

## Hüfte tapen

K-Active



[Direkt zur Anleitung Hüfte tapen](#)

### Haupt Einsatzbereich

Schleimbeutelentzündung Hüfte (Trochanteric Bursitis)

IT-Band-Syndrom

Hüftstabilisation nach Operationen

### Was du brauchst

3 Tape Streifen:

- 1 x Tape (pink) -> ca. 20 - 25 cm
- 2 x Tape (schwarz) -> ca. 20 - 25 cm

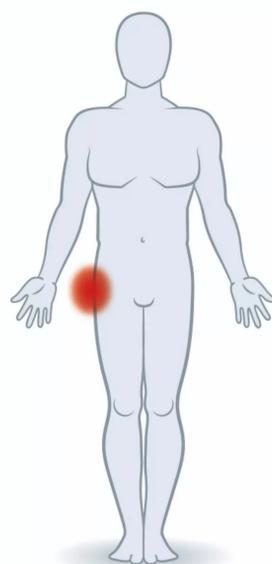
### Tragedauer

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.

## Hüftschmerzen

Hüftschmerzen sind ein häufiges Problem, das Menschen jeden Alters betreffen kann. Die Hüfte ist ein komplexes Gelenk, das Bewegungen wie Gehen, Laufen und Springen ermöglicht. Ursachen für Hüftschmerzen sind vielfältig und können **Muskelverspannungen**, **Arthritis**, **Bursitis** (Schleimbeutelentzündungen), **Sehnentzündungen** und Verletzungen wie **Frakturen** oder **Luxationen** umfassen. Symptome sind oft Schmerzen in der Hüftregion. Diese können bis in das Gesäß, den Oberschenkel oder das Knie ausstrahlen. Außerdem können Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit auftreten.



## Informationen

### Allgemeine Info zur Hüfte

Die Hüfte ist ein zentrales Gelenk des menschlichen Körpers, das den Oberschenkelknochen (Femur) mit dem Becken verbindet. Es ist ein **Kugelgelenk**, das eine breite Bewegungsfreiheit ermöglicht, darunter Beugen, Strecken, Drehen und Abspreizen der Beine. Diese Bewegungsfreiheit ist essenziell für alltägliche Aktivitäten wie Gehen, Laufen und Springen. Die Hüfte wird von einer **starken Muskel- und Bandstruktur** stabilisiert, die die Beweglichkeit und Belastbarkeit des Gelenks gewährleistet.

### Ursachen für Hüftschmerzen

Hüftschmerzen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die die Weichteile und knöchernen Strukturen der Hüfte betreffen. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Muskel- und Sehnenüberlastung:** Intensive körperliche Aktivitäten oder wiederholte Bewegungen, wie bei bestimmten Sportarten oder Arbeiten, können zu Überlastungen und Zerrungen der Hüftmuskulatur und Sehnen führen. Diese Überbeanspruchung verursacht Schmerzen und kann die Beweglichkeit beeinträchtigen.
- **Arthrose:** Die degenerative Gelenkerkrankung führt zu einem Abbau des Gelenkknorpels, was Schmerzen und Steifheit in der Hüfte verursacht. Arthrose ist eine der häufigsten Ursachen für chronische Hüftschmerzen bei älteren Erwachsenen.
- **Schleimbeutelentzündung (Bursitis):** Entzündungen der Schleimbeutel, die als Puffer zwischen Knochen, Muskeln und Sehnen fungieren, können starke Schmerzen an der Außenseite der Hüfte verursachen.
- **Nervenreizungen:** Einklemmte oder gereizte Nerven, wie bei einem eingeklemmten Ischiasnerv, können starke, ausstrahlende Schmerzen in der Hüfte und dem Bein verursachen. Diese Schmerzen werden oft durch Bewegungen oder Druck auf die betroffene Stelle verstärkt.
- **Entzündliche Erkrankungen:** Krankheiten wie rheumatoide Arthritis oder systemischer Lupus erythematodes können Entzündungen in den Hüftgelenken verursachen, die zu Schmerzen und Steifheit führen.
- **Schlechte Körperhaltung:** Langfristig schlechte Haltung oder Fehlstellungen, wie Beinlängendifferenzen, können zu chronischen Hüftschmerzen führen, da sie die Belastung auf die Hüftgelenke ungleichmäßig verteilen.

### Wie hilft K-Active Tape bei Hüftschmerzen?

Das K-Active Tape bietet eine gezielte Unterstützung bei Hüftschmerzen, indem es den betroffenen Bereich stabilisiert und entlastet. Durch seine elastischen Eigenschaften passt sich das Tape den Bewegungen der Hüfte an, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dies hilft, die Muskulatur zu unterstützen und die Belastung der Hüfte zu reduzieren. Die sanfte Anhebung der Haut durch das Tape verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss, wodurch Schwellungen und Entzündungen verringert werden. Gleichzeitig stimuliert das Tape die sensorischen Rezeptoren, was zur Reduzierung der Schmerzwahrnehmung beiträgt.

## Hüfte 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](#)



⇒ 1.

Miss die Länge des Tape-Streifens ab, indem du das Tape von der Hüfte bis zum seitlichen Oberschenkel hältst. Reiß das Release Paper mittig ein und klebe die Basis des Tape-Streifens mit leichter Spannung (**25% Stretch**) an der Außenseite der Hüfte an.



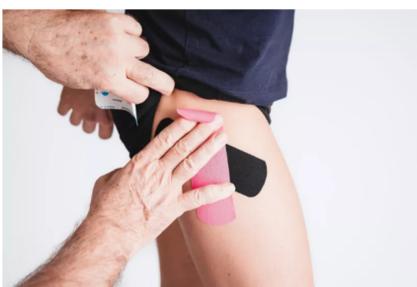
⇒ 2.

Klebe die Enden **ohne Stretch (0% Spannung)** fest.



⇒ 3.

Bringe den zweiten Tape-Streifen um 45° versetzt zum ersten Streifen an.



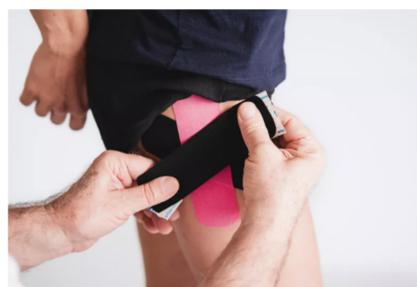
⇒ 4.

Lasse die Enden erneut **ohne Spannung** auflaufen.



⇒ 5.

Streiche zwischendurch über die bereits angebrachten Tapes, um sie zu aktivieren.



⇒ 6.

Zu guter Letzt bringst du den letzten Tape-Streifen versetzt zu den anderen wie zuvor an.



⇒ 7.

👌 Fertig ist die Tape-Anlage an der Hüfte.