

Ellbogen Tape: Tennisellbogen

Muskeltechnik:

Lagerung: Patient sitzt am Tisch Arm locker gestreckt auf Bein oder Tisch abstützen.

Abmessen: von unterem Drittel Oberarm bis zum Handgelenk abmessen.

Anlegen: Anker oben beginnen, unterer Drittel Oberarm etwas ausserhalb von Ellbeuge. Dann Patientenarm ganz strecken und Handgelenk nach aussen drehen und Daumen nach unten zeigen lassen (siehe Foto). Tape ohne Zug bis zum Handgelenk auslaufen lassen.



Faszientechnik:

Abmessen: ca. 15 cm und bis ca. zur Mitte einschneiden.

Anlegen: Arm in neutraler Position, Anker am Radiusköpfchen anlegen und Papier lösen, oberen Streifen lösen und mit leichtem Zug Richtung Ellenbeuge anlegen. Zweiten Streifen lösen und mit leichtem Zug nach unten anlegen.



FERTIG ! 😊