

Sprunggelenk tapen Teil 1

Lymphtape

K-Active

Direkt zur Anleitung Sprunggelenk Tapen

Haupteinsatzbereich

- Verstauchung
- Überlastungsschmerzen
- Bänderdehnung
- Schwellung

Was du brauchst

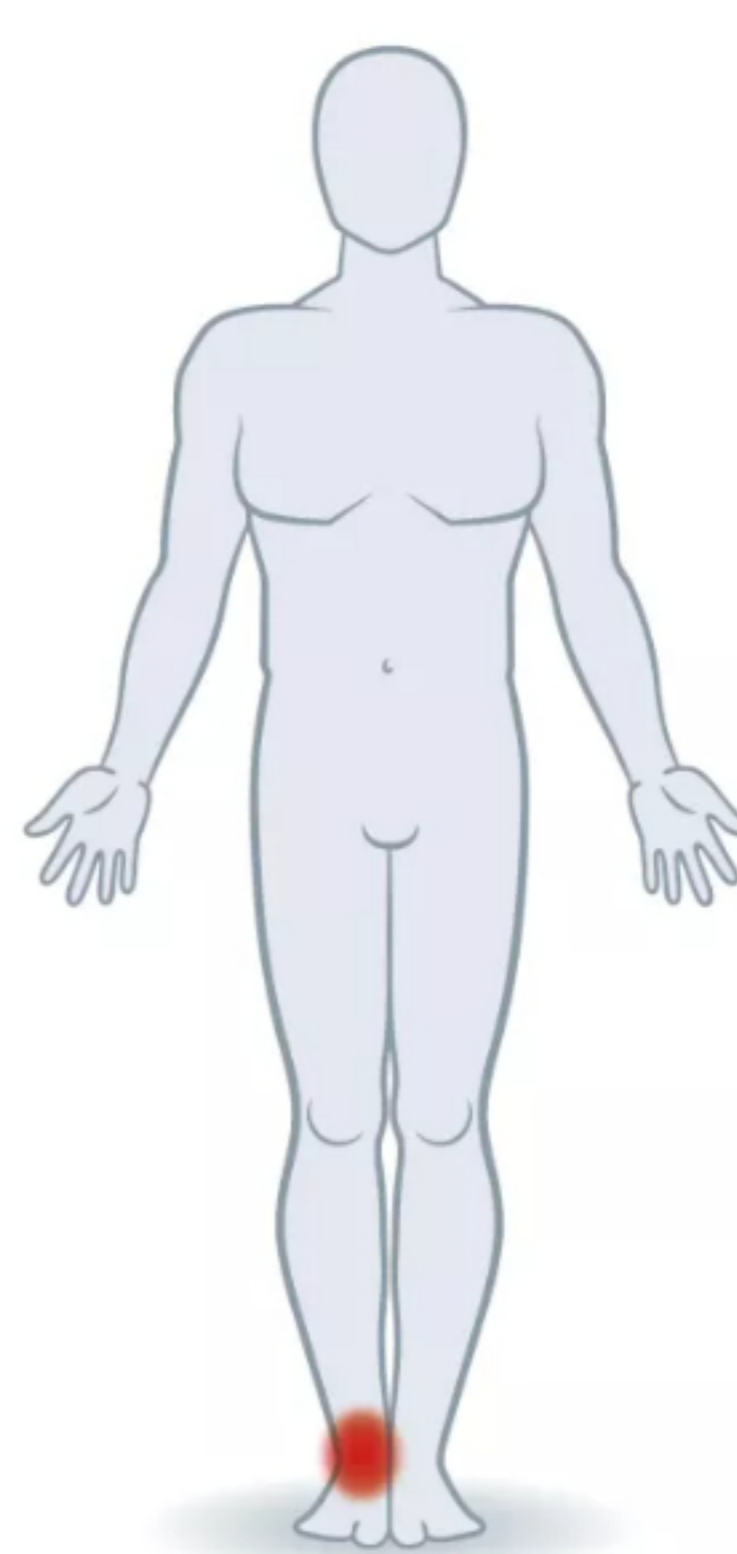
- 1 Tape Streifen:
- 1 x Lymphtape (blau)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Sprunggelenkschmerzen

Schmerzen im Sprunggelenk sind ein geläufiges Problem und können in verschiedenen Bereichen des Gelenks auftreten. Sie können sich im vorderen, seitlichen, hinteren Bereich oder im gesamten Sprunggelenk manifestieren. Diese Schmerzen können **akut** auftreten, oft als Folge von Verletzungen wie Verstauchungen oder Überlastungen. Andererseits können sie auch **chronisch** sein und auf degenerative Veränderungen oder wiederholte Verletzungen zurückzuführen sein. Dies kann zu **erheblichen Einschränkungen der Fußbeweglichkeit** führen und Symptome wie Steifheit, Schwellungen, Instabilität oder eingeschränkte Mobilität verursachen.



Informationen

Allgemeine Info

Das Sprunggelenk zählt zu einem der komplexesten Gelenke im menschlichen Körper und ist **essenziell für die Bewegung des Fußes**. Im Volksmund wird es als Gelenk bezeichnet, das die Verbindung zwischen Bein und Fuß herstellt. Insgesamt besteht es aus drei Hauptknochen: dem **Schienbein** (Tibia), dem **Wadenbein** (Fibula) und dem **Sprungbein** (Talus). Alle drei sind durch zahlreiche Bänder und Sehnen miteinander verbunden und verhelfen zu komplexen Bewegungen. Grundlegende Bewegungen des Fußes, einschließlich Beugung (Dorsalflexion) und Streckung (Plantarflexion), lassen sich auf diese Weise ausführen. Diese Bewegungen sind für das Gehen, Laufen, Springen und Balancieren unerlässlich. Außerdem sind speziell die Bänder rund um das Sprunggelenk für dessen Stabilität wichtig. Sie helfen, die Knochen an Ort und Stelle zu halten und übermäßige Bewegungen zu verhindern, die zu Verletzungen führen können.

Ursachen

Schmerzen im Sprunggelenk können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden, darunter:

- **Verstauchungen:** Zu den häufigsten Ursachen für Sprunggelenkschmerzen zählen Bänderverletzungen oder Verstauchungen, bei denen die Bänder überdehnt oder an- oder gerissen sind.
- **Frakturen:** Knochenbrüche im Bereich des Sprunggelenks können starke Schmerzen verursachen.
- **Arthritis:** Entzündliche Erkrankungen wie Arthritis können zu chronischen Schmerzen und Steifheit im Sprunggelenk führen.
- **Achillessehnenprobleme:** Schmerzen im hinteren Sprunggelenk können durch Achillessehnenprobleme verursacht werden.
- **Überlastung:** Übermäßige Belastung durch Sport, schlechte Fußbiomechanik oder langes Stehen kann Schmerzen im Sprunggelenk auslösen.

Wie hilft K-Active Tape bei Sprunggelenkschmerzen?

Das K-Active Tape kann eine unterstützende Maßnahme bei der Linderung von Sprunggelenkschmerzen sein. Insbesondere bei Schwellungen im Sprunggelenk kann die Lymphanlage die Lymphzirkulation anregen. So kann das Tape dabei helfen, überschüssige Flüssigkeit aus dem betroffenen Bereich abzuleiten und die Schwellung zu reduzieren. Folglich kann dies dazu beitragen, den Druck auf umliegendes Gewebe und Nerven zu verringern, was Schmerzen lindern kann.

Sprunggelenk tapen (Teil 1) - 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



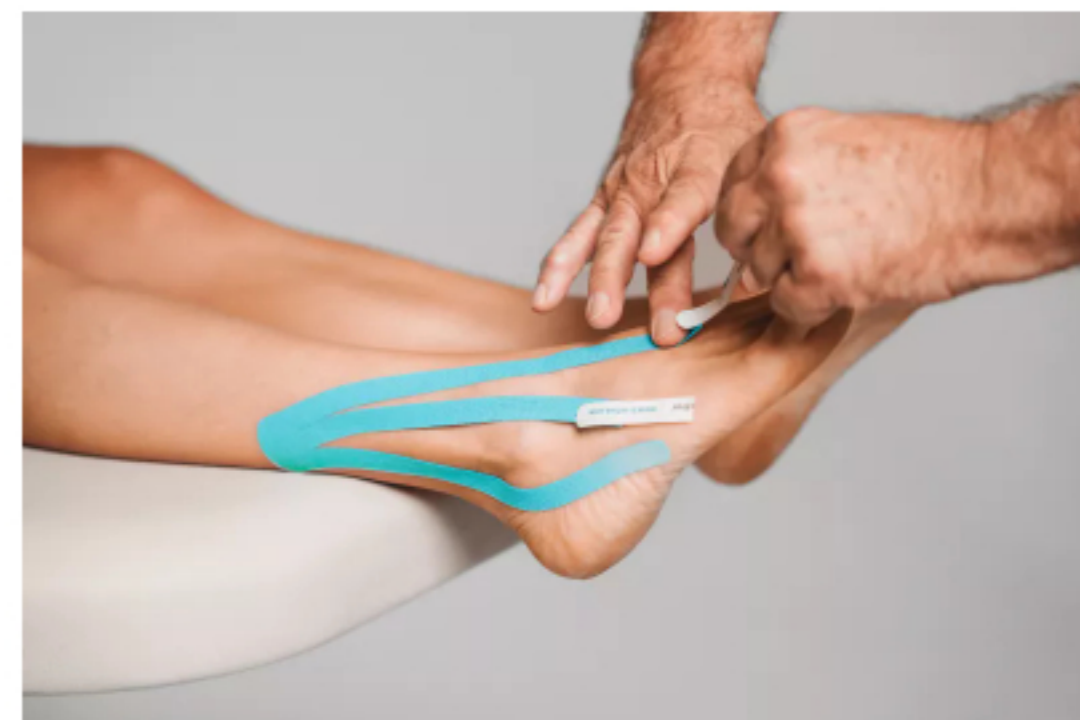
⇒ 1.

Beginne mit der Anlage des Lymphtapes am Sprunggelenk, indem du die Basis des blauen Tapes in Abflussrichtung anbringst und das Release Paper bis auf einen kleinen Rest abziehst.



⇒ 2.

Positioniere den Fuß in Dorsalextension und lege den hinteren Zügel ohne Zug (0% Stretch) an.



⇒ 3.

Bringe den Fuß in Plantarflexion und lege den vorderen Zügel ohne Zug (0% Stretch) an.



⇒ 4.

Positioniere den Fuß in Neutralversion (neutrale Position), mit einer leichten Inversion (minimal nach innen gedreht), und lege den mittleren Zügel ohne Zug (0% Stretch) an.



⇒ 5.

Die gleiche Anwendung erfolgt an der Fußinnenseite (medial am Fuß).



⇒ 6.

Klebe den oberen Zügel ohne Stretch (0%) an.



⇒ 7.

Gleiches folgt für den unteren und mittleren Zügel des Tapes (0% Stretch).



⇒ 8.

So schaut die Lymphanlage aus.



⇒ 9.

🎉 Et voilà! Fertig bist du mit der Anlage am Sprunggelenk.