

OSG-Tape

Muskeltechnik:

Lagerung: Patient sitzt oder liegt auf Rücken. Fuss 90°

Abmessen: von Wadenbeinkopf über Fersen, über seitliche Knöchel bis Fussrücken.

Anlegen: Fuss in entspannter Position. An Schienbeinkopf befestigen. Fuss jetzt in 90° bringen und Tape ohne Zug bis zur Ferse anlegen. Dann über seitliche Knöchel bis Fussrücken auslaufen lassen.



Spacertechnik Ferse:

Abmessen: über Ferse an beide Knöcheln hoch.

Anlegen: Tape mittig öffnen und unten an Ferse mit maximalem Zug andrücken bis unter den Knöcheln. Dann ohne Zug über die Knöchel auslaufen lassen.



Z-Zügel:

Abmessen: Am Fussrücken beginnen um Fusssohle, hoch um beide seitlichen Knöcheln. (siehe Abbildung unten) → **auf beide Seiten** anlegen für mehr Stabilität!

Anlegen:



Starten auf Fussrücken dann zur Fusssohle. Mit Zug hoch bis zum Knöchel dann auslaufen lassen bis zum anderen Knöchel.

→ **auf beide Seiten** anlegen für mehr Stabilität!

Spacertechnik Talus (optional):

Lagerung: Pat. winkelt Bein an und hat Fuss flach auf der Liege

Abmessen: von Talus bis über Malleolen

Anlegen: Tape mittig aufreissen und mit max. Zug über Talus anlegen, zu den Malleolen auslaufen lassen.



FERTIG! 😊



Scan mich!
Online Video Anleitung

