

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. Tape so fest spannen das Fuss **nicht** mit hochgezogen wird. 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.



zur Druckentlastung:

Abmessen: über Achillessehne rechts und links ca. 4cm seitwärts. Tape halbieren und in der Mitte 3-4 mal einschneiden (2cm vor Rand stoppen).

Anlegen: Rand einreisen, ausfächern. Von unten her fixieren, langsam ausfächern und nach oben ziehen. Andrücken.beidseitig mit Daumen zusammendrücken. Leicht nach oben wie Pickel ausdrücken. Danach rechts und links nach unten anlegen. Je nach Bedarf zweimal wiederholen.



FERTIG ! ☺