

# Oberen Rücken tapen

K-Active

[Direkt zur Anleitung oberen Rücken Tapen](#)

## Haupteinsatzbereich

Muskelverspannungen  
Brustwirbelsäulen Schmerzen

## Was du brauchst

4 Tape Streifen:

- 1 x Tape (grün)
- 1 x Tape (schwarz)
- 1 x Tape (blau)
- 1 x Tape (pink)

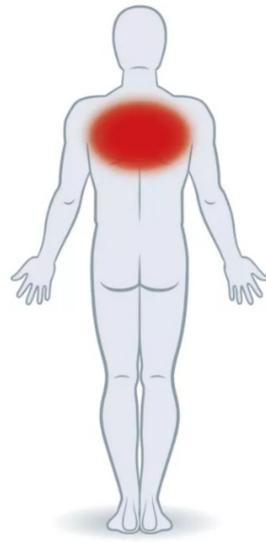
oder alle in der gleichen Farbe.

## Tragedauer

Bis zu 7 Tage

## Schmerzen oberer Rücken

Schmerzen im oberen Rücken (Brustwirbelsäule) sind weniger verbreitet als Schmerzen im Nacken oder im unteren Rücken, können aber erhebliche Beschwerden verursachen. Diese manifestieren sich oft als **Steifheit, Unbehagen** oder **Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule**. Typische Symptome können Verspannungen der Rückenmuskulatur, Bewegungseinschränkungen und gelegentlich Schmerzen, die in den Nacken, die Schultern oder die Arme ausstrahlen, umfassen.



### Informationen

#### Allgemeine Info

Der obere Rücken, auch **Brustwirbelsäule** genannt, erstreckt sich vom oberen Halsansatz bis zum unteren Teil des Brustkorbs. Der Bereich erstreckt sich über **12 Brustwirbel**, die eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der Wirbelsäule und des Oberkörpers spielen. Der obere Rücken ist weniger beweglich als der Nacken oder der untere Rücken, da seine Hauptfunktion darin besteht, dem Brustkorb **Stabilität zu verleihen**.

#### Ursachen

Schmerzen im oberen Rücken können verursacht werden durch:

- **Muskelverspannungen:** Ebenso wie im Nacken und im unteren Rücken können Muskelverspannungen im oberen Rücken entstehen. Diese werden häufig durch Stress, schlechte Haltung oder Überlastung ausgelöst. Auch langes Sitzen am Computer oder schwere körperliche Arbeit können Muskelverspannungen bewirken.
- **Fehlhaltungen:** Eine schlechte Körperhaltung beim Sitzen oder Stehen kann eine zusätzliche Belastung der Brustwirbelsäule darstellen. Auch das Tragen schwerer Rucksäcke kann Fehlhaltungen begünstigen.
- **Verletzungen:** Verletzungen der Brustwirbelsäule können durch Stürze, Unfälle oder plötzliche Bewegungen entstehen, was zu Schmerzen führt.
- **Entzündungen:** Entzündliche Erkrankungen wie Spondylitis (Entzündungen der Wirbelkörper) oder Arthritis können anhaltende Schmerzen verursachen.
- **Arthrose:** Insbesondere im höheren Lebensalter kann eine degenerative Veränderung der Brustwirbelsäule chronische Schmerzen im oberen Rücken auslösen.
- **Nervenkompression:** Einklemmte oder gereizte Nerven in der Schulter können Schmerzen, Taubheitsgefühle und Kribbeln im Arm verursachen.

#### Wie hilft K-Active Tape bei Schmerzen im oberen Rücken (Brustwirbelsäule)?

Das K-Active Tape kann eine wesentliche Unterstützung bieten, wenn es um die Linderung von Schmerzen im oberen Rücken geht. Die besonderen Eigenschaften des kinesiologischen Tapes, darunter Elastizität und Selbsthaftung, spielen eine wichtige Rolle bei der Schmerzbewältigung. Durch die Tape Anlage wird der obere Rücken stabilisiert, was die Belastung auf die betroffenen Bereiche reduziert kann. Darüber hinaus fördert das Tape die Durchblutung in diesem Bereich, was die natürlichen Heilungsprozesse unterstützen kann. Ein weiterer Aspekt ist die Wirkung von K-Active Tape auf die sensorische Wahrnehmung. Es kann einen sanften Druck auf die Haut ausüben, was dazu beiträgt, dass unser Gehirn positive Signale empfängt und so Schmerzreize reduziert werden.

## Oberen Rücken tapen - Tipps



Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

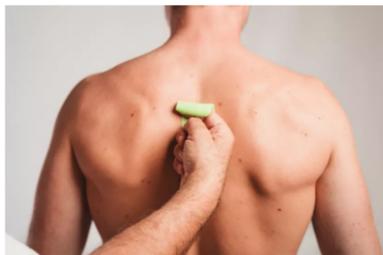
## Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

### Korrekturtechnik



⇒ 1.

Miss die Länge des grünen Tape-Streifens entsprechend ab.



⇒ 2.

Entferne das Release Paper und lege das Tape als Ligamenttechnik an, wobei die Enden als Anker ohne Zug angelegt werden.



⇒ 3.

Lege den zweiten (schwarzen) Tape Streifen analog an.



⇒ 4.

Jetzt folgt gemäß den Anweisungen der dritte (blaue) Streifen. Bringe diesen leicht versetzt zu den vorherigen an.



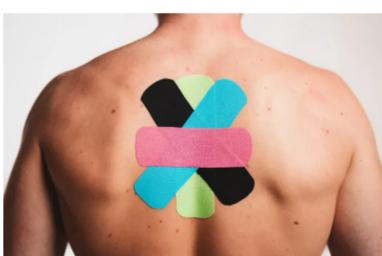
⇒ 5.

Zu guter Letzt folgt der pinkfarbene Tape-Streifen in horizontaler Ausrichtung.



⇒ 6.

Streiche alles nochmal glatt.



⇒ 7.

👉 Und fertig ist die Anlage!