

Coban Taping

Anleitung: Coban-Taping am Finger

Zweck:

Coban Taping (selbsthaftende Fixierbinde) wird generell genutzt zur leichten **Stabilisierung**, **Kompression**, zum **Schutz** oder zur **Fixierung von Verbänden** am Finger. In der Therapie von Verletzungen und Überlastung im Klettersport verwenden wir es vor allem bei chronischen Reizzuständen des Fingermittelgelenkes (Kapsulitis), Sehnenscheidenentzündungen oder chronischen Reizungen am Ringband.

Indikationen:

- Kapsulitis
- Sehnenscheidenentzündungen
- Ganglien
- Reizzustände am Ringband
- Kapselverletzung

Benötigtes Material

- Coban-tape (meist 2,5 cm Breite für Finger)
- ggf. kleine Schere
- saubere, trockene Haut
- optional: Wundauflage bei offenen Stellen

Schritt-für-Schritt-Anleitung (Demovideo Ytube - channel Volker Schöffl)

1. Vorbereitung

- Finger **sauber und trocken** machen.
- Schmuck (Ringe) entfernen.
- Bei Wunden: zuerst eine **sterile Wundauflage** anbringen.



2. Tapeanlage

- Beginne von distal das heißt von der Fingerspitze
- Von dort nach proximal, d.h. körpernah mit mehreren Umläufen und leichter Kompression **spiralförmig** nach oben umwickeln.
- Jede Runde sollte sich etwa **zur Hälfte überlappen**.
- Das Coban nur **leicht spannen** - es soll stützen, aber **nicht abschnüren**.

3. Fixieren

- Am gewünschten Endpunkt (z. B. oberhalb des Gelenks) abschneiden oder abreißen.
- Das Ende leicht andrücken - Coban haftet an sich selbst.

4. Beübung

- 5-10 Minuten aktive und passive Bewegungsübungen des verletzten Fingers durchführen
- Bei Kapselverletzung ggf. bis zu 24 h belassen, aber sicherstellen dass das Tape nicht zu eng ist und keine Durchblutungsstörung auftritt.

5. Behandlungshäufigkeit

- Je nach Zweck **2-3 x pro Tag**.
- Bei Schwellung regelmäßig kontrollieren.
- Nach dem Duschen oder bei Verschmutzung wechseln.

Wichtige Hinweise

- **Nicht zu fest wickeln!** Coban zieht sich leicht zusammen.
- Nicht über Nacht tragen, wenn Schwellung möglich ist.
- Bei starken Schmerzen, Taubheit oder Durchblutungsstörungen sofort entfernen.
- Nicht auf offene, infizierte Wunden ohne Wundauflage anwenden.

Prof. Dr. Peter Strohm
Chefarzt

Prof. Dr. Volker Schöffl
Leiter der Sektion
Sportorthopädie, Sporttraumatologie,
Sportmedizin, Chirurgie der oberen Extremität