

Finger tapen

K-Active



[Direkt zur Anleitung Finger Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

Fingerverstauchung

Fingerstabilisierung

Kapselriss Finger

Was du brauchst

9 Tape Streifen:

3 x Tape (blau) -> 1 x 5 cm, 2 x 3 cm

6 x Tape (pink) -> 3 cm

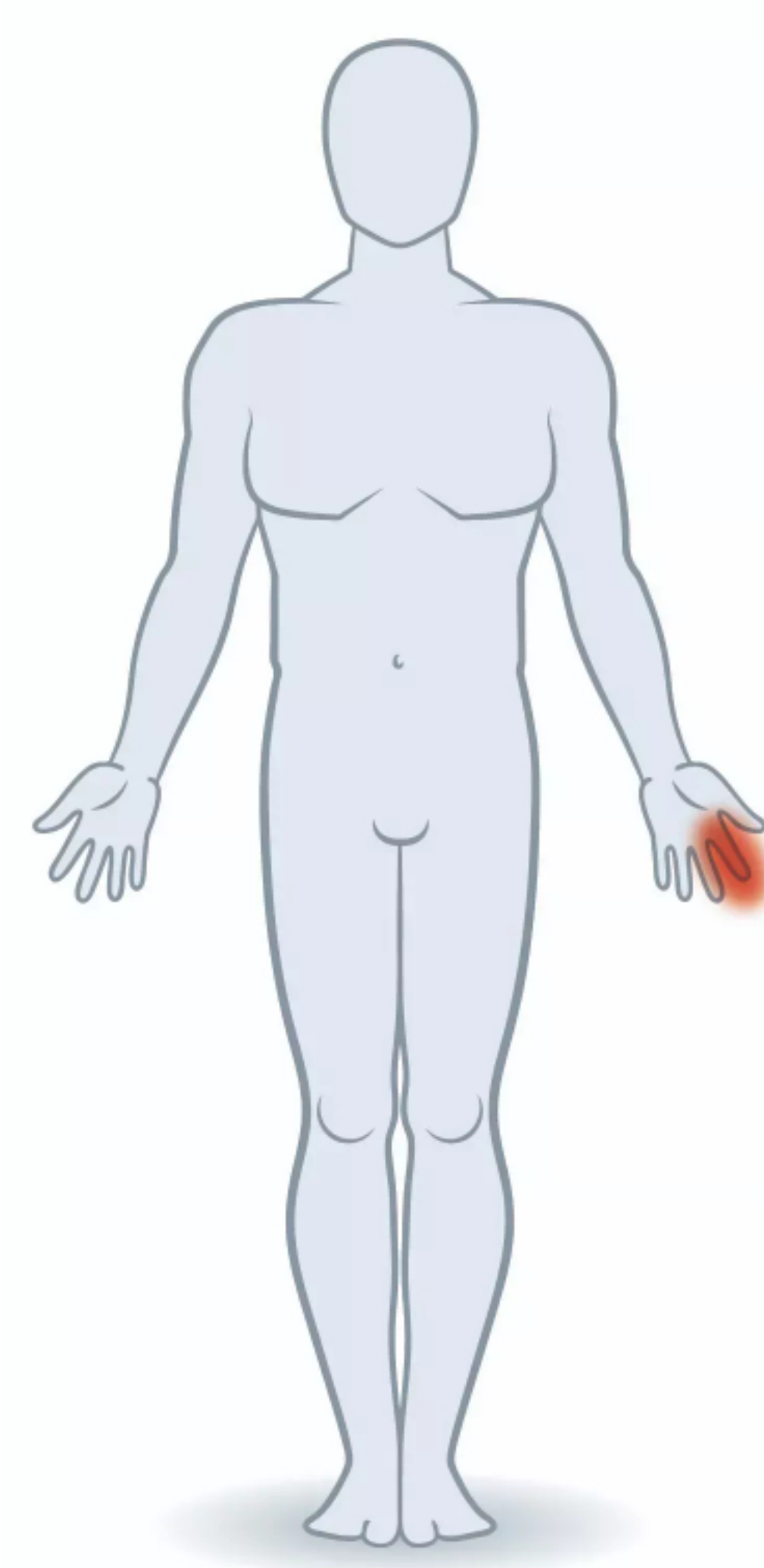
Tragedauer

Bis zu 7 Tage

* Die Längenangaben der Tape-Streifen sind Circa-Angaben und basieren auf einer durchschnittlichen Körpergröße von 170 cm. Abhängig von der individuellen Körpergröße und den spezifischen Proportionen des Anwenders können die benötigten Tape-Längen variieren.

Schmerzen am Fingergelenk

Fingergelenkschmerzen sind eine häufige Beschwerde, die Menschen jeden Alters betreffen kann. Häufige Ursachen sind **wiederholte Belastungen** durch Sport oder berufliche Aktivitäten, die zu Überlastungsschäden führen können. Verletzungen wie **Verstauchungen** oder **Sehnenrisse** sind ebenfalls häufige Auslöser. Fingerschmerzen können sowohl akut, durch plötzliche Verletzungen, als auch chronisch, durch anhaltende Überlastung oder degenerative Erkrankungen, entstehen. Typische Begleitsymptome sind oft Schwellungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, die in den Handbereich ausstrahlen können.



Informationen

Allgemeine Info zum Fingergelenk

Der Finger ist ein **wesentlicher Bestandteil der Hand** und besteht aus mehreren kleinen Knochen, die durch Gelenke miteinander verbunden sind. Jedes Fingergelenk ermöglicht unterschiedliche Bewegungen und spielt eine zentrale Rolle bei der Feinmotorik und der Durchführung alltäglicher Aufgaben wie **Greifen**, **Tippen** oder **Schreiben**.

Ursachen für Schmerzen am Fingergelenk

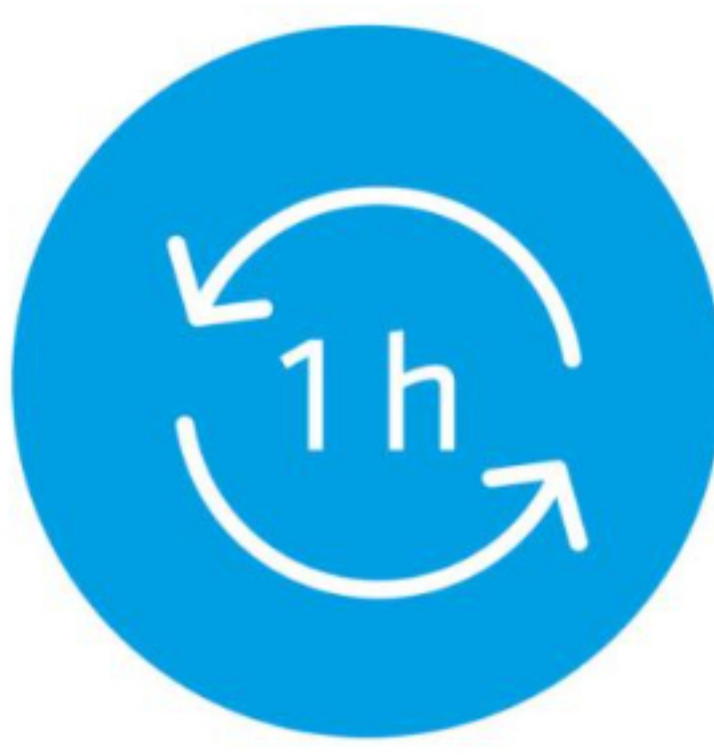
Fingerschmerzen können durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden, darunter:

- **Muskelüberlastung:** Wiederholte Belastungen und Bewegungen durch Sportarten wie Basketball, Volleyball oder Aktivitäten wie Handwerk und Schreibarbeit können zu Überlastungsschäden an den Muskeln und Sehnen der Finger führen. Diese Überlastungen können Schmerzen und Entzündungen in den Fingergelenken verursachen.
- **Verletzungen:** Akute Verletzungen wie Stürze, Stöße oder das Einklemmen der Finger können zu Prellungen, Verstauchungen oder sogar Frakturen führen. Diese Verletzungen verursachen sofortige Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen in den betroffenen Fingern.
- **Sehnenentzündungen:** Übermäßige oder wiederholte Beanspruchung der Sehnen kann zu Sehnenentzündungen (Tendinitis) führen. Ein häufiges Beispiel ist die "Schnellender Finger" (Digitus saltans), bei dem eine Entzündung die Bewegung der Sehne einschränkt und Schmerzen sowie ein Schnappgefühl verursacht.
- **Arthritis:** Arthritische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Osteoarthritis können die Fingergelenke betreffen und Schmerzen sowie Steifheit verursachen. Diese chronischen Erkrankungen führen zu Entzündungen und dem Abbau des Gelenkkorpels.
- **Nervenkompression:** Nerven, die durch die Hand und die Finger verlaufen, können eingeklemmt oder gereizt werden, was zu Schmerzen, Taubheitsgefühlen und Kribbeln führt. Das Karpaltunnelsyndrom ist ein häufiges Beispiel, bei dem der Medianusnerv im Handgelenkbereich komprimiert wird.
- **Kapselverletzungen:** Verletzungen oder Entzündungen der Gelenkkapsel, die die Fingergelenke umgibt, können zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Diese Kapselrisse oder -entzündungen treten häufig bei direktem Trauma oder intensiven sportlichen Aktivitäten auf.

Wie hilft K-Active Tape bei Schmerzen im Finger?

Das K-Active Tape bietet eine vielseitige Lösung bei Fingerschmerzen durch seine einzigartigen Eigenschaften. Es stabilisiert den Finger und die Gelenke, was die Belastung reduziert und die Stabilität erhöht, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Die elastische und selbstklebende Struktur des Tapes hebt die Haut sanft an und stimuliert die sensorischen Rezeptoren, was die Schmerzempfindung reduziert und die Heilung beschleunigt. Zudem fördert das Tape die Durchblutung und den Lymphfluss, was Schwellungen und Entzündungen reduziert. Die verbesserte Propriozeption hilft, Fehlhaltungen zu korrigieren und erneuten Verletzungen vorzubeugen. Insgesamt unterstützt das K-Active Tape eine schnelle und effektive Heilung bei Fingerschmerzen.

Finger tapen - Tipps



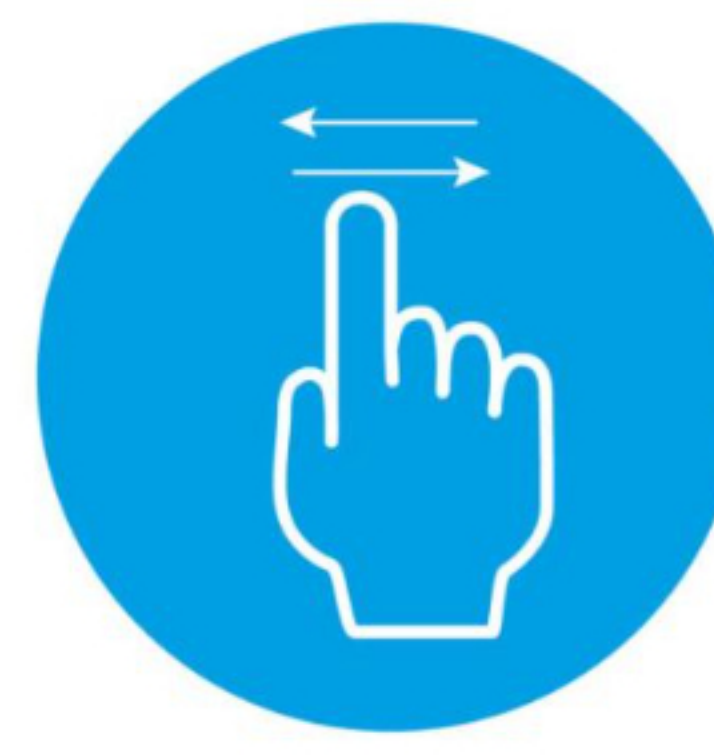
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

[Anleitung downloaden](#)

Muskeltechnik



⇒ 1.

Bringe den Kopf in Vordehnung, um die Länge des blauen Tape Streifens abzumessen.



⇒ 2.

Klebe die Basis des Tape Streifens in neutraler Kopfposition zwischen den Schulterblättern an. Lasse die Enden mit Schutzpapier stehen.



⇒ 3.

Ziehe das Release Paper bei der Bewegung nach oben ab und klebe es leicht an, ohne das Tape jedoch endgültig zu befestigen.



⇒ 4.

Bringe den ersten Tape Zügel **ohne Stretch (0%)** entlang des Nackens an. Der Kopf befindet sich dabei in der Vordehnung.



⇒ 5.

Lege den zweiten Tape Zügel in Vordehnung des Kopfes an. Auch hier **ohne Stretch (0%)**.



⇒ 6.

Fertig ist die Anlage zur Muskeltechnik.



⇒ 7.

Richte den pinken Tape Streifen mittig im Nackenbereich aus.



⇒ 8.

Das Tape fest ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um es zu aktivieren.



⇒ 9.

Das Tape fest ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um es zu aktivieren.



⇒ 10.

Richte den pinken Tape Streifen mittig im Nackenbereich aus.



⇒ 11.

Das Tape fest ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um es zu aktivieren.



⇒ 12.

Das Tape fest ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um es zu aktivieren.



⇒ 13.

Bringe den längeren pinken Tape-Streifen mittig im Nackenbereich an.