

Gluteus Tape

Abmessen: Patient legt sich auf die Seite. Oberes Bein so fest wie möglich anwinkeln. In dieser Vordehnungsposition das Tape (siehe Abbildung 1) vom Kreuzbein bis leicht über den Oberschenkelknochen hinaus abmessen. Um den zweiten Tape-Streifen abzumessen, streckt der Patient das Bein so weit wie möglich nach Hinten, in dieser Vordehnungsposition das Tape auch wieder vom Kreuzbein bis leicht über den Oberschenkelknochen hinaus abmessen.



Bein anwinkeln



Bein nach hinten strecken

1. Tape: Bein in neutraler Position, den Anfang vom Tape am Kreuzbein anlegen. Nun winkelt der Patient das Bein wieder an, das Tape wird nun ohne Zug in einem leichten Bogen Richtung Oberschenkelknochen abgelegt.

2. Den Anfang vom Tape in neutraler Position am Kreuzbein befestigen, dann streckt der Patient das Bein nach hinten, das Tape wird nun ohne Zug in einem Bogen Richtung Oberschenkelknochen auslaufen lassen.



3. Tape im Stehen abmessen. Von der Innenseite des Oberschenkelknochens bis äusseres Drittel vom Gesässmuskel.



Den Anfang des Tapes in neutraler Position auf der Innenseite des Oberschenkelknochens anlegen. Dann dreht der Patient den Fuss nach Aussen. Nun das Tape von Papier lösen und spannen, der Patient dreht nun den Fuss langsam nach Innen während das Tape Richtung Gesässmuskel abgelegt wird.

