

URGO Strapping-Techniken

bei Muskel- und Gelenkverletzungen nach Dr. med. Helmut Pabst, Sportmediziner

Ellbogen



1. Ellbogen in Flexion, 2 Anker ca. handbreit über der Ellbeuge und handbreit unter der Ellbeuge anbringen.

2. Urgostrapping unter Zug vom oberen Anker zum unteren Anker bringen und mit Urgotape fixieren.

3. Urgostrapping (Armlänge abmessen) von beiden Seiten einschneiden und ca. 2 cm ganz lassen. Das breite Mittelteil wird in der Ellbeuge angelegt. Die gespaltenen Zügel spiralförmig um den Oberarm und um den Unterarm wickeln.

4. Unterarm und Oberarm von unten nach oben mit Urgostrapping verschließen.

Diagnose:

Epicondylitis (Werferellbogen/Tennisarm)

Anwendungsgebiet des Verbandes:

Der Verband dient zur Ruhigstellung des Ellbogens in Beugestellung. Durch die Haltung des Armes kann der Grad der Ruhigstellung gewählt werden.

Materialbedarf:

1 Rolle Urgotape 3,8 cm und 1 Rolle Urgostrapping 8 cm

Entlastung bei Muskelverletzungen



1. Ferse mit Keil erhöhen, Urgostrapping von unten nach oben zur Verletzung hin kornährenförmig anlegen.

2. Verletzte Stelle mit Urgofoam schützen.

3. Urgotape von unten nach oben unterhalb der Verletzung kreuzend anlegen (ca. jeweils 4 Streifen).

4. Das gleiche von oben nach unten oberhalb der Verletzung kreuzend anlegen (ca. jeweils 4 Streifen).

5. Verschluss des Verbandes mit Urgostrapping von unten nach oben.

Diagnose:

Muskelzerrungen oder Muskelfaserrisse

Anwendungsgebiet des Verbandes:

Dieser Verband wird bei allen akuten Verletzungen der Oberschenkelmuskulatur verwendet. Hier ist wieder darauf zu achten, dass das Bein in leichter Flexion steht.

Materialbedarf:

1 Rolle Urgotape 3,8 cm, 1 Rolle Urgostrapping 10 cm und Urgofoam

Kniegelenk Seitenbänder



1. Einen Keil unter die Ferse stellen, um das Knie etwas in Flexion zu bringen. Anker in der Mitte des Oberschenkels und in der Mitte des Unterschenkels anbringen. Urgostrapping von Anker zu Anker abmessen, am Oberschenkelanker und am Unterschenkelanker mit Urgotape fixieren. Den Streifen in Höhe der Kniekehle nach vorne ziehen.

2. Urgostrapping in ca. Beinlänge abschneiden. Von oben und unten her spalten und in der Mitte ca. 5 cm breit ganz lassen. Diese 5 cm in Höhe Kniegelenkspalt seitlich ansetzen. Die oberen Zügel in Rundtoren nach oben führen, die unteren in Rundtoren nach unten führen. Die Enden jeweils mit Urgotape fixieren.

3. Mit Urgostrapping unterhalb und oberhalb des Kniegelenks verschließen und jeweils mit Urgotape-Streifen fixieren.

Diagnose:

Distorsionen - Kontusionen, Bänderzerrungen

Anwendungsgebiet des Verbandes:

Dieser Verband wird bei Verletzungen der Seitenbänder angewandt. Je nachdem welches Band (Innen- oder Außenband) betroffen ist, werden die Zügel dementsprechend gelegt. Immer das Knie in leichter Flexion halten. Keil unter die Ferse.

Materialbedarf:

1 Rolle Urgotape 3,8 cm, 2 Rollen Urgostrapping 10 cm

Achillessehne



1. Jeweils zwei Anker mit Urgotape am Vorfuß und am oberen Drittel des Unterschenkels semizirkulär anbringen. Urgostrapping abmessen (von Anker zu Anker, ca. 6-8 cm wegnehmen). Diesen Streifen am unteren Anker gut mit Urgotape fixieren, unter starkem Zug zum oberen Anker ziehen und dort wieder gut mit Urgotape fixieren.

2. Den nächsten Streifen Urgostrapping bis ca. Mitte Oberschenkel abmessen, am unteren Anker fixieren. Dann bis unterhalb der Ferse längs spalten. Nun die Streifen um die Ferse (den äußeren nach innen, den inneren nach außen) kornzieherartig nach oben wickeln.

3. Mit Urgostrapping Vorfuß verschließen, den Unterschenkel extra verschließen.

Diagnose:

Achillodynie, Teilruptur, Postoperative Ruhigstellung

Anwendungsgebiet des Verbandes:

Der Verband ist zur Entlastung der Achillessehne dienlich. Der Verband wird immer in Spitzfußstellung angelegt. Das Knie ist immer in Flexion, da in dieser Stellung die zweigelenkige Achillessehne am wenigsten auf Spannung ist.

Materialbedarf:

1 Rolle Urgotape 3,8 cm, 1 Rolle Urgostrapping 8 cm

Vor Anlegen der Verbände die Haare bestenfalls entfernen oder in Wachrichtung ausstreichen.

