

Knie Tape

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.)



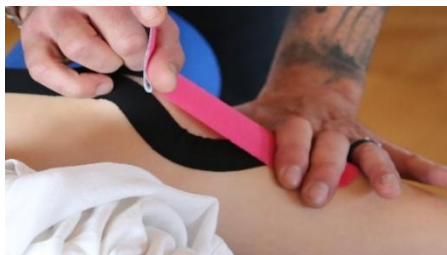
Sehnen Tape:

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.

Spacertechnik Tuberositas (optional):

Lagerung: Bein leicht beugen (Knierolle)

Abmessen: etwa so lange wie Innenband-Tape

Anlegen: Tape mittig aufreissen, mit max. Zug über Tuberositas anlegen, Tape etwas in Richtung Patella drücken, seitlich nach oben auslaufen lassen



Scan mich!
Online Video Anleitung



FERTIG! 😊