

## 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: Oben oder unten (je nach Beschwerden) beginnen, beim unteren Drittel vom Oberarm etwas ausserhalb von der Ellenbeuge. 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. (oder umgekehrte Richtung).



### Faszientechnik:

Abmessen: ca. 15 cm und ca. 2 cm einschneiden.

Anlegen: Arm in neutraler Position, Starten am äusseren Knochen am Ellbogen (oder je nach dem wo Arzt verordnet) anlegen und Papier lösen, oberen Streifen lösen und mit leichtem Zug Richtung Ellenbeuge anlegen. Zweiten Streifen lösen und mit leichtem Zug nach unten anlegen.



## Muskeltechnik (für Tricepsfaszien):

Abmessen: unterhalb Ellbogen bis ca. Mitte Oberarm

Anlegen: In neutraler/gestreckter Position unterhalb von Ellbogen anlegen, Arm beugen und ohne Zug bis Mitte Oberarm auslaufen lassen.



FERTIG ! 😊

Scan mich!  
Online Video Anleitung

