

# HWS Tape

## Musktape:

Lagerung: Patient sitzt aufrecht und Kopf nach unten gesenkt.

Abmessen: von Haaransatz bis Mitte Schulterblätter, Kopf ist beim dabei nach unten gesenkt. Tape zu Y-Tape spalten.

Anlegen: Patient sitzt neutral. Schaut gerade aus. Mit dem Tape unten beim Rücken starten oder oben beim Haaransatz, je nach Test (siehe unten). Patient senkt nun den Kopf und lässt die Schultern nach vorne fallen. Das gespaltene Tape rechts und links von der Halswirbelsäule ohne Zug anlegen.

Test: Welche Bewegung fühlt sich besser an?

**Anker oben:** Haut mit leichtem Druck nach **oben** schieben, Patient nimmt Kopf nach hinten in den Nacken

**Anker unten:** Haut mit leichtem Druck nach **unten** schieben, Patient nimmt Kopf nach hinten in den Nacken



## Spaceteknik:

Abmessen: über Nacken.

Anlegen: Patient senkt den Kopf. Tape in der Mitte öffnen und mit ca. 50% Zug an der Wirbelsäule befestigen (Siehe Abbildung unten). Tape rechts und links nach unten auslaufen lassen.



Erstellt am: 09.05.2023

Erstellt von: ji

Version: 1

Freigegeben von: ca

Aktualisiert am: 14.11.2023

Aktualisiert am 12.11.24 sc

Aktualisiert am 11.12.25 cj

O:\AAA Praxis\2. Dienstleistungsprozesse\2.14.Taping\Tape 2025\HWS Tape.docx

(Ressortverantwortliche)

## **Sternocleidomastoideus:**

Indikation: bei Verspannungen

Abmessen: Neben «Halsgrübchen» bis Ohr. Tape in der Mitte halbieren.

Anlegen: Gleich neben «Halsgrübchen» ansetzen. Patienten positionieren. Kopf zurück, seitlich und nach oben.

Tape dann ohne Zug dem Muskel entlang bis zum Ohr ansetzen.



**Scan mich!**  
**Online Video Anleitung**

