

Knie tapen

K-Active



[Direkt zur Anleitung Knie Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

- Allgemeine Kniebeschwerden
- Patellasehnenreizung
- Kniestabilisation

Was du brauchst

- 4 Tape Streifen:
- 1 x langer Tape Streifen in Y-Form (blau)
 - 1 x mittellanger Tape Streifen in Y-Form (pink)
 - 2 x kurzer Tape Streifen (schwarz)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Knieschmerzen

Ohne die Knie geht es nicht – denn sie sind das Fundament, welches unseren Körper trägt. Doch Knieschmerzen sind ein weit verbreitetes Schmerzsymptom in unterschiedlichen Altersgruppen. Sie können plötzlich auftreten oder längerfristig sein. Häufig zieht oder sticht es im Knie, möglicherweise aufgrund einer **Über- oder Fehlbelastung**. Aber manchmal können auch **Stürze, Verletzungen** oder **falsche Bewegungen** der Auslöser sein. Egal auf welche Art sich Knieschmerzen bemerkbar machen, entscheidend ist, dass du deinem Knie Gutes tust.



Informationen

Allgemeine Info

Das Knie zählt zu eines der komplexesten Gelenke im menschlichen Körper und ist **fundamental für unsere Mobilität**. Es verbindet den Oberschenkelknochen (Femur) mit dem Schienbein (Tibia) und der Kniescheibe (Patella). Das Kniegelenk ermöglicht Bewegungen wie **Beugen, Strecken** und **Drehen des Unterschenkels** und ist somit entscheidend für das Gehen, Laufen und Rennen.

Ursachen

Knieschmerzen kennt fast jeder. Sie können durch eine Vielzahl von Ursachen verursacht werden. Hier sind einige häufige Gründe für Schmerzen im Knie:

- Verletzungen:** Traumatische Verletzungen wie Verstauchungen, Zerrungen, Bänderrisse oder Meniskusrisse können starke Knieschmerzen verursachen.
- Arthrose:** Die degenerative Gelenkerkrankung Arthrose kann im Laufe der Zeit zu Knorpelabbau im Knie führen. Dies kann langfristig chronische Knieschmerzen verursachen.
- Überlastung:** Übermäßige Belastung durch intensiven Sport oder ständiges Stehen, kann Ermüdung und Schmerzen im Knie herbeiführen.
- Entzündungen im Knie:** Entzündliche Erkrankungen wie Rheumatoide Arthritis können Beschwerden im Kniegelenk auslösen.
- Meniskussschaden:** Der Meniskus ist eine knorpelige Struktur im Knie zwischen dem Oberschenkelknochen und dem Schienbein. Bei Verletzungen des Meniskus und einem Meniskusrisse können Schmerzen entstehen.
- Kniefehlstellungen:** Angeborene oder im Laufe der Zeit erworbene Fehlstellungen der Beine oder des Beckens können die Belastung auf das Knie erhöhen und Schmerzen verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Knieschmerzen?

Die Tape Anlage am Knie mit dem K-Active Tape stellt eine nützliche Unterstützung bei Knieschmerzen dar. Es stabilisiert das Kniegelenk, indem es leichten Druck ausübt und die Beweglichkeit teilweise einschränkt, was Schmerzen reduzieren kann. Durch die Förderung der Durchblutung im betroffenen Bereich kann es zur schnelleren Heilung beitragen. Zudem unterstützt das Tape die umliegende Muskulatur, und verleiht dem Kniegelenk die benötigte Stabilität.

Knie tapen - Tipps



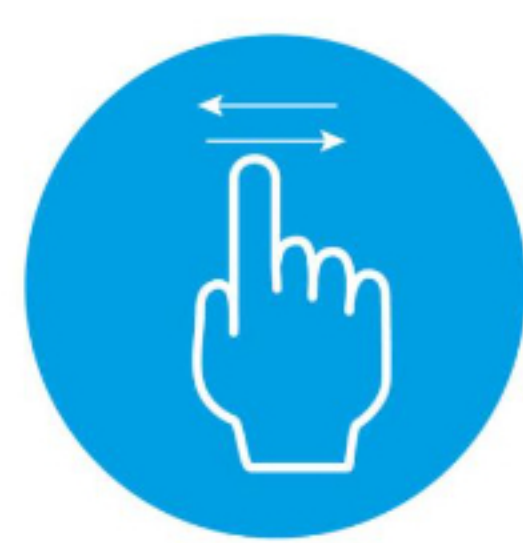
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



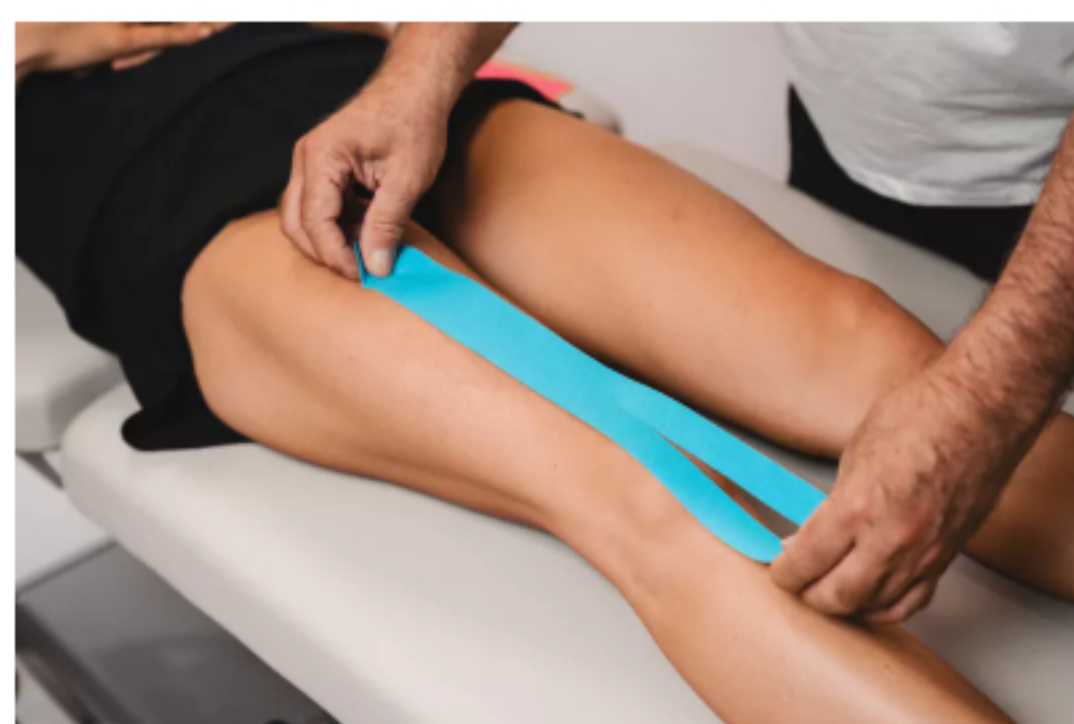
Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

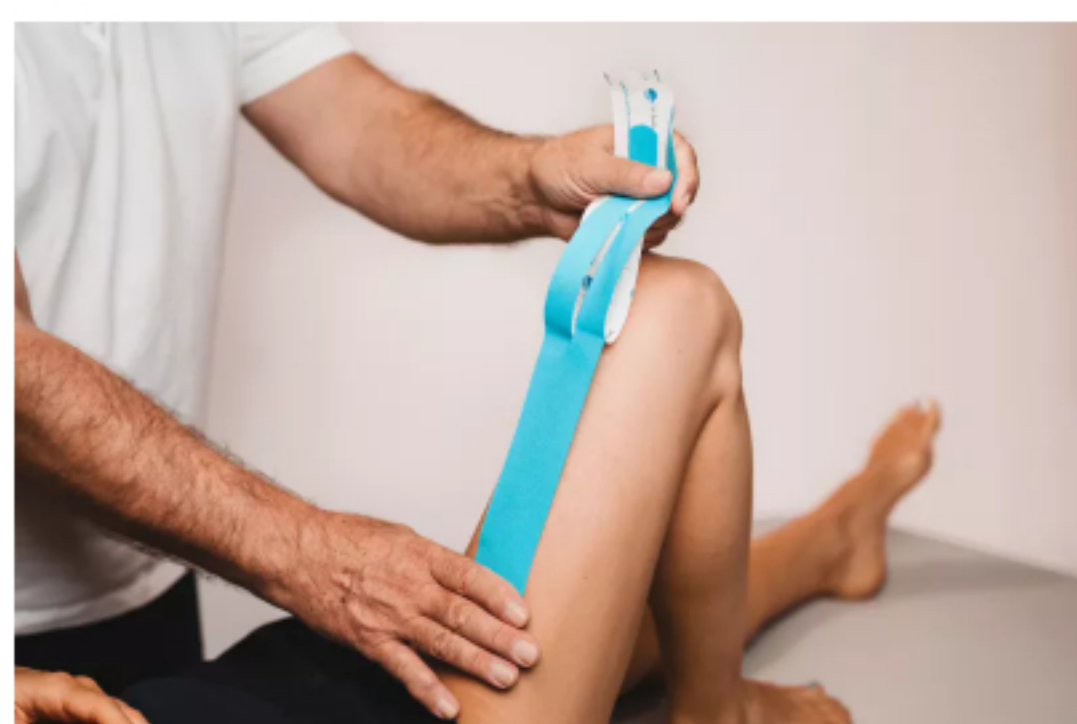
Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

Musculus quadriceps



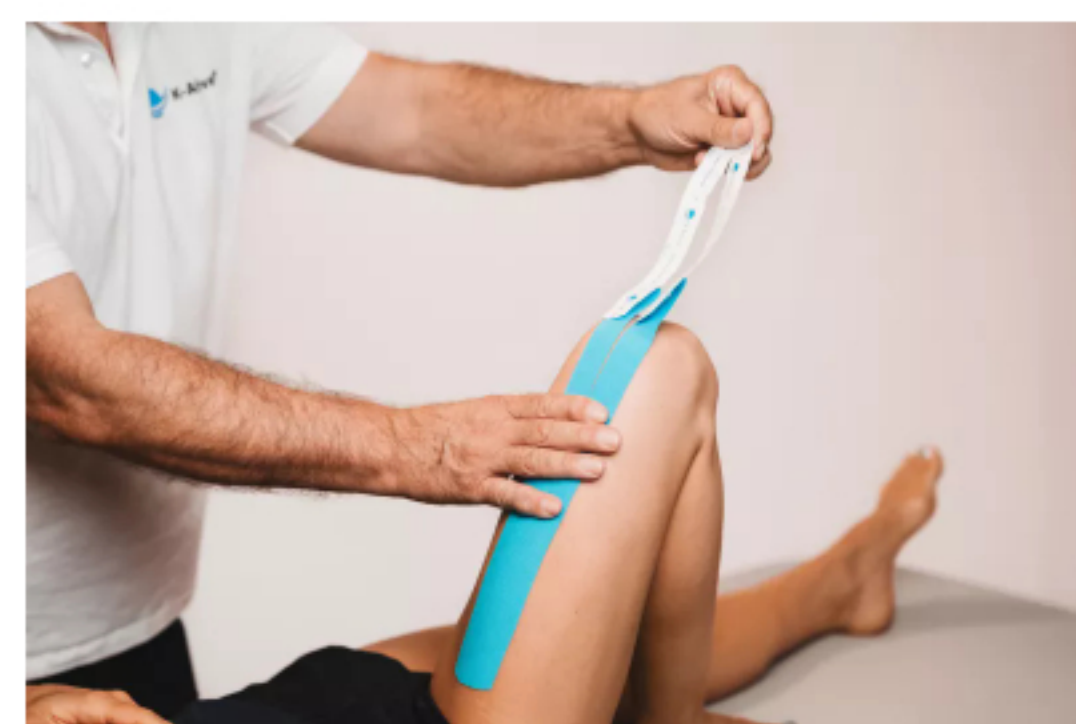
⇒ 1.

Bringe die Basis des blauen Tape Streifens am oberen Drittel des Oberschenkels an.



⇒ 2.

Knie in maximale Flexion bringen und das Release Paper stückweise bis zum Einschnitt entfernen.



⇒ 3.

Klebe das Tape bis zum Einschnitt mit leichtem Stretch (25%) an. Ziehe dabei den verbleibenden Bereich des Release Papers bis zu den Enden ab.



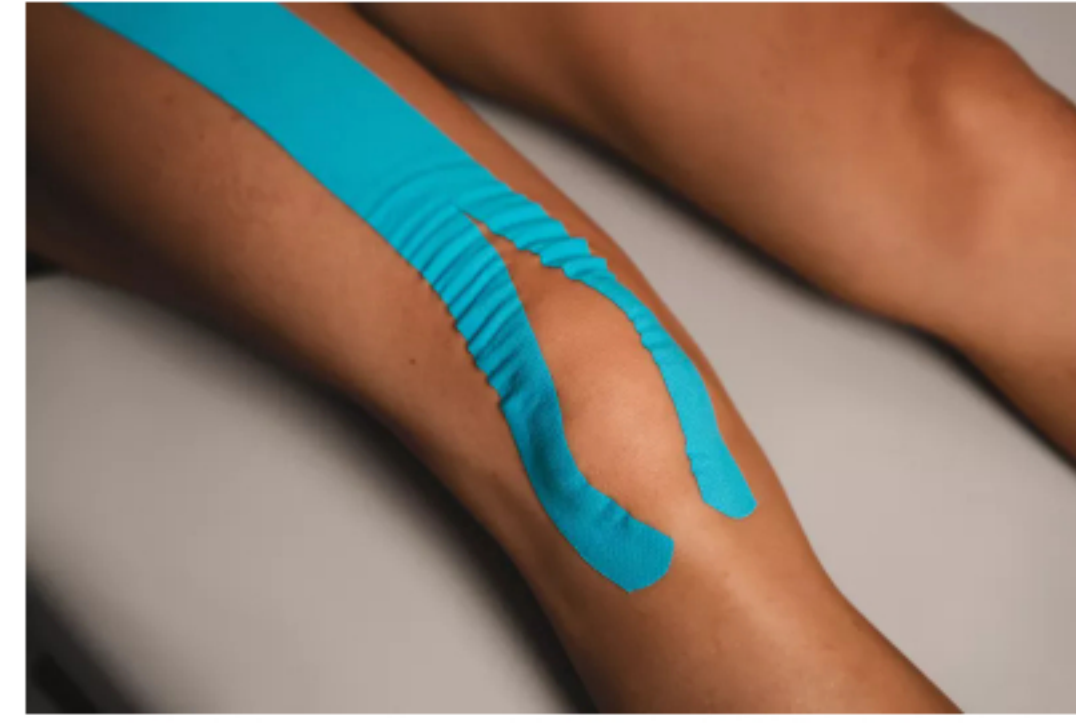
⇒ 4.

Lege den ersten Zügel entlang des Randes der Patella (Kniescheibe) an.



⇒ 5.

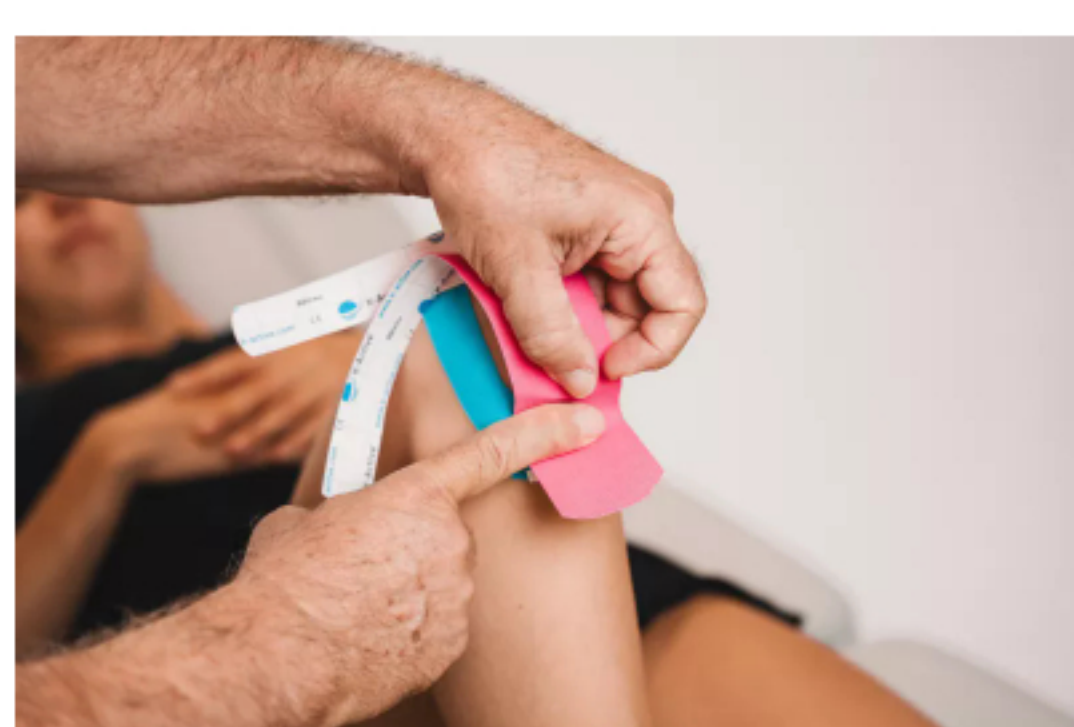
Wiederhole Schritt 4 für die andere Seite.



⇒ 6.

Streiche zur Aktivierung über das Tape. Fertig ist der erste Teil der Anlage!

Knieweband



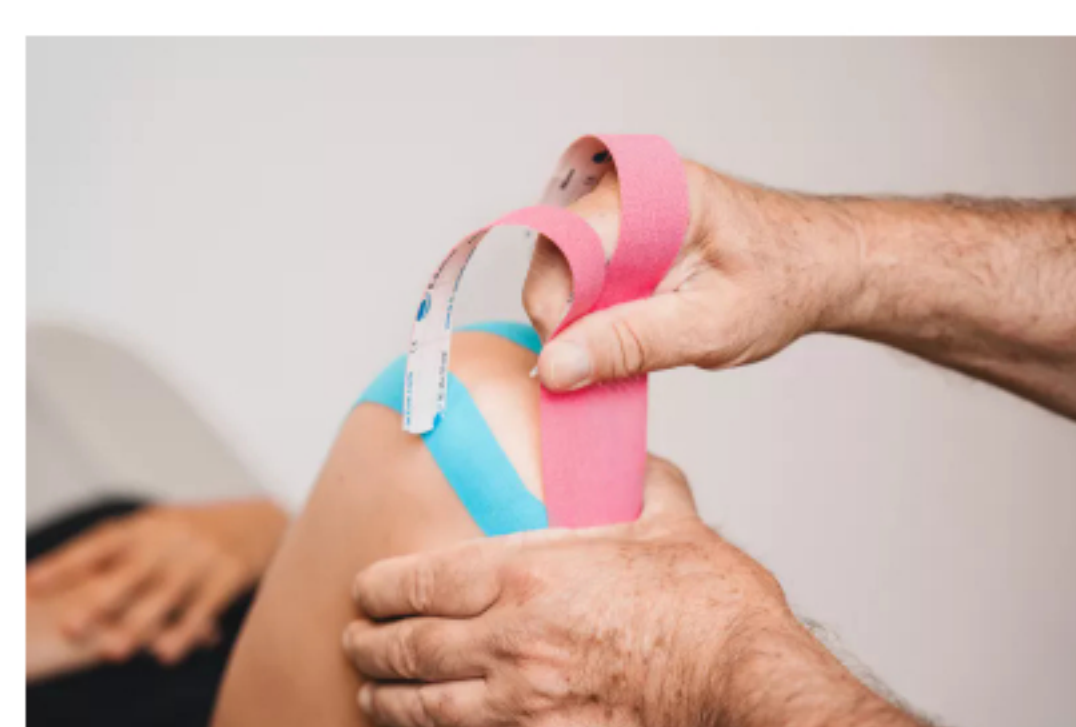
⇒ 7.

Nach den Schritten 1 bis 6, legst du die Basis des pinken Tape-Streifens an der Tuberositas Tibia (Schienbeinvorsprung) an.



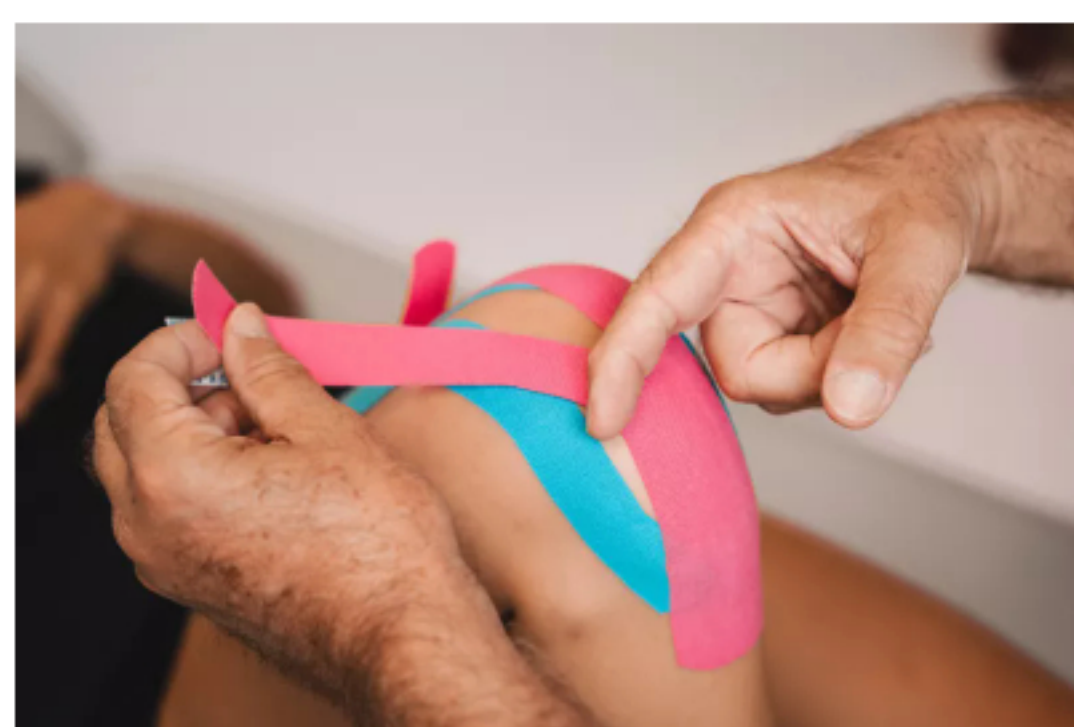
⇒ 8.

Ziehe das Release Paper bis zum Einschnitt ab.



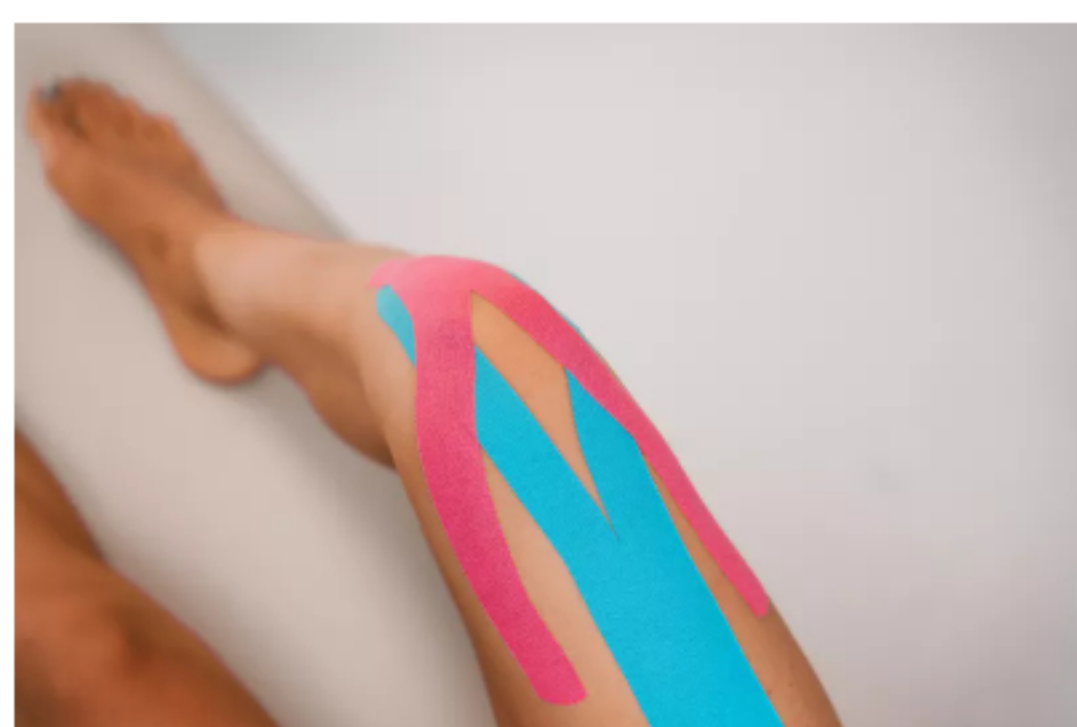
⇒ 9.

Dehne den kleinen Bereich zwischen der Tuberositas Tibia (Knochenfortsatz am oberen Ende des Schienbeinknochens) und der Patellaspitze. Du kannst dazu sanften Zug (25% Stretch) ausüben.



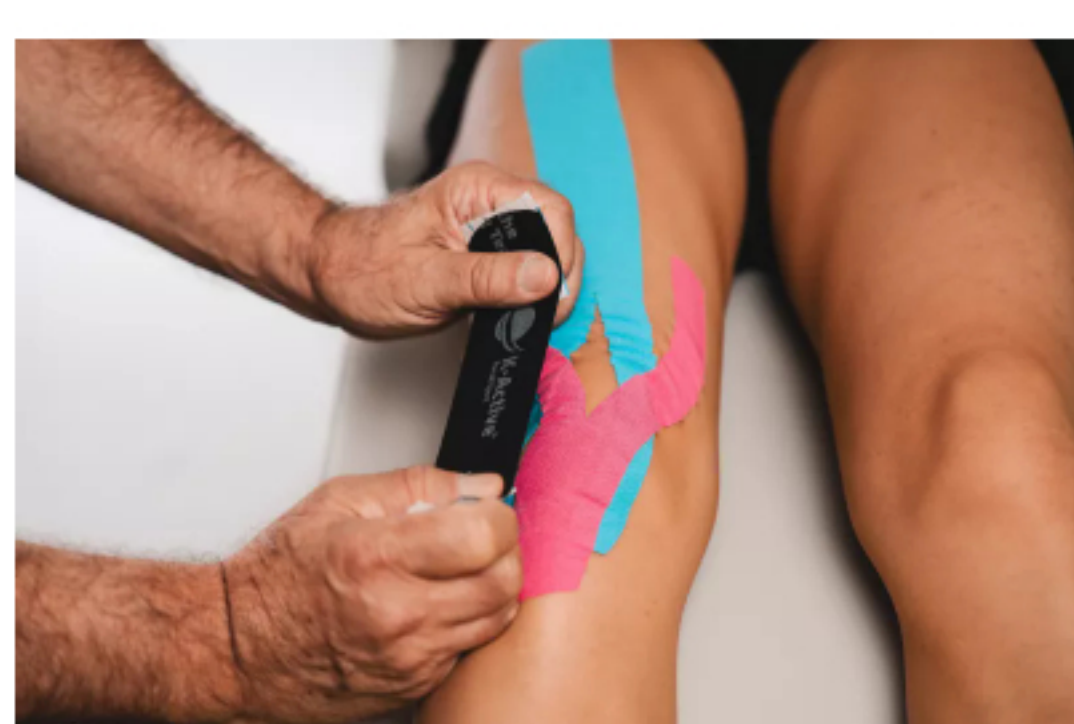
⇒ 10.

Die Tape Enden ohne Zug auslaufen lassen.



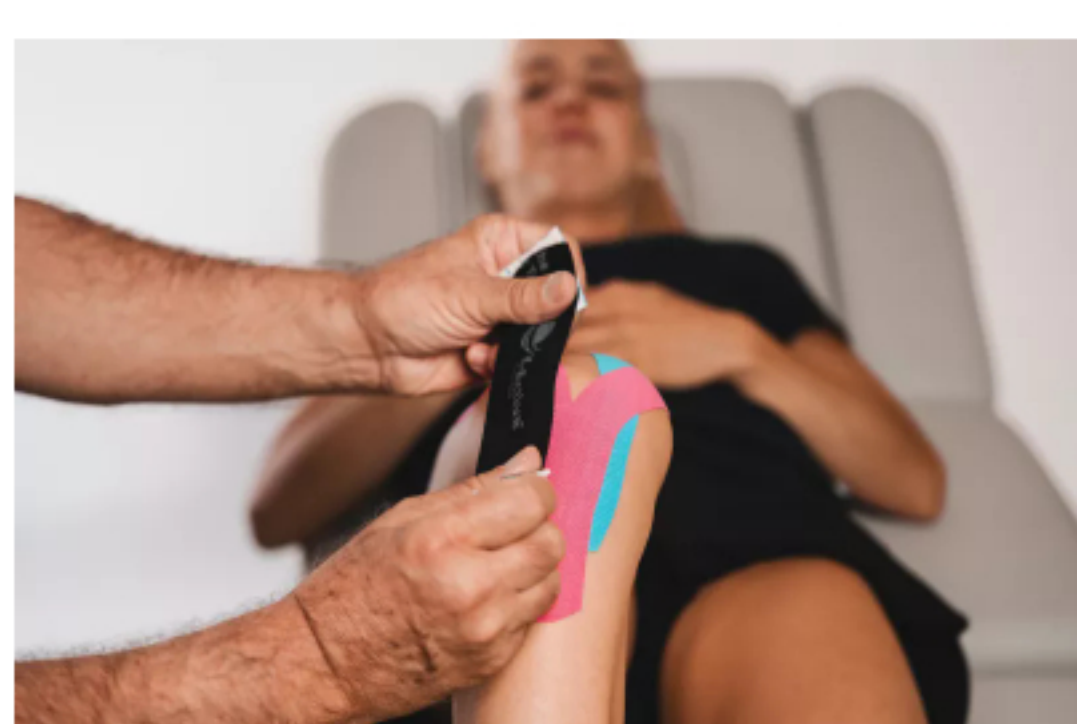
⇒ 11.

Fertig ist die Anlage des pinken Tape Streifens!



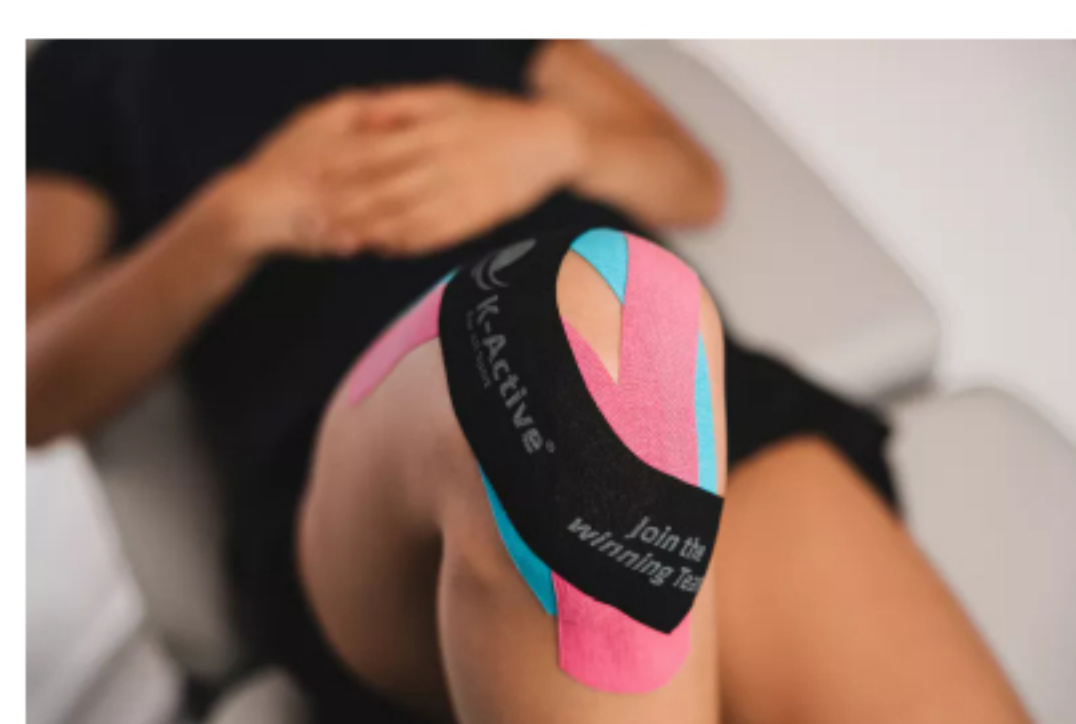
⇒ 12.

Messe den schwarzen Tape-Streifen ab, während das Bein durchgestreckt ist.



⇒ 13.

Dehne das Tape entsprechend der Position des Kniegelenks. Der erste Kontakt erfolgt bei etwa 80 Grad Beugung.



⇒ 14.

Bringe das Tape mit leichtem Zug (25% Stretch) an. Die Enden ohne Stretch anlegen.



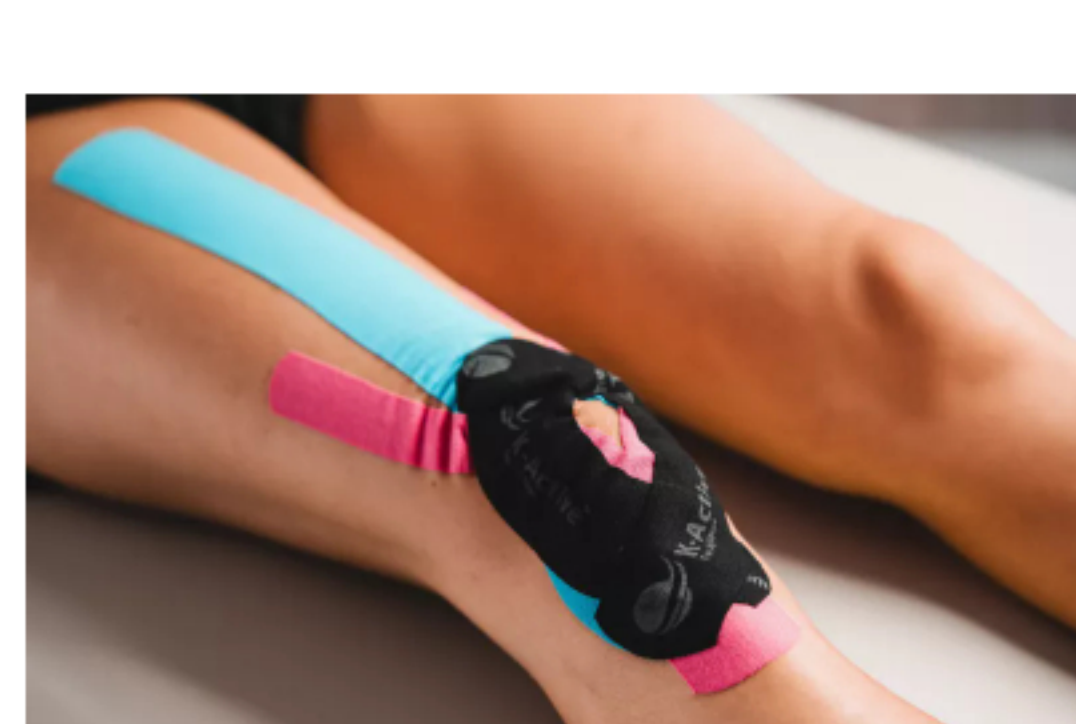
⇒ 15.

Halte das Tape seitlich vom Knie an die richtige Stelle.



⇒ 16.

Lege den zweiten schwarzen Streifen mit leichtem Stretch (25%) um das Knie herum an. Die Tape Enden ohne Zug festkleben.



⇒ 17.

👉 Du hast es geschafft! Fertig ist die Anlage am Knie.