

Handgelenk tapen

KActive



[Direkt zur Anleitung Handgelenk tapen](#)

Haupteinsatzbereich

- Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis)
- Handgelenkinstabilität
- Muskelverhärtung der Unterarmstreckmuskulatur

Was du brauchst

Variante 1:

- 1 x Tape (blau) -> ca. 10 cm
- 1 x Tape (schwarz) -> ca. 10 cm

Variante 2:

- 2 x Tape (blau) -> ca. 15 cm
- 2 x Tape (schwarz) -> ca. 10 cm

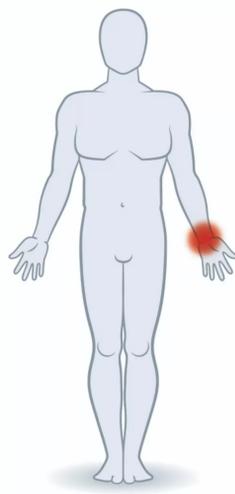
Tragedauer

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 Handgelenk

Schmerzen im Handgelenk sind ein häufiges Problem und können Menschen jeden Alters betreffen. Das Handgelenk ermöglicht Bewegungen wie Greifen, Heben und Drehen. Ursachen für Handgelenksschmerzen sind vielfältig und umfassen **Sehnenscheidenentzündungen, Handgelenkinstabilität und Muskelverhärtungen der Unterarmstreckmuskulatur**. Weitere Ursachen können Arthritis, Karpaltunnelsyndrom, Verletzungen wie Frakturen oder Verstauchungen sowie Überlastung sein. Symptome sind oft Schmerzen im Handgelenk, die bis in die Hand oder den Unterarm ausstrahlen können, sowie Schwellungen, Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit.



Informationen

Allgemeine Info zum Handgelenk

Das Handgelenk ist ein komplexes und zentrales Gelenk des menschlichen Körpers, das die **Hand mit dem Unterarm verbindet**. Es besteht aus acht kleinen Knochen, die in zwei Reihen angeordnet sind, und ermöglicht eine breite Bewegungsfreiheit wie Beugen, Strecken, Drehen und Seitwärtsbewegungen der Hand. Diese Bewegungsfreiheit ist essenziell für alltägliche Aktivitäten wie Greifen, Heben und Schreiben. Das Handgelenk wird **von starken Bändern und Muskeln stabilisiert**, die die Beweglichkeit und Belastbarkeit des Gelenks gewährleisten.

Ursachen für Handgelenksschmerzen

Handgelenksschmerzen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die sowohl die Weichteile als auch die knöchernen Strukturen des Handgelenks betreffen. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis):** Wiederholte Bewegungen oder Überlastung können zu Entzündungen der Sehnenscheiden führen, was Schmerzen und Schwellungen verursacht.
- **Handgelenkinstabilität:** Verletzungen oder übermäßige Belastung des Handgelenks können zu einer Instabilität des Handgelenks führen, was Schmerzen und Unsicherheitsgefühl beim Bewegen verursacht.
- **Muskelverhärtung:** Überlastung der Unterarmstreckmuskulatur kann zu Muskelverhärtungen führen, die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Handgelenk verursachen.
- **Arthritis:** Entzündliche Gelenkerkrankungen wie rheumatoide Arthritis können das Handgelenk betreffen und Schmerzen sowie Steifheit verursachen.
- **Karpaltunnelsyndrom:** Einengung des Karpaltunnels kann die Nerven im Handgelenk komprimieren und Schmerzen, Taubheit oder Kribbeln in der Hand verursachen.
- **Verletzungen:** Frakturen, Verstauchungen oder Prellungen durch Unfälle oder Stürze können akute Schmerzen und Schwellungen im Handgelenk verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Handgelenksschmerzen?

Das K-Active Tape bietet gezielte Unterstützung bei Handgelenksschmerzen, indem es den betroffenen Bereich stabilisiert und entlastet. Durch seine elastischen Eigenschaften passt sich das Tape den Bewegungen des Handgelenks an, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dies unterstützt die Muskulatur und reduziert die Belastung des Gelenks. Die sanfte Anhebung der Haut durch das Tape verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss, was Schwellungen und Entzündungen verringert. Gleichzeitig stimuliert das Tape die sensorischen Rezeptoren, wodurch die Schmerzempfindung reduziert wird.

Handgelenk 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](#)

Variante 1



⇒ 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%)**.

Variante 2



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



⇒ 5.

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



⇒ 6.

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



⇒ 7.

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



⇒ 8.

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



⇒ 9.

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



⇒ 10.

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



⇒ 11.

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