

# Unteren Rücken tapen

Sakrospinale System

K-Active

Direkt zur Anleitung unteren Rücken Tapen

## Haupteinsatzbereich

LWS Beschwerden  
Muskelverspannungen

## Was du brauchst

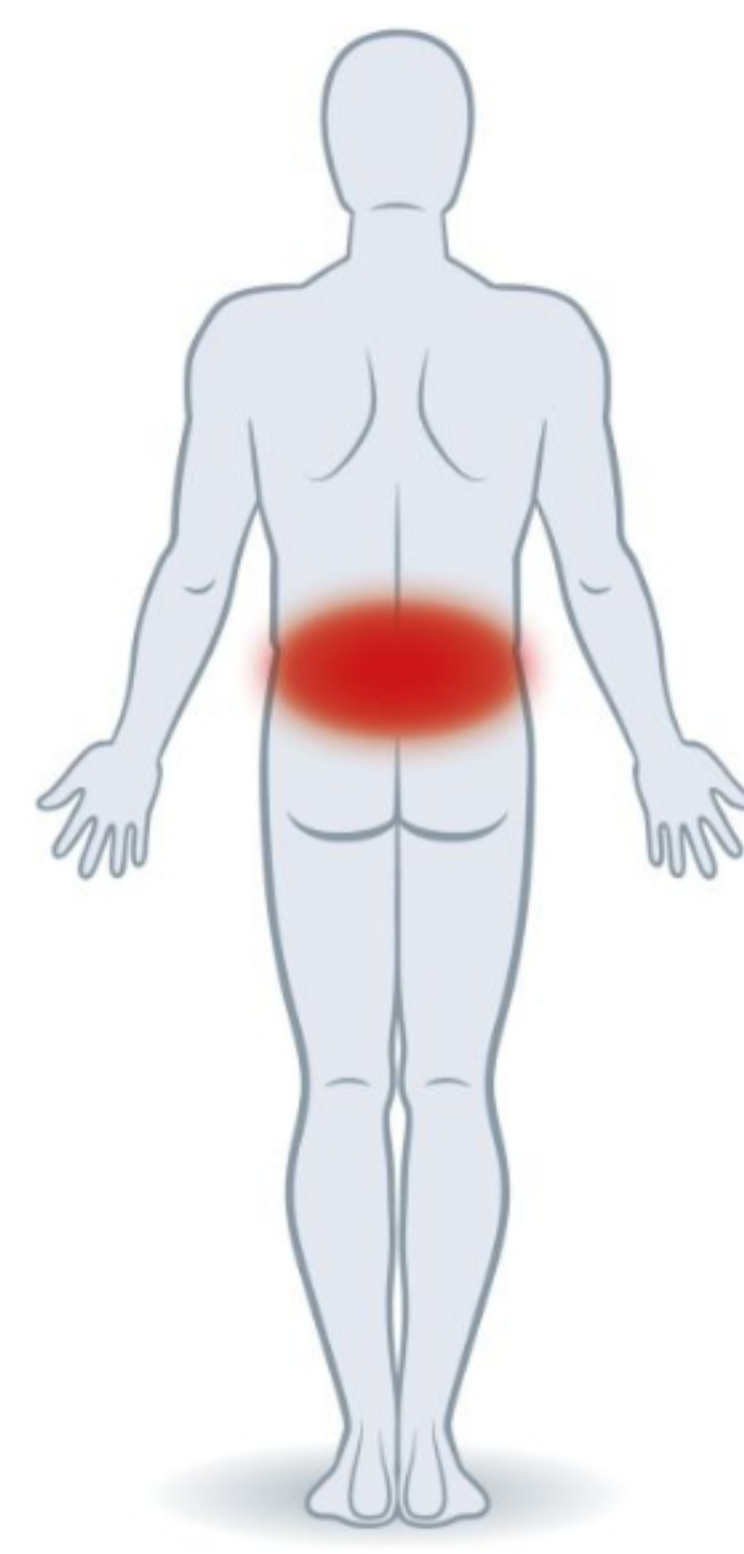
4 Tape Streifen:  
1 x y-förmiges Tape (blau)  
3 x Tape (pink)

## Tragedauer

Bis zu 7 Tage

## Schmerzen unterer Rücken

Der untere Rücken ist eine Region, die bei vielen Menschen für Beschwerden und Schmerzen sorgt. Diese Schmerzen sind auch als **Lumbalschmerzen** oder Lendenwirbelsäulenschmerzen bekannt und gehören zu den weltweit häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Etwa 80% der Menschen erfahren im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Schmerzen im unteren Rücken. Diese Schmerzen können von einem ziehenden, stechenden oder dumpfen Schmerz bis hin zu starken, einschränkenden Schmerzen variieren. Sie können auf den unteren Rücken beschränkt sein oder in andere Körperregionen ausstrahlen, wie zum Beispiel ins Bein (**Schiasschmerz**). Begleitende Symptome können Muskelverspannungen, Steifheit, Taubheitsgefühl oder Kribbeln sein.



### Informationen

#### Allgemeine Info

Der untere Rücken, auch als **Lendenwirbelsäule** oder **Lumbalbereich** bekannt, ist ein wichtiger Teil der Wirbelsäule. Er besteht aus insgesamt fünf unteren Wirbeln, den sogenannten Lendenwirbeln (L1 bis L5). Der untere Rücken spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Körpergewichts und der Erhaltung einer aufrechten Körperhaltung. Er ist besonders anfällig für Belastungen und Verletzungen, da er den größten Teil des Körpergewichts trägt. Weiterhin ermöglicht der untere Rücken Bewegungen wie Bücken, Drehen und Beugen und damit viele täglichen Aktivitäten.

#### Ursachen

Hier sind einige mögliche Ursachen für Schmerzen im unteren Rücken:

- **Muskelverspannungen und -zerrungen:** Häufige Ursache für Schmerzen im unteren Rücken, häufig bedingt durch übermäßige Belastung oder ungünstige Bewegungen.
- **Bandscheibenvorfälle:** Sobald der weiche Kern einer Bandscheibe zwischen den Wirbeln hervortritt und auf Nerven drückt, kann dies Schmerzen verursachen und einen Bandscheibenvorfall bewirken.
- **Arthrose:** Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule (Arthrose) im Alter können Schmerzen verursachen.
- **Fehlhaltungen und schlechte Ergonomie:** Eine schlechte Körperhaltung, insbesondere bei vermehrt sitzender Tätigkeit, kann zu chronischen Schmerzen im unteren Rücken führen.
- **Verletzungen:** Unfälle, Stürze oder Sportverletzungen können zu akuten Rückenschmerzen herbeiführen.
- **Übergewicht:** Ein hohes Körpergewicht kann die Belastung des unteren Rückens erhöhen.

#### Wie hilft K-Active Tape bei Schmerzen im unteren Rücken?

Das K-Active Tape kann zur Unterstützung bei Rückenproblemen im unteren Rücken eingesetzt werden. Es funktioniert, indem es auf die Haut aufgeklebt wird und eine leichte Zugspannung auf die Haut und die darunter liegenden Gewebeschichten ausübt. Es bietet eine propriozeptive Unterstützung, was bedeutet, dass es die Wahrnehmung des Körpers für Bewegung und Positionierung verbessert und so zur Stabilisierung des unteren Rückens beitragen kann. Weiterhin kann eine Tape Anlage am unteren Rücken die Bewegungsfreiheit verbessern und die Rehabilitation unterstützen.

## Unteren Rücken tapen - Tipps



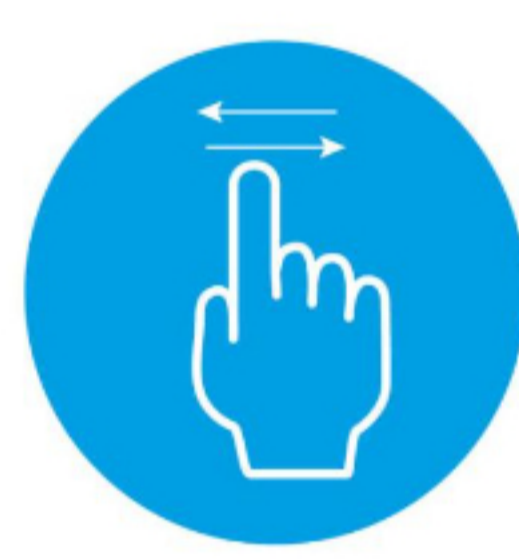
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



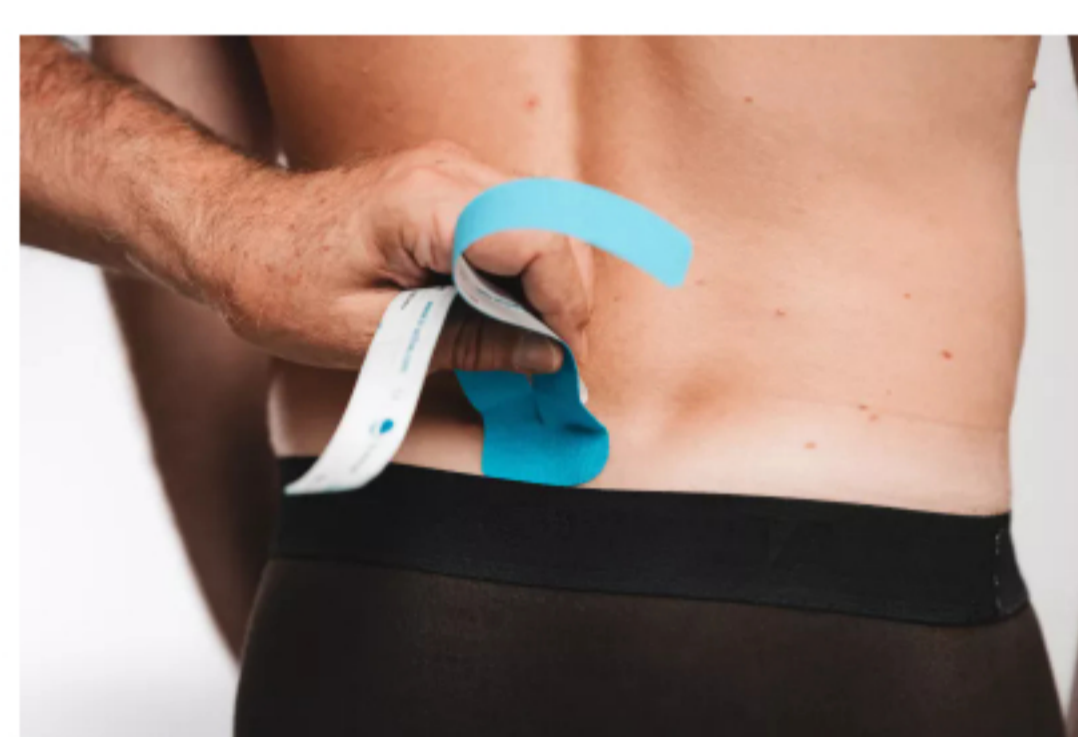
Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

## Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

### Muskeltechnik



⇒ 1.

Länge des blauen Tape-Streifens im vorgebeugten Zustand abmessen (Vordehnung der Strukturen). Anschließend die Basis im Bereich des Kreuzbeins (Sakrum) ankleben.



⇒ 2.

Das Tape vom Release Papier der Unterseite lösen und am Rücken leicht „antippen“.



⇒ 3.

Nun den ersten Zügel ohne Zug anlegen.



⇒ 4.

Analog den zweiten Zügel ohne Zug anbringen. Das Papier an den Tape-Enden belassen.



⇒ 5.

In Grundposition (aufrechter Stand) gehen, um die Anlage zu prüfen.



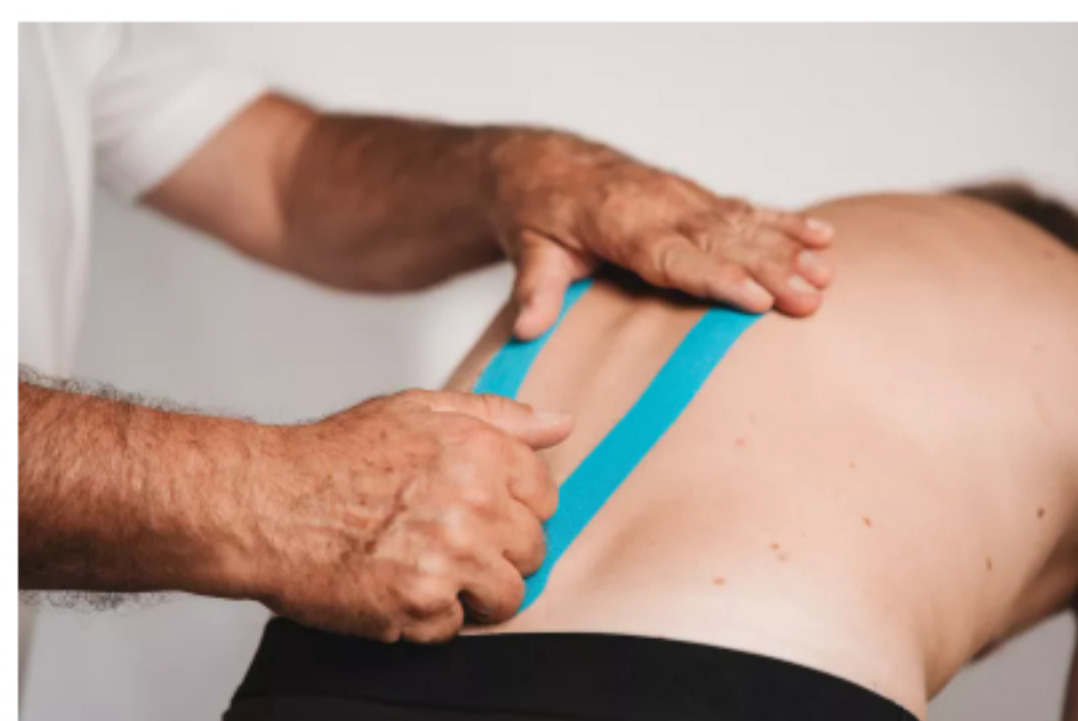
⇒ 6.

Wieder in vorgebeugte Dehnung gehen und die Enden des Release Papiers lösen und ohne Zug anbringen.



⇒ 7.

Reibe das Tape in der Mitte in alle Richtungen an.



⇒ 8.

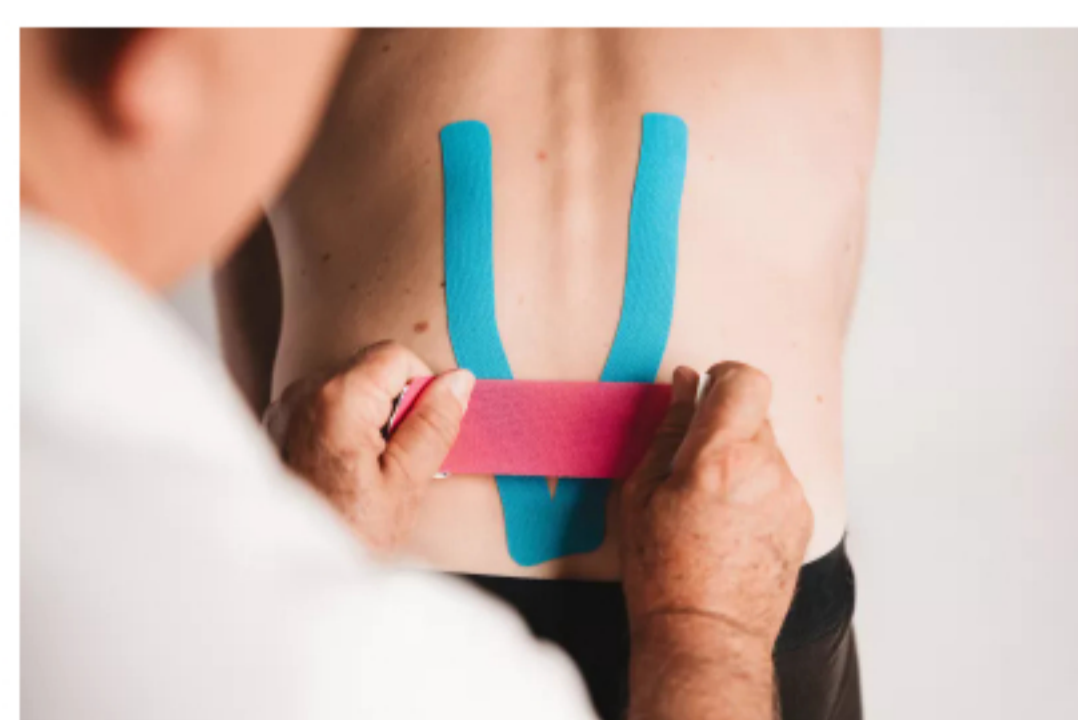
An den Enden – halte das Tape mit einer Hand fest – und reibe nur in eine Richtung. Die andere Hand fixiert oben.



⇒ 9.

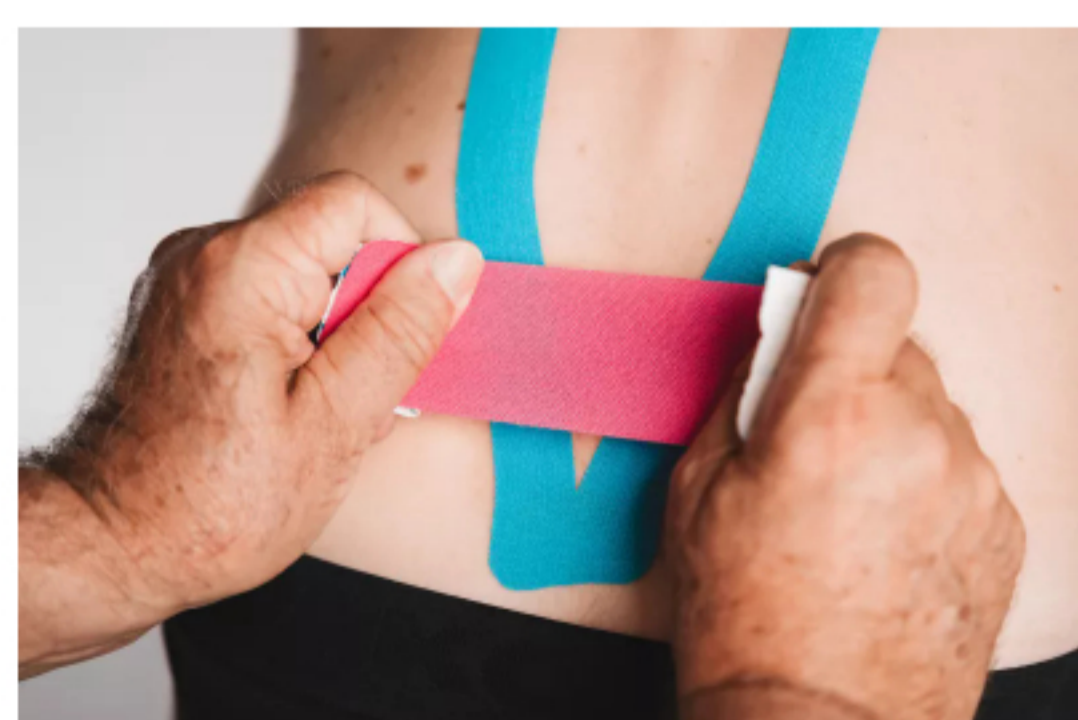
Reibe nun das linke obere Tape-Ende in eine Richtung. Die andere Hand fixiert das Tape unten.

### Ligamenttechnik



⇒ 10.

Das pinke Tape der Länge entsprechend abmessen und nach Bedarf dehnen.



⇒ 11.

Tape in der Vordehnung anlegen (Muskeltechnik).



⇒ 12.

Tape-Enden (Anker) ohne Zug aufkleben.



⇒ 13.

Fertige Anlage in Grundposition überprüfen.



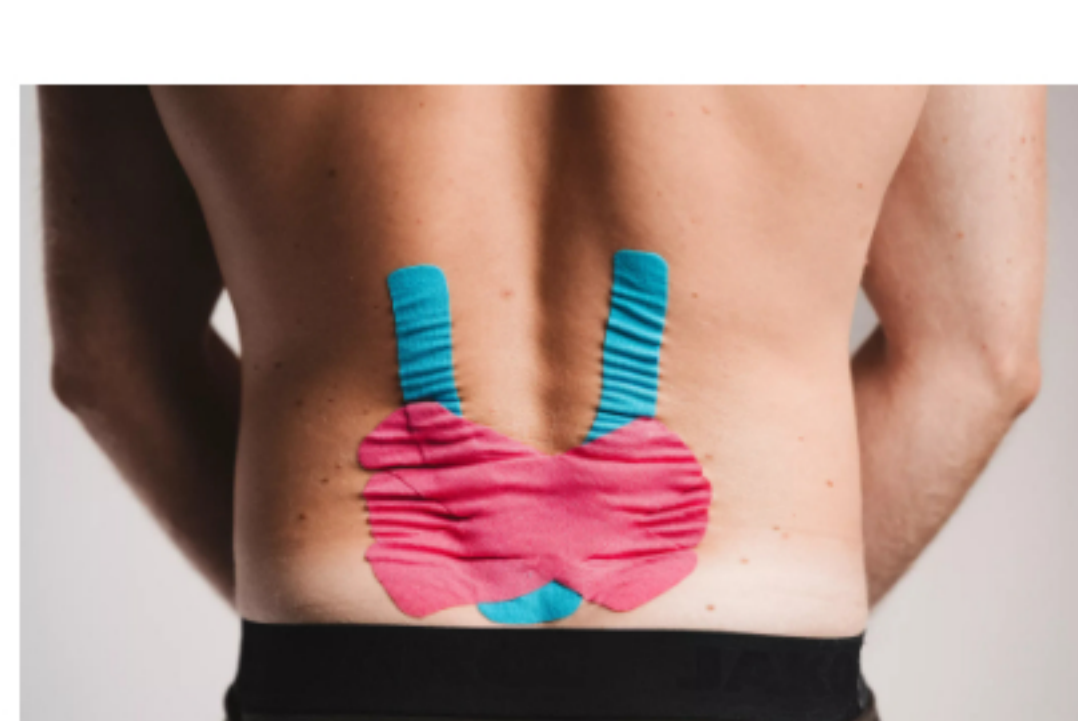
⇒ 14.

Zweiten pinken Tape-Streifen versetzt anlegen.



⇒ 15.

Nun den dritten Streifen analog ankleben.



⇒ 16.

👉 Fertig ist die Anlage!