

Knie – Patella Tape symptomatisch mit oder ohne Innenband

Siehe Abbildungen:

Schwarz und **Pink** Allgemeine Stabilisierung der Knieachse

Schwarz und **Pink** rein Innenband

Pink Patella

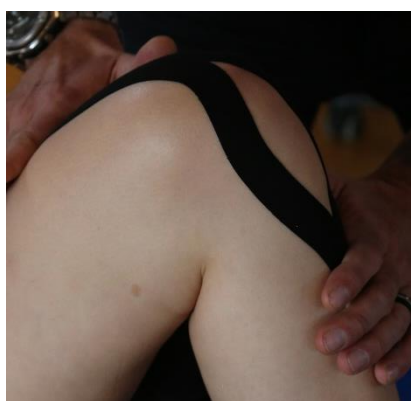
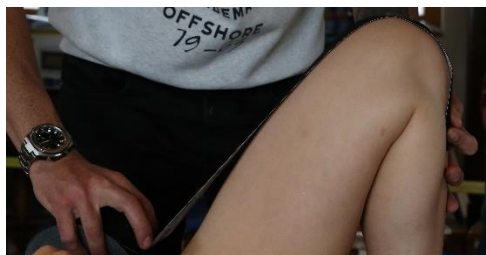
Alle Tapes können einzeln oder in Kombination angewandt werden.

Muskel Tape:

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

Abmessen (Knie max. gebogen): von Oberschenkel bis Patellasehnenansatz. 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.

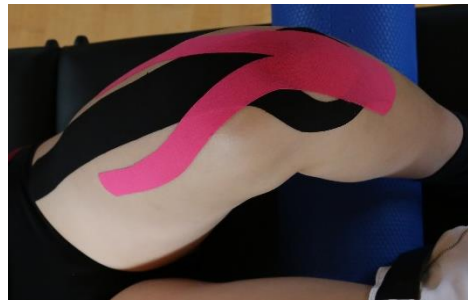


Sehnen Tape:

Lagerung: Rolle unters Knie 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 Unterschenkels ca. 5 cm fixieren. Max. Zug geben bis Patellaspitze. Knie max. beugen und gespaltenes Tape ohne Zug auslaufen lassen.



Innenband:

Lagerung: Bein leicht beugen.

Abmessen: Patellasehne, über Innenband bis Oberschenkel.

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



FERTIG! 😊