

Skidaumen

Muskeltechnik:

Lagerung: Patient legt den Arm auf den Tisch und lässt die Hand über die Tischkante fallen.

Abmessen: von Daumengrundgelenk bis ca. oberes Drittel Unterarm.

Anlegen: Starten am Daumengrundgelenk und gut um Daumen legen, wenn möglich Daumen, Hand nach unten beugen und ohne Zug auslaufen lassen.



Abmessen: ca. 20 cm langes Tape schneiden, Tape halbieren.

Anlegen: Am Daumen (unten oder oben spielt keine Rolle) anlegen, nach aussen und über Kreuz mit Zug nach unten anlegen (siehe Foto). Auf der anderen Seite wiederholen.



Spacetechnik:

Abmessen: ca. gleich langes Tape schneiden wie bei der überkreuzten Technik und Tape halbieren

Anlegen: Daumen in Neutralposition, Tape mittig aufreissen und mit 50% Zug anlegen und zum HG auslaufen lassen (in der Falte von Daumen und Zeigfinger anlegen) FERTIG! 😊



Erstellt am: 09.05.2023

Erstellt von: ji

Version: 1

Aktualisiert am: 14.11.2023

Aktualisiert am 11.12.25 cj

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

Scan mich!
Online Video Anleitung



Freigegeben von: ca

(Ressortverantwortliche)

Dr. med. Michael Fierz
Voa Principala 68
7078 Lenzerheide
michael.fierz@hin.ch
www.arzt-lenzerheide.ch

Allgemeine Innere Medizin FMH
Ultraschalldiagnostik SGUM
Manuelle Medizin SAMM
Sportmedizin SGSM

Tel. 081 384 27 77
GLN Nr: 7601002533928
MWST-Nr. CHE 325.862.054
Arztpaxis Dr. Fierz Lenzerheide AG