

# Knie - Patella Tape causal bei Kreuzband und ventraler Instabilität

Lagerung: Patient steht mit Rücken zu dir.

Abmessen: Tape direkt unter Pofalte bis rechts und links von Kniescheibe. 2 Tape abmessen. Eines bis Schienbeinkopf und eines bis zum Wadenbeinkopf.

Anlegen: 1. Tape direkt unter Pofalte anlegen. 2. Tape auch. Patient beugt den Oberkörper noch vorne zu den Zehen, Tape ohne Zug bis zu dem Schien-/Wadenbeinkopf auslaufen lassen.



## Patella-Tape

Lagerung: Patient dreht sich um und steht auf dem betroffenen Bein mit Vollbelastung und beugt es ca. 20-30°

Abmessen: Schienbeinkopf seitlich bis zum Oberschenkel hoch.

Anlegen: Patient nimmt Position ein. Tape in der Mitte öffnen und maximal dehnen. 2-3 cm von Tape anlegen und unter leichtem Zug nun seitlich an Oberschenkel anlegen.



Scan mich!  
Online Video Anleitung



FERTIG! ☺

---

Dr. med. Michael Fierz  
Voa Sporz 44  
7078 Lenzerheide  
EAN-Nr. 7601000448903

Allgemeine Innere Medizin FMH  
Manuelle Medizin SAMM  
Ultraschalldiagnostik SGUM  
Sportmedizin SGSM

Tel. 081 384 27 77  
Fax 081 384 01 60  
[michael.fierz@hin.ch](mailto:michael.fierz@hin.ch)  
[www.arzt-lenzerehide.ch](http://www.arzt-lenzerehide.ch)