうので、運動前に巻く。
- ・ テーピングの効果は、長時間持続しないので適切な時間で巻き直す。(3-4 時間程度)
- ・ テーピングに使われている糊剤が肌に合わない場合があるので、皮膚のトラブルがある場合には別のメーカーのものを試すか使用を中止する。
- ・ テーピングを剥がす際に、無理に剥がすと皮膚を痛めることがあるので、リムーバースプレー(糊剥がしスプレー)などを使用してゆっくりと剥がす。

テーピングは正しく用いないと効果が出ないばかりか症状を悪化させたり、テーピングを巻いている部位以外に負担がかかり、別の障害を引き起こすリスクがあるので、専門家等の指導を受けてから実施すると安全です。

