

# Knie – Patella Tape symptomatisch mit Innenband

## Muskel Tape:

Lagerung: Patient liegt auf Rücken und zieht Bein als erstes so gut es geht an.

Abmessen: von Oberschenkel bis Patellasehneansatz. Tape von unten ca. 10 cm aufschneiden (für Patella kann aus als I-Tape gelassen, wenn Druck auszuhalten ist)

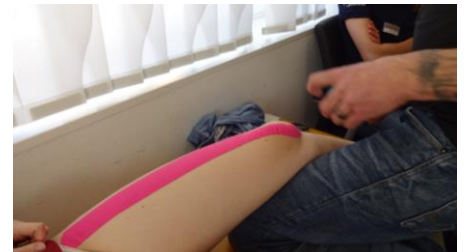
Anlegen: Patient streckt Bein aus. Anker an Oberschenkel befestigen.

Bein nun max. beugen. Ohne Zug Tape anlegen. Gespaltenes Tape um Kniescheibe anlegen.

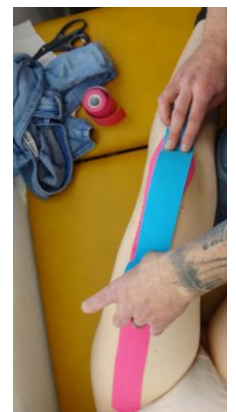


## Sehnen Tape:

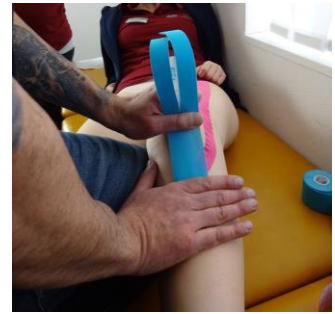
Lagerung: Unser Knie unter das Knie des Patienten legen. Sein Bein entspannt über unseres legen.



Abmessen: oberer Drittel vom Unterschenkel über Patella bis untere Hälfte des Oberschenkel. Tape spalten bis ca. mitte Tape



Anlegen: Anker an oberem Drittel des Unterschenkel ca. 5 cm fixieren.  
Max. Zug geben bis Patellasehne.



Knie max. beugen und gespaltenes Tape ohne Zug auslaufen lassen.



### Innenband:

Lagerung: Bein strecken.

Abmessen: Patellasehne, über Innenband bis Oberschenkel.

Anlegen: Anker an Patellasehne anlegen. Zug ca. 50% über Innenband ziehen, schräg bis zum Oberschenkel anlegen.



FERTIG! 😊

