

Q. Define taping/ strapping in sports medicine and discuss its principals, contraindications and precautions.

Ans- Getting back from injury and sport you enjoy .Requires a combination of rest and therapy to overcome your ailment. चोट और खेल से वापस आना जिसका आप आनंद लेते हैं। अपनी बीमारी पर काबू पाने के लिए आराम और चिकित्सा के संयोजन की आवश्यकता होती है। Trainers and athletes understand that fully recovering from any sports injury minimizes the risk of re-injury upon return to action. After activities have resumed, supporting the injured area with sports tapes and strapping can help prevent re injury. प्रशिक्षक और एथलीट समझते हैं कि किसी भी खेल की चोट से पूरी तरह से उबरने से कार्रवाई पर लौटने पर पुनः चोट लगने का जोखिम कम हो जाता है। गतिविधियों के फिर से शुरू होने के बाद, घायल क्षेत्र को खेल टेप और स्ट्रैपिंग के साथ सहारा देने से पुनः चोट को रोकने में मदद मिल सकती है। Taping and strapping can provide compression to injured ligaments/tendons and joints as well as limiting any dangerous stretching of the previously injured areas. Your therapist/trainer can give you a guide to strapping and taping that can get you back in the game faster. टेपिंग और स्ट्रैपिंग घायल स्नायुबंधन / टेंडन और जोड़ों को संपीड़न प्रदान कर सकते हैं और साथ ही पहले घायल क्षेत्रों के किसी भी खतरनाक खिंचाव को सीमित कर सकते हैं। आपका चिकित्सक/प्रशिक्षक आपको स्ट्रैपिंग और टेपिंग के लिए एक गाइड दे सकता है जो आपको खेल में तेजी से वापस ला सकता है

The role of tape is to limit the movement in an injured joint or structure to prevent excess or abnormal movement. In addition it should provide support to the affected structures therefore reducing pain. टेप की भूमिका अतिरिक्त या असामान्य गति को रोकने के लिए घायल जोड़ या संरचना में गति को सीमित करना है। इसके अलावा इसे प्रभावित संरचनाओं को सहायता प्रदान करनी चाहिए जिससे दर्द कम हो।

Taping can sometimes also enhance co-ordination. For example if an ankle that is taped up starts to turn over during a jump the tape will prevent this from happening, letting the body know it needs to contract the muscles in the area to restrict this movement. If the tape wasn't in place, the individual may be unaware of this movement occurring and could injure it again by landing on it badly. टेपिंग कभी-कभी समन्वय भी बढ़ा सकता है। उदाहरण के लिए यदि एक टखना जो टेप किया गया है, कूदने के दौरान मुड़ना शुरू हो जाता है, तो टेप ऐसा होने से रोकेगा, जिससे शरीर को पता चल जाएगा कि उसे इस गति को सीमित करने के लिए क्षेत्र में मांसपेशियों को अनुबंधित करने की आवश्यकता है। यदि टेप जगह में नहीं था, तो व्यक्ति इस गति से अनभिज्ञ हो सकता है और उस पर बुरी तरह से गिरकर उसे फिर से घायल कर सकता है।

Definition of Tapping

Taping is a form of strapping. It is the procedure that uses tape, attached to the skin, to physically keep in place muscles or bone at a certain position to reduce pain and its recovery. टेपिंग स्ट्रैपिंग का एक रूप है। यह वह प्रक्रिया है जो त्वचा से जुड़ी टेप का उपयोग करती है, शारीरिक रूप से मांसपेशियों या हड्डी को एक निश्चित स्थिति में रखने के लिए दर्द और इसकी वसूली को कम करने के लिए।

It is the form of partial immobilization of joint which allow for a certain level of functional mobility. यह संयुक्त के आंशिक स्थिरीकरण का रूप है जो एक निश्चित स्तर की कार्यात्मक गतिशीलता की अनुमति देता है

Strapping and taping is a techniques, can help prevent injury as well as protect an athlete from re-injury whilst returning to sport. It can also be used on patients to inhibit muscles spasms and promote normal positioning. स्ट्रैपिंग और टेपिंग एक ऐसी तकनीक है, जो चोट को रोकने में मदद कर सकती है और साथ ही एक एथलीट को खेल में लौटने के दौरान फिर से चोट लगने से बचा सकती है। यह रोगियों पर मांसपेशियों की ऐंठन को रोकने और सामान्य स्थिति को बढ़ावा देने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

Taping is commonly used as an adjunct or temporary technique. Athletes often make use of taping as a protective mechanism in the presence of an existing injury. टेपिंग आमतौर पर एक सहायक या अस्थायी तकनीक के रूप में प्रयोग किया जाता है। एथलीट अक्सर मौजूदा चोट की उपस्थिति में एक सुरक्षात्मक तंत्र के रूप में टेपिंग का उपयोग करते हैं।

Some of the goals with taping are to restrict the movement of injured joints, soft tissue compression to reduce swelling, support anatomical structures, and as protection from re-injury. Taping is used as one of the means of rehabilitation or prophylaxis in instances where support and stability are needed, as a first-aid tool, for the prevention of injury and protection of an injured anatomical structure while healing is taking place. टेपिंग के साथ कुछ लक्ष्यों में घायल जोड़ों की गति को सीमित करना, सूजन को कम करने के लिए नरम ऊतक संपीड़न, संरचनात्मक संरचनाओं का support करना और पुनः चोट से सुरक्षा के रूप में शामिल हैं। टेपिंग का उपयोग उन मामलों में पुनर्वास या प्रोफिलैक्सिस के साधनों में से एक के रूप में किया जाता है, जहां उपचार के दौरान घायल शारीरिक संरचना की चोट की रोकथाम और सुरक्षा के लिए प्राथमिक चिकित्सा उपकरण के रूप में support और स्थिरता की आवश्यकता होती है।

Purpose and Effect of Taping Techniques

The tape is commonly used by physiotherapists to:

- relieve your pain
- improve joint stability
- enhance athlete confidence
- reduce injury recurrence
- prevent injury
- reduce strain on injured or vulnerable tissues
- correct faulty biomechanics
- inhibit muscle action
- facilitate muscle action
- enhance [proprioception](#)
- compress in the presence of edema or lymphatic drainage^[2]

Some of these purposes may be achieved through a combination of these possible effects of taping:

- mechanical effects
- neuromuscular effects
- psychological effects

There are different kinds of tape that can be employed:

- Rigid strapping tape commonly used in taping or strapping is often referred to as "sports tape" or "athletic tape" and is most often a rigid style of strapping tape. • आमतौर पर टेपिंग या स्ट्रैपिंग में उपयोग किए जाने वाले कठोर स्ट्रैपिंग टेप को अक्सर "स्पोर्ट्स टेप" या "एथलेटिक टेप" कहा जाता है और यह अक्सर स्ट्रैपिंग टेप की कठोर शैली होती है।
- Elastic strapping tape can also be used when less rigidity or support is required. • कम कठोरता या support की आवश्यकता होने पर इलास्टिक स्ट्रैपिंग टेप का भी उपयोग किया जा सकता है।
- Kinesiology tape is an improved version of elastic sports tape that acts to dynamically assist your muscle function. • काइन्सियोलॉजी टेप इलास्टिक स्पोर्ट्स टेप का एक उन्नत संस्करण है जो आपकी मांसपेशियों के कार्य को गतिशील रूप से सहायता करने के लिए कार्य करता है।

Aim of Taping

Tape may be used to:

1. Stabilize or support an injury
2. Relieve pain by de-loading vulnerable or painful structures
3. Facilitate normal movement, muscle action, or postural patterns.

Principles of taping

- Protection of the skin-Check the skin sensitivity of the person to be taped that he is not allergic to the adhesive tape. Make sure there are no existing rash or broken skin in the area to be taped. • टेप किए जाने वाले व्यक्ति की त्वचा की संवेदनशीलता की जांच करें कि उसे चिपकने वाली टेप से एलर्जी तो नहीं है। सुनिश्चित करें कि टेप किए जाने वाले क्षेत्र में कोई मौजूदा दाने या टूटी हुई त्वचा नहीं है।
- Hair removal in the area to be taped-It is better if the hair is removed 12 hours prior to the tape application to reduce skin irritation. • टेप किए जाने वाले क्षेत्र में बालों को हटाना-त्वचा की जलन को कम करने के लिए टेप लगाने से 12 घंटे पहले बालों को हटा देना बेहतर होता है।
- Clean and prepare the skin
- The padding of the sensitive areas with adhesive tape.

Contraindications Of Tapping/ Strapping

1. swollen, irritable or pain full joint
2. acute injury where there is a risk of swelling
3. abnormal skin sensation allergy for hyper sensation of skin
4. on fracture

5. on muscular injury(open bound)
- 6.if you have a circulatory problems

PRECAUTIONS OF TAPING

- 1.The avoid excessive traction on skin
- 2.Avoid gap and wrinkles
3. Avoid continuous circumferential taping produce a more uniform pressure
4. Avoid excessive layer on tape
- 5.Avoid too tight application over Bony area after application check the tape to make sure that athlete is comfortable or not
- 6.Unroll the tape before applying it