

Achillessehne Tape

Lagerung: Patient liegt auf der Liege mit dem Bauch. Fuss über Bettkante hängen lassen.

Abmessen: Ferse bis oberer Unterschenkel.

Anlegen: Anker an Ferse gut befestigen. Ferse mit Hand gut befestigen und Tape maximal spannen. Über Achillessehne spannen und anlegen. Bevor das Tape weiter geht, Achillessehne gut anreiben.

Tape nach Muskelverlauf auslaufen lassen. Patient zieht Fuss zu sich und gleichzeitig Tape ohne Zug an Muskel befestigen. Gut anreiben.

Ausmessen: medialer Malleolus bis lateraler über Fersen.

Anlegen: medialer Malleolus fixieren, über Ferse bis lateraler Malleolus anlegen. Alles ohne Zug.

FERTIG! 😊

