

Schulter Tape bei ventraler Instabilität

Infraspinatus:

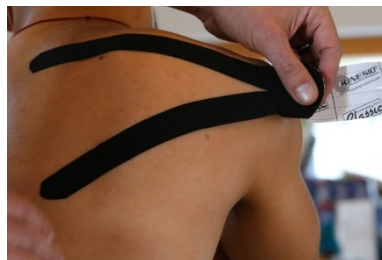
Lagerung: Patient sitzt auf Stuhl und legt den Arm der betroffenen Schulter auf die andere Schulter, Ellbogen anheben, Kopf mitdrehen.

→ Falls die Position nicht möglich ist, einfach die Haut nach aussen ziehen.

Abmessen: Vom oberen Teil des Oberarms bis Schulterblatt. Tape in der Mitte spalten bis auf ca. 5-10 cm.

Anlegen: In neutraler Position anlegen. Starten mit den zwei gespaltenen Enden an Schulterblatt. Ca. 5 cm befestigen.

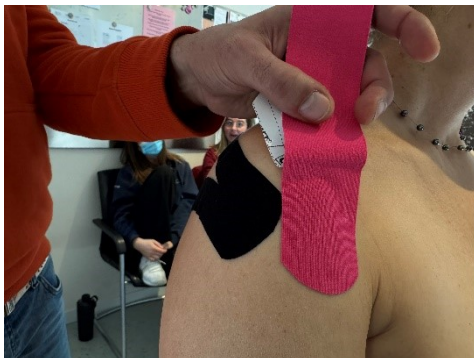
Patient geht nun in Position. Arm auf nicht betroffene Schulter legen. Tape ohne Zug bis Oberarmmuskel auslaufen lassen.



Supraspinatus:

Abmessen: In Vordehnungsposition, Arm hinter den Rücken nehmen. Vom Oberarmkopf über die Schulter bis zum Nacken.

Anlegen: Patient nimmt Arm nach hinten auf den Rücken, Kopf auf die andere Seite drehen. Tape am Oberarmknochen befestigen und ohne Zug über die Schulter **bis zum Nacken** auslaufenlassen. (Nicht über Nacken drüber) Falls die Position nicht möglich ist, einfach die Haut Richtung Kopf ziehen.



Humeruskopf (Funktionelle Technik)

Lagerung: Patient sitzt aufrecht und lässt Arm nach unten hängen.

Abmessen: Von vorderem Oberarmkopf bis Mitte Schulterblatt.

Anlegen: Vorne beim Oberarmkopf anlegen. Arm beugen Handfläche nach oben und Arm nach aussen drehen. Zug aufs Tape geben. Patient dreht nun Arm langsam nach innen, Richtung Bauch nun gleichzeitig das Tape unter Zug vom Oberarmkopf bis zum Schulterblatt anlegen.

Ende dann noch gut an Schulterblatt befestigen.

