

Skidaumen Tape: ca. 5./6. Woche nach Verletzung

Muskeltechnik:

Lagerung: Patient sitzt am Tisch, Arm auf Tisch gelegt. Hand über Tischkante nach unten fallend.

Abmessen: Daumen bis ca. 2/3 vom Unterarm. Tape ca. 1/3 einschneiden (kommt um den Daumen) = Y-Tape.

Anlegen: Arm in neutral Position bringen, Daumen nach oben zeigen und ganze Hand mitbewegen, leicht nach oben kippen. Anker ca. 5 cm bei Ellbogen anlegen. Dann die Hand wieder nach unten kippen lassen soweit dies Schmerz erlaubt. Ohne Zug das Tape anlegen bis zur Schnittstelle. Papier abreißen. Dann von einer Seite beginnen, in den Daumen rein und um den Daumen rum anlegen, anderen Streifen wiederholen.



Korrekturtechnik:

Lagerung: Patient lässt Hand über Tisch hängen.

Abmessen: Ca. 15 cm langer Streifen schneiden. Ecken abrunden.

Anlegen: Tape in der Mitte aufreissen und zur Seite das Papier leicht lösen. Tape mit viel Zug direkt über Grundgelenk auflegen. Mit beiden Daumen das Tape zur Seite gut andrücken, Tape auf beide Seiten auslaufen lassen.



FERTIG! 😊