

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 unter Kniescheibe.

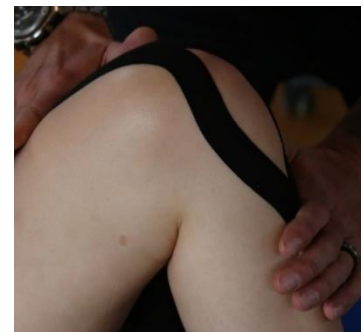


Anlegen: Patient streckt Bein aus. Tape an Oberschenkel befestigen. Bein nun max. beugen. Ohne Zug über Kniescheibe Tape anlegen.



Option:

(Falls Druck über Kniescheibe nicht auszuhalten ist, kann das Tape von unten ca. 10 cm aufgeschnitten werden damit es rechts und links von der Kniescheibe geklebt werden kann.)



Sehnen Tape:

Lagerung: Rolle unters Knie legen.

Abmessen: oberer Drittel vom Unterschenkel über Kniescheibe bis untere Hälfte des Oberschenkels. Tape immer spalten bis ca. Mitte Tape

Anlegen: An oberem Drittel des Unterschenkels ca. 5 cm fixieren. Max. Zug geben bis Kniescheibenansatz. Knie max. beugen und gespaltenes Tape ohne Zug auslaufen lassen.

(Auf Abbildung schwarzes Muskeltape gespalten kann auch ganz belassen werden, wenn der Druck auszuhalten ist)



Innenband:

Lagerung: Bein leicht beugen.

Abmessen: Um Kniescheibe herum, über Innenband bis Oberschenkel.

Anlegen: Unten, seitlich von Kniescheibe anlegen. Zug ca. 50% über Innenband ziehen, schräg bis zum Oberschenkel anlegen.



FERTIG! ☺

Scan mich!
Online Video Anleitung

