

OSG-Taping

Sprunggelenk im 90° Winkel tapen, Unterschenkel rasieren.

1. In Form eines Hufeisens/Steigbügel/U- Form das Tape von der Innenseite des Unterschenkels über den Fersen zur Aussenseite des Unterschenkels ziehen. Bei Bedarf leicht versetzt wiederholen.



2. a) Beginn Knöchelaussenseite, vorne durch einmal ums Gelenk und bis zum kleinen Zehen wieder auf die gleiche laterale Seite zurück. Tape abtrennen.
b) dann Beginn Knöchelinnenseite, vorne durch einmal ums Gelenk und bis zum grossen Zehen (spielverkehrte Version von a).



Dr. Med. Michael Fierz
Allgemeine Innere Medizin FMH
Manuelle Medizin SAMM
Sportmedizin SGSM
Ultraschalldiagnostik SGUM

Voa Sporz 44
7078 Lenzerheide
EAN-Nr. 7601000448903

Tel. 081 384 27 77
Fax 081 384 01 60
michael.fierz@hin.ch
www.arzt-lenzerheide.ch

DR. MED. 
FIERZ LENZERHEIDE

FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
NOTFALLPRAXIS



3. Zur Befestigung des Tapes zusätzlich eine lockere Runde um den Vorfuss und einmal um den Unterschenkel tapen (Zirkulär lateral erlaubt).

