

Achillessehne tapen

K-Active



[Direkt zur Anleitung Achillessehne Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

Achillessehnschmerzen wie Peritendinitis und Bursitis

Was du brauchst

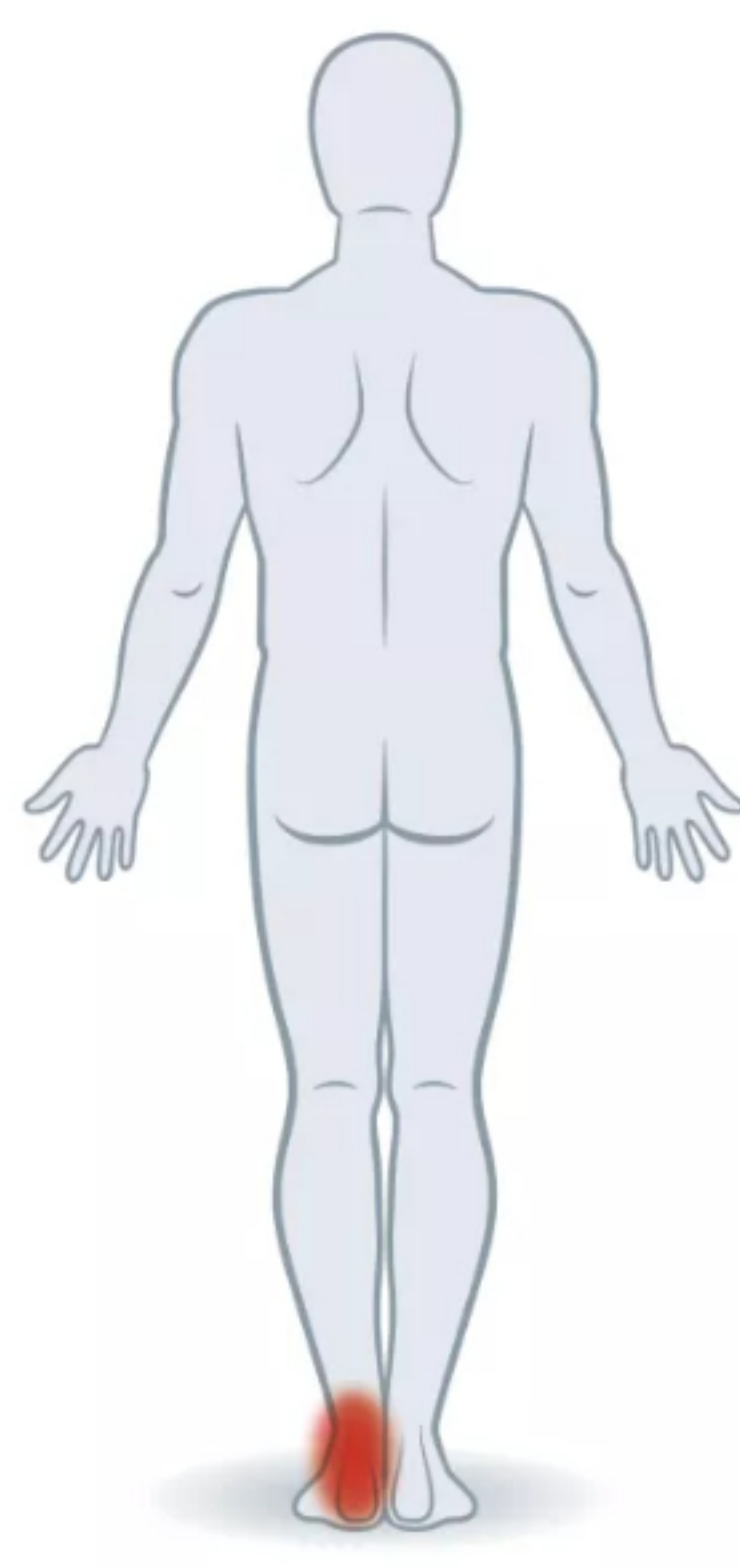
- 3 Tape Streifen:
- 1 x langes Tape (blau)
 - 1 x y-förmiges Tape (pink)
 - 1 x kurzes Tape (schwarz)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Achillessehnschmerzen

Achillessehnschmerzen kommen häufig vor und können viele Ursachen haben. Sie können die Folge von **Überbeanspruchung**, **Verletzung** oder **chronischer Reizung** der Sehne sein. Diese Schmerzen beeinträchtigen häufig die Beweglichkeit und erfordern geeignete Maßnahmen zur Schmerzlinderung und Genesung.



Informationen

Allgemeine Info

Die Achillessehne, eine der **stärksten und dicksten Sehnen** im menschlichen Körper, befindet sich am hinteren Teil des Unterschenkels. Sie verknüpft den Wadenmuskel mit der Ferse und spielt eine essenzielle Rolle in alltäglichen Bewegungen wie **Gehen, Laufen** und **Springen**.

Ihre Hauptaufgabe besteht darin, die auftretenden Kräfte auf die Ferse zu übertragen. Die Achillessehne ermöglicht die Plantarflexion des Fußes, wodurch wir unsere Zehen nach unten bewegen können und uns auf die Zehenspitzen stellen können. Diese Bewegung ist von großer Bedeutung für zahlreiche tägliche Aktivitäten und sportliche Leistungen.

Ursachen

Schmerzen in der Achillessehne können durch etliche Faktoren verursacht werden, darunter:

- **Überlastung:** Die Achillessehne kann durch wiederholte Belastung und Überbeanspruchung gereizt werden, besonders bei Aktivitäten wie Laufen, Springen und intensivem Sport.
- **Mangelnde Aufwärmung und Dehnübungen:** Der Verzicht auf Aufwärm- oder Dehnübungen vor dem Sport kann die Sehne anfälliger für Verletzungen machen.
- **Fehlstellungen:** Verschiedene Fehlstellungen des Fußes, wie Plattfuß, Knickfuß, Spreizfuß oder Ballenzehen, können die Belastung auf die Achillessehne erhöhen und Schmerzen verursachen. Daraus kann eine Überpronation (Einwärtsdrehung) oder Supination (Auswärtsdrehung) resultieren.
- **Ungeeignete Schuhwahl:** Das Tragen falscher Schuhe beim Sport oder im Alltag kann die Achillessehne zusätzlich beanspruchen, vor allem wenn Fehlstellungen des Fußes vorliegen.
- **Alter:** Mit zunehmendem Alter verliert die Sehne an Elastizität und wird anfälliger für Verletzungen.
- **Verletzungen:** Verletzungen oder traumatische Ereignisse wie Stürze können die Achillessehne schädigen.
- **Fehlende Regeneration:** Zu kurze oder fehlende Erholungspausen zwischen intensiven sportlichen Aktivitäten können die Sehne überlasten.

Wie hilft K-Active Tape bei Achillessehnschmerzen?

K-Active Tape ist eine hilfreiche Option bei Achillessehnschmerzen. Es lindert Schmerzen, reduziert Entzündungen, bietet Sehnen-support und fördert die richtige Fußausrichtung. Die Tape Anlage bietet eine schonende Methode zur Schmerzlinderung und Unterstützung der Genesung, ohne jedoch die natürliche Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Achillessehne tapen - Tipps



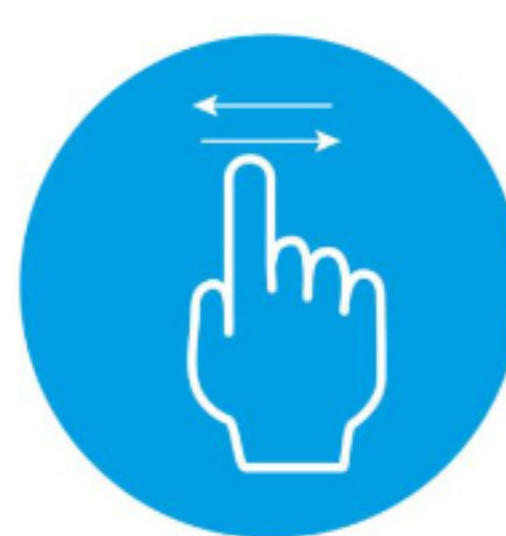
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden

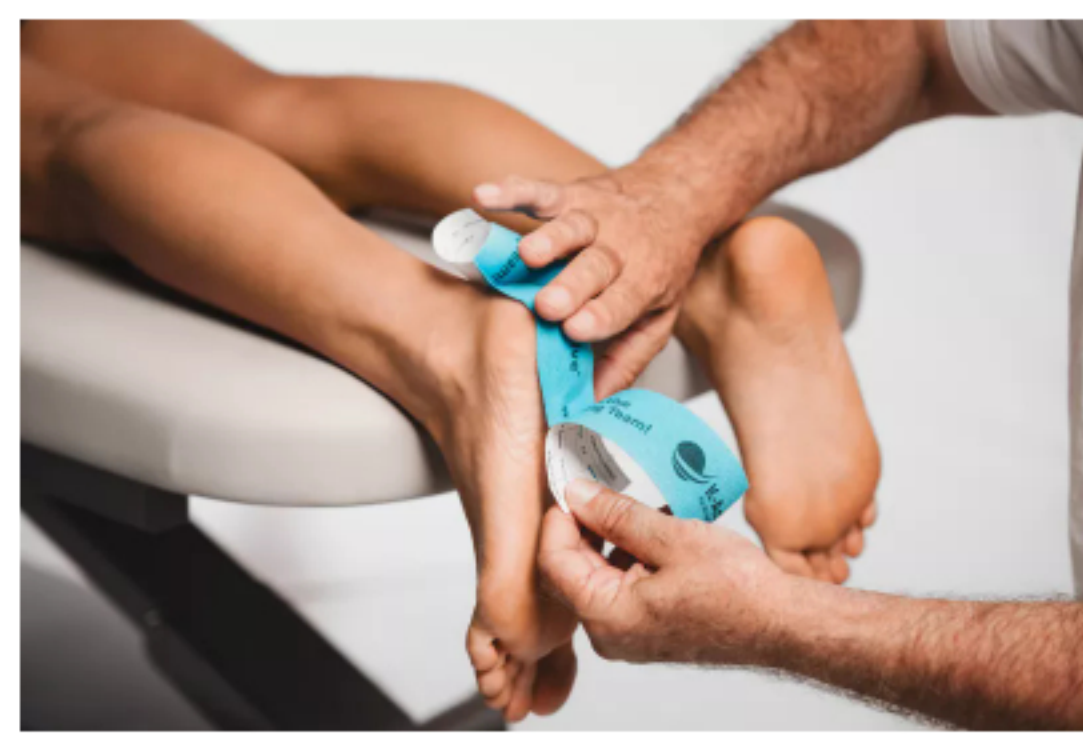


Zur Aktivierung über Tape streichen



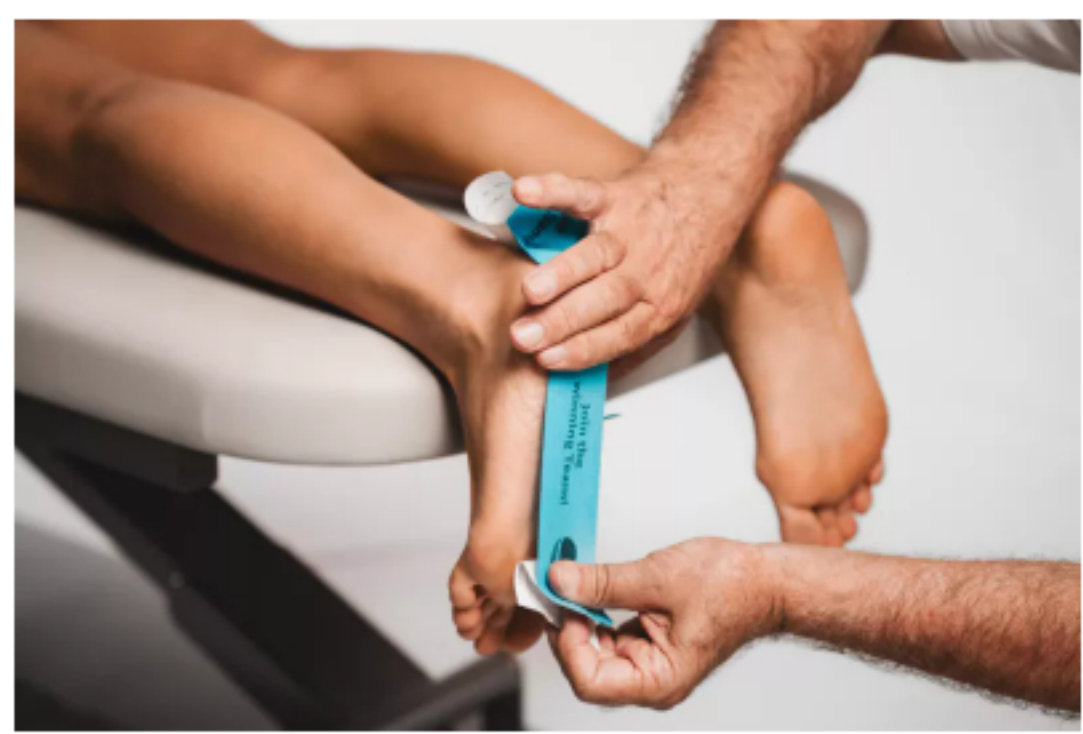
Nicht länger als 7 Tage tragen

Schritt-für-Schritt Tape Anleitung



⇒ 1.

Beginne zunächst mit dem blauen Tape-Streifen. Tape etwa mittig einreißen und als Basis am Calcaneus (Fersenbein) anbringen. Dazu das Papier an der Unterseite entfernen.



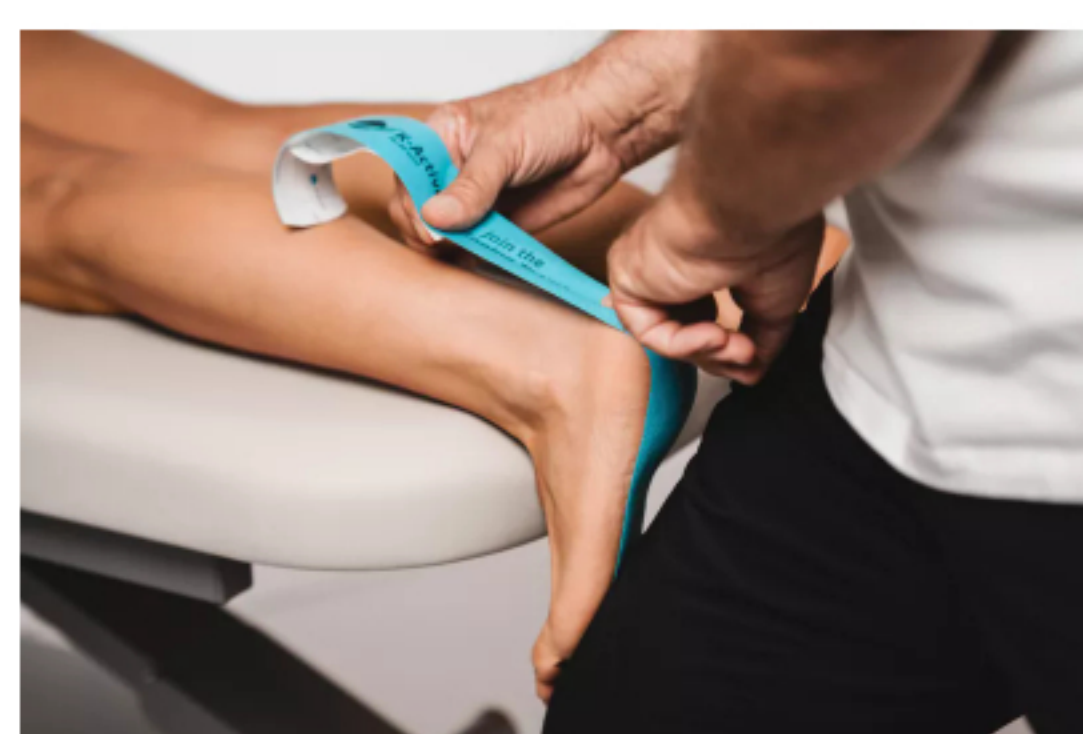
⇒ 2.

Fuß in maximale Dorsalexension bringen. Den unteren Teil des Tapes mit hohem Zug in Richtung der Zehen bringen. Stretch ab dem Fußgewölbe reduzieren.



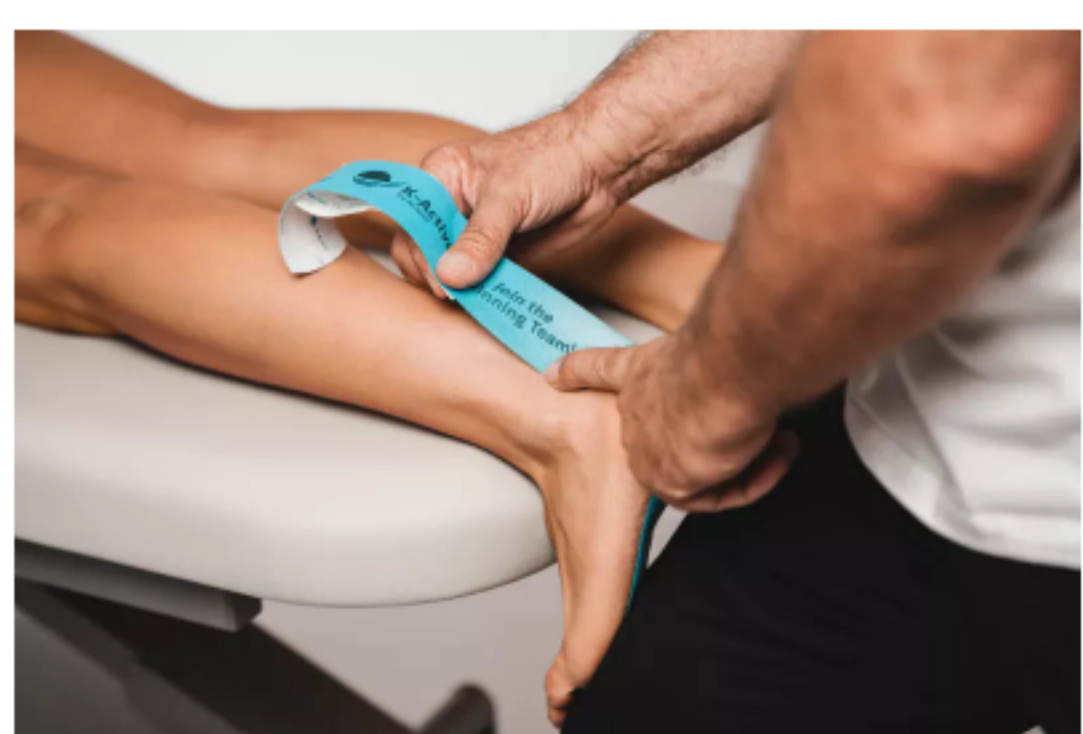
⇒ 3.

Das Ende des Tapes bis zum Grundgelenk (Zehen) ohne Zug anbringen. Zur Aktivierung über das Tape streichen.



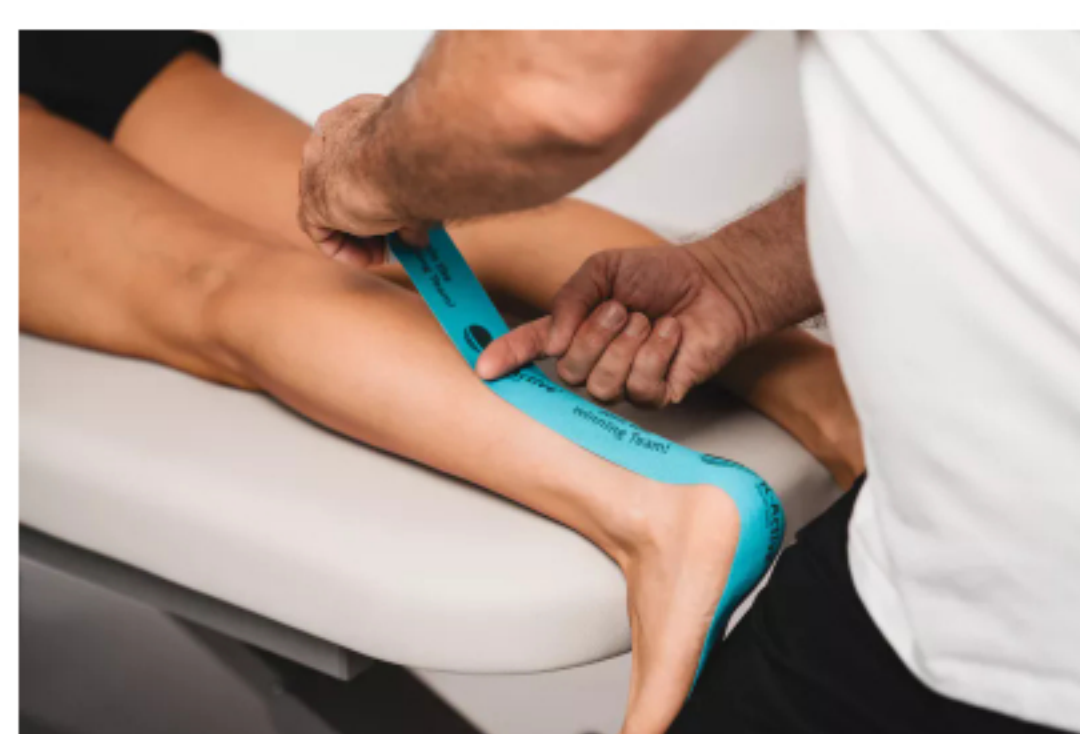
⇒ 4.

Das Tape in Richtung Wade ziehen und mit maximalem Zug (75% Stretch) im Bereich der Achillessehne anbringen.



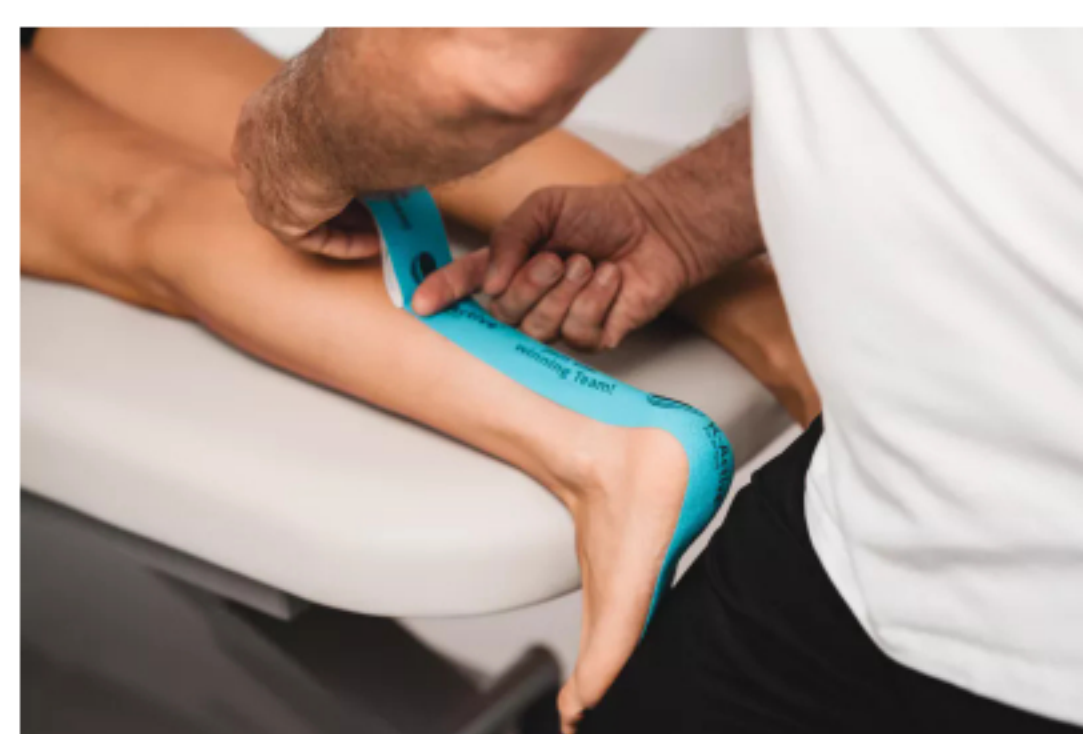
⇒ 5.

Zug reduzieren, um das Tape seitlich entlang der Achillessehne anzulegen.



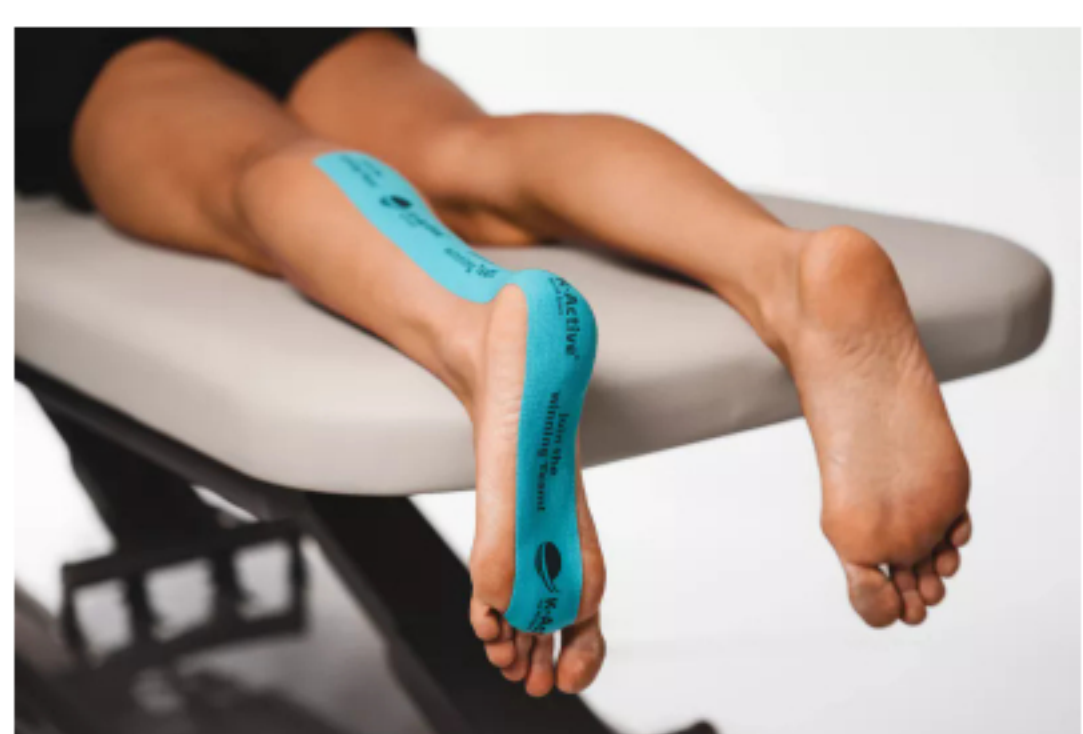
⇒ 6.

Im Bereich des Sehnen spiegels circa 50% Stretch anwenden.



⇒ 7.

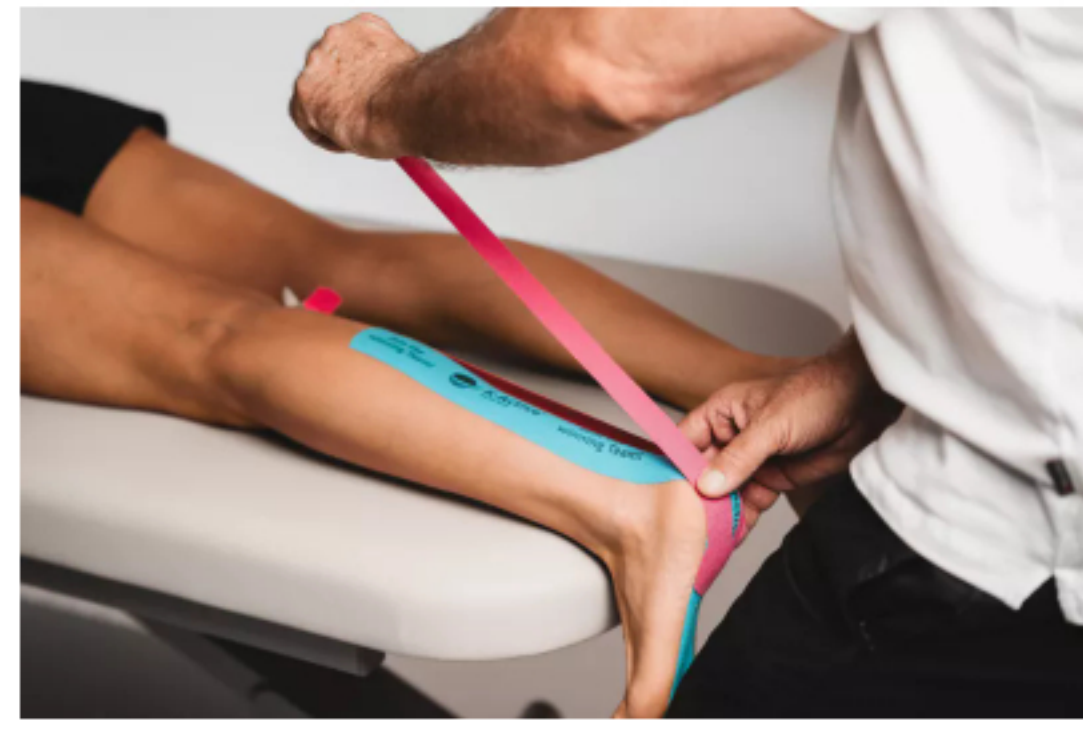
Das Tape-Ende ohne Zug (0% Stretch) anlegen.



⇒ 8.

☺ So schaut die fertige Anlage des blauen Tapes aus.

Muskeltechnik



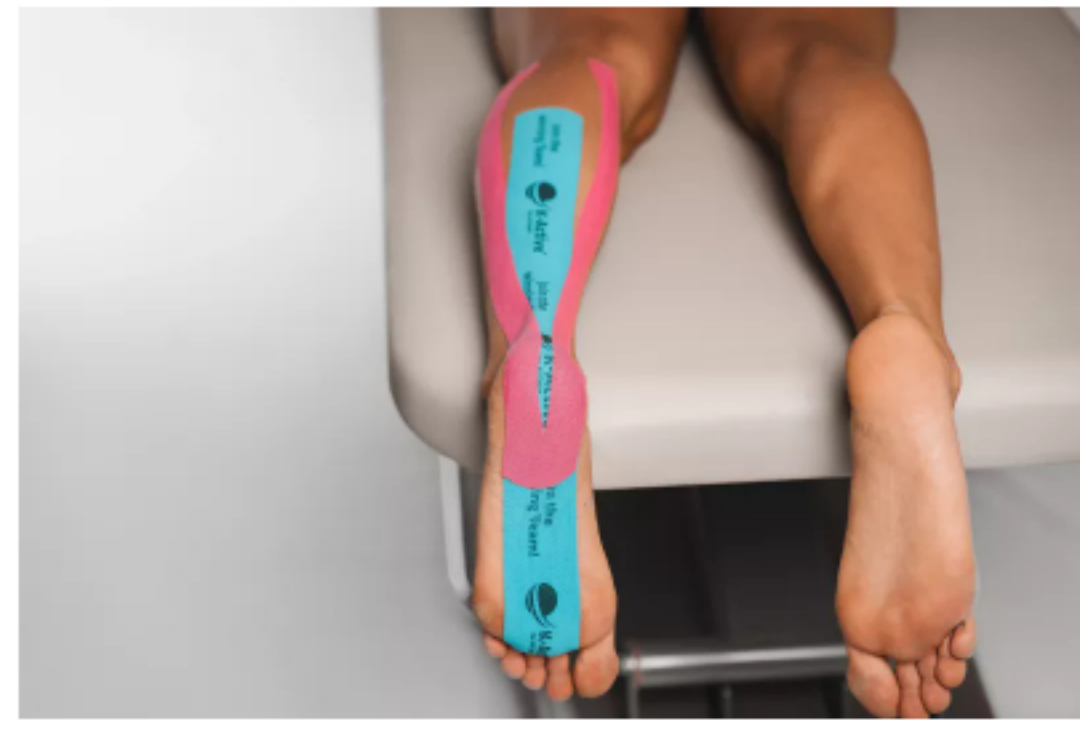
⇒ 9.

Den pinken Tape-Streifen nehmen und die Basis am Calcaneus (Fersenbein) anbringen. Den ersten Zügel mit leichtem Zug (25% Stretch) seitlich entlang der Wade anlegen.



⇒ 10.

Den zweiten Tape-Zügel analog kleben. (25% Stretch)



⇒ 11.

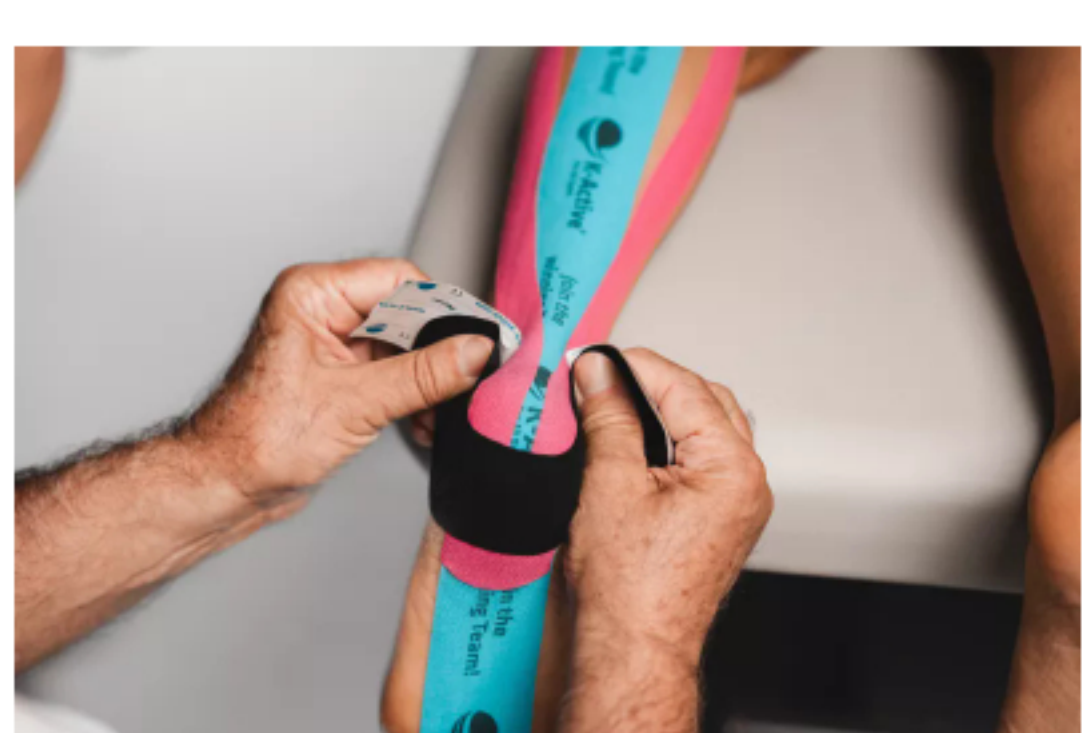
☺ Fertig bist du mit dem pinken Tape.

Steigbügel



⇒ 12.

Bringe die Basis des schwarzen Tape-Streifens am plantaren Calcaneus (Fußsohle des Fersenbeins) ohne Zug (0% Stretch) an.



⇒ 13.

Über entsprechenden Zug (25% Stretch) auf die beiden Enden aus und klebe sie fest.



⇒ 14.

☺ Et voilà! Fertig ist die Anlage.