

Knie Tape/ Praxistape

1.Schritt/ Sehnenanlage an der Patellarsehne

1. Patient sitzt auf liege mit gestrecktem Knie
2. Tape abmessen: 1. Eine Hand breit über der Patella bis unterhalb der Patella abmessen und zuschneiden
3. Tape in der Mitte schneiden bis zum um eine Handbreiten abgemessener Teil
4. Handbreite abgemessenes Teil wird ohne Zug oberhalb der Patella abgeklebt



5. Bei beiden Streifen die weisse Klebefolie abziehen und Patient gut instruieren das er nun Knie beugen soll, in der gleichen Zeit kleben wir um die Patella die beiden Streifen auf und kommen unterhalb der Patella mit den Streifen wieder zusammen.



2.Schritt/ Ligamentanlage an Kniesseitenbändern

1. Tape abmessen: Die Länge des Tapes entspricht der Bandlänge
2. Weisse Klebefolie wird mittig eingerissen und nur soweit abgezogen dass an den Enden noch 1-2 Fingerbreit Folie verbleibt.
3. Die Mitte des Tapes wird nun mittig aufs Band geklebt mit vollem Zug, danach werden die Enden des Tapes noch angestrichen ohne Zug. -> siehe Foto

