

Sprunggelenk tapen Teil 2

Kombinationstechnik

K-Active

[Direkt zur Anleitung Sprunggelenk Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

- Sprunggelenk Stabilisierung
- Überlastungsschmerzen
- Bänderdehnung

Was du brauchst

12 Tape Streifen:

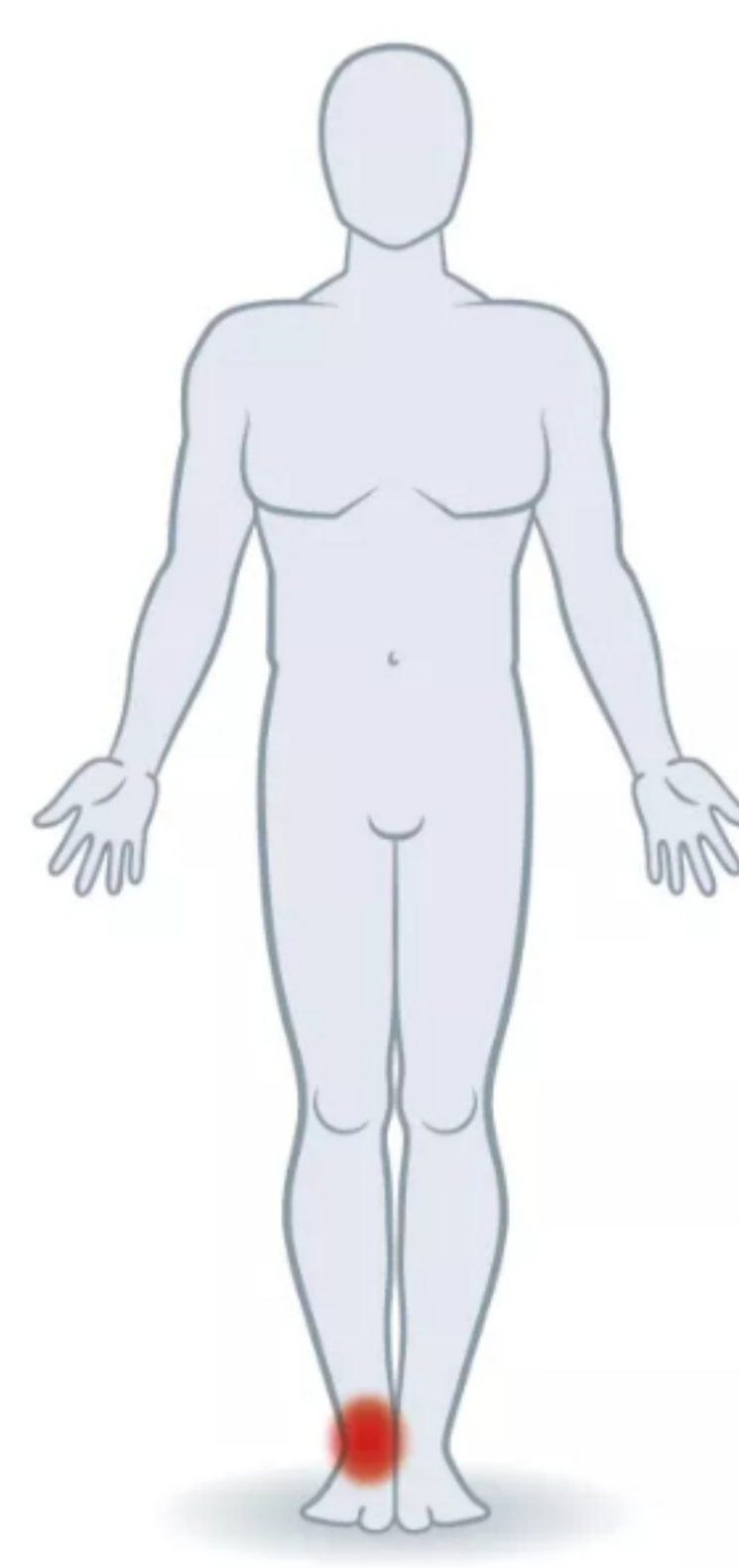
- 1 x Lymphtape (blau) -> aus Sprunggelenk Anlage Teil 1
- 1 x kurzes Tape (grün)
- 1 x kurzes Tape (pink)
- 3 x kurzes Sporttape (rot)
- 2 x kurzes Sporttape (weiß)
- 4 x kurzes Tape (blau)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Sprunggelenkschmerzen

Ausführliche Inoformationen zu Sprunggelenkschmerzen findest du unter Sprunggelenk Tapen Teil 1.



Informationen

Wie hilft K-Active Tape bei Sprunggelenkschmerzen?

Die K-Active Tape Anlage am Sprunggelenk mit der gehaltenen Technik erfüllt mehrere wichtige Funktionen. Einerseits bietet das Tape **zusätzliche Stabilität**, indem es eine äußere Schicht gewährleistet, die das Gelenk unterstützt. Dies kann helfen, die Belastung auf das Sprunggelenk zu reduzieren und die richtige Ausrichtung während Bewegungen aufrechtzuerhalten. Durch die kombinierte Anwendung des Tapes mit der Lymphtechnik kann die Lymphzirkulation angeregt werden, was überschüssige Flüssigkeit aus dem betroffenen Bereich ableiten und somit Schwellungen reduzieren kann. Die Kombination aus Stabilisierung und Schwellungsreduktion kann somit zur Schmerzlinderung beisteuern.

Sprunggelenk tapen (Teil 2) - Tipps



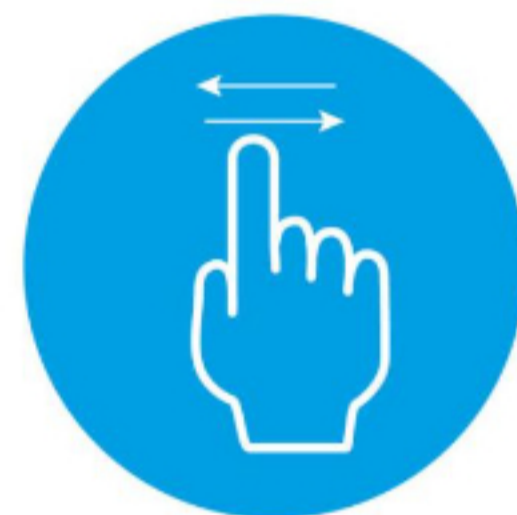
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



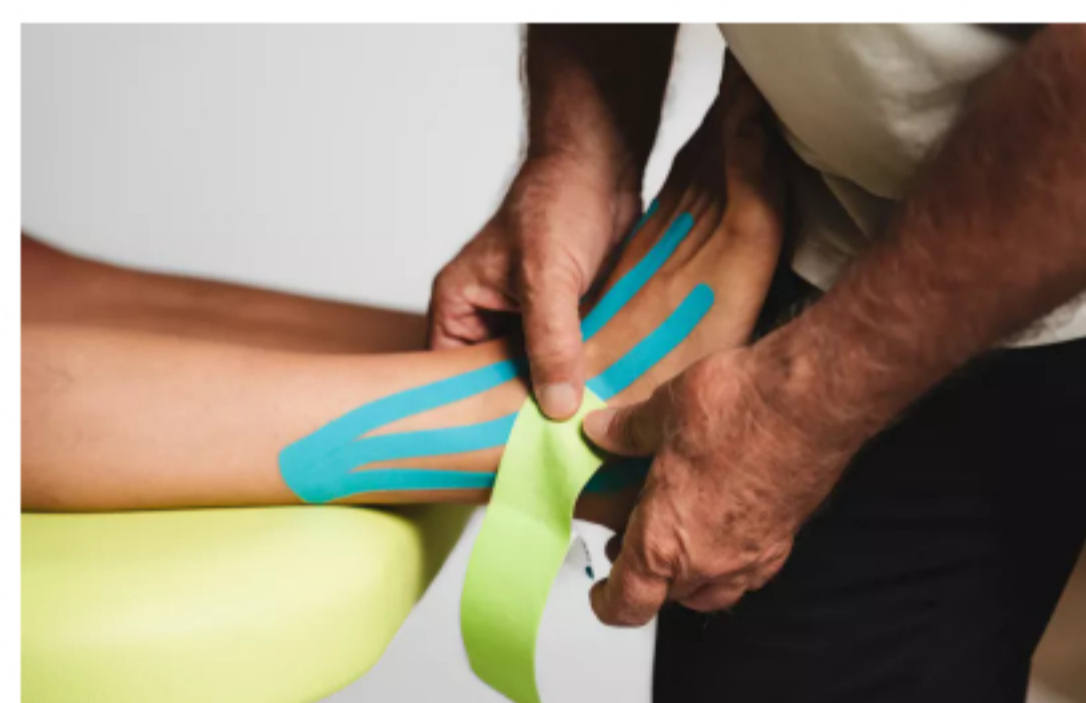
Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

Gehaltene Technik am Sprunggelenk



=> 1.

Bringe die Basis des grünen Tapes auf dem äußeren Knöchel (Malleolus lateralis) an.



=> 2.

Die Position des äußeren Knöchels wird durch die Hand des Therapeuten stabilisiert. Stretche das Tape (50% Stretch) und lege es entlang des äußeren Knöchels bis zur Achillessehne an.



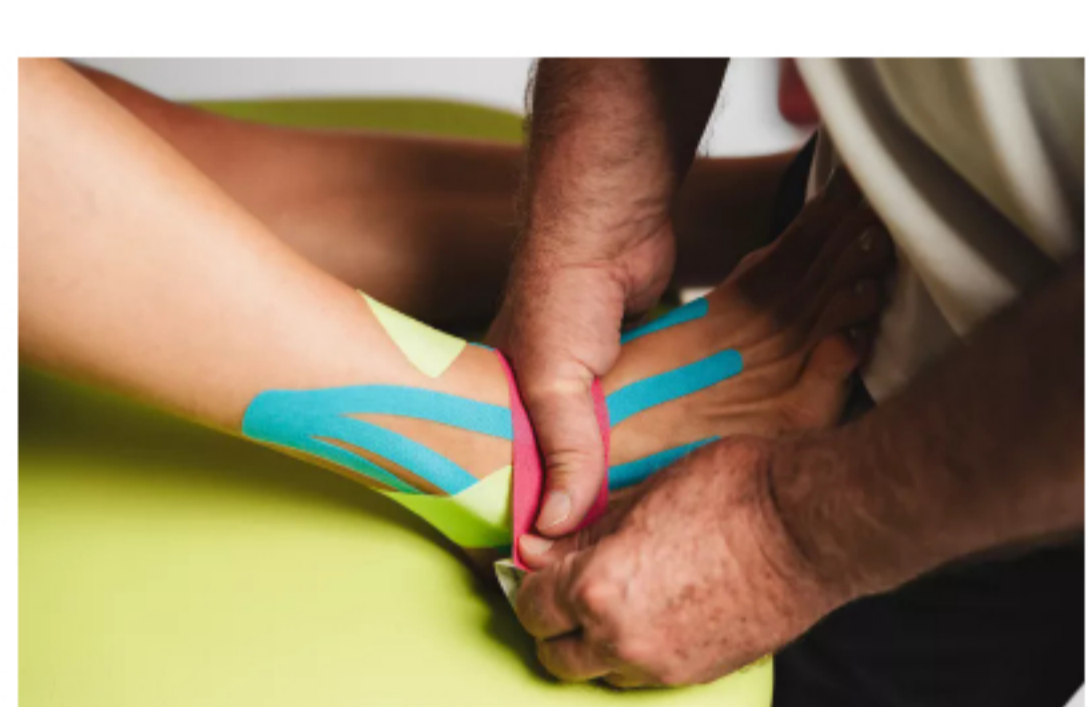
=> 3.

Fertig ist die Anlage des grünen Tapes.



=> 4.

Lege die Basis des pinken Tapes über den Gelenkspalt.



=> 5.

Der Talus wird nach dorsal (Fußrücken) mobilisiert. Die Position wird durch das gedehnte Tape an der lateralen Seite (von der Körpermitte abgewandt) fixiert.



=> 6.

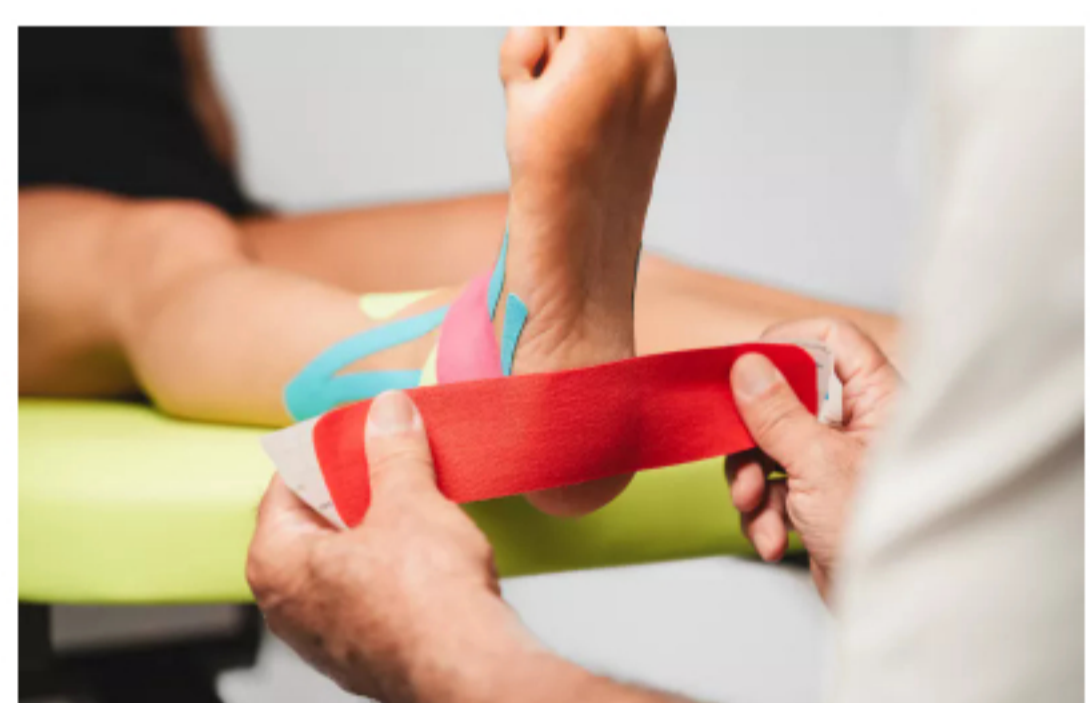
Der Talus wird nach dorsal (Fußrücken) mobilisiert. Die Position wird durch das gedehnte Tape auf der medialen Seite (Fußinnenseite) fixiert.

Erste Verschalung am Sprunggelenk



=> 7.

Ausgangslage ist Schritt 6.



=> 8.

Bringe die Basis des roten Sporttapes im Bereich der Fußsohle ohne Zug an. Lege das Tape mit leichtem Stretch in Richtung des Körpers (Steigbügel) an.



=> 9.

Bringe die Basis des weißen Sporttapes ohne Zug im Bereich der Achillessehne an. Lege die Tape Enden mit leichtem Stretch nach vorne an.



=> 10.

Lege das zweite rote Tape (Steigbügel) versetzt an.



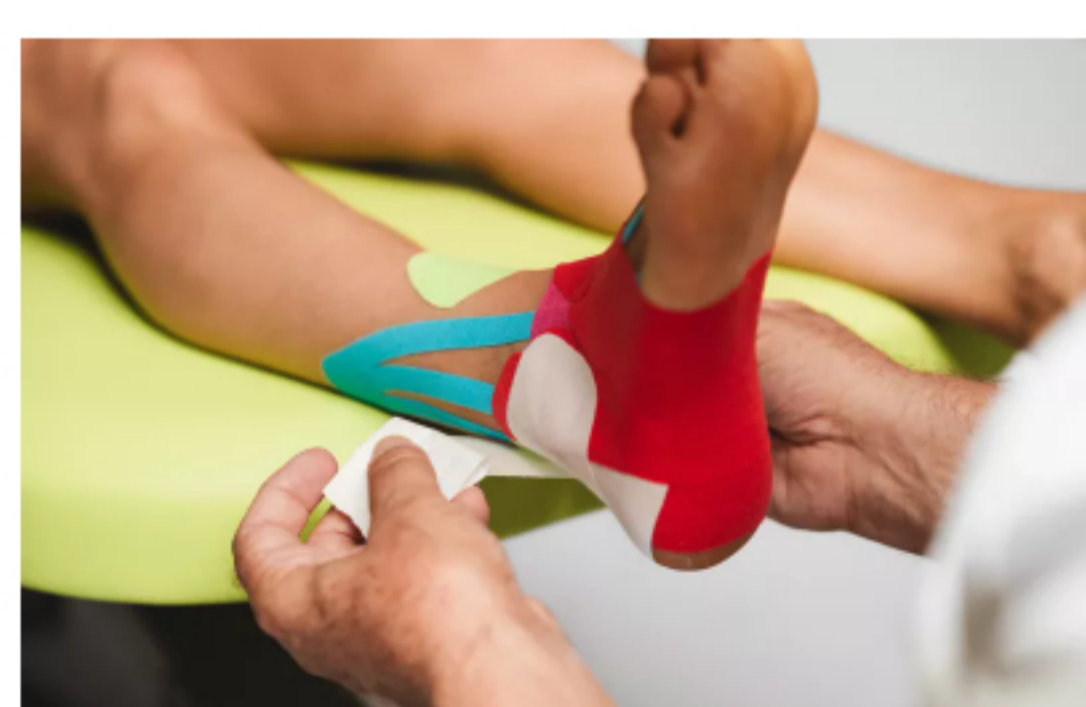
=> 11.

Bringe das zweite querverlaufende weiße Tape versetzt an.



=> 12.

Klebe den dritten roten Tape Streifen versetzt.



=> 13.

Lege den dritten weißen Tape-Streifen (querverlaufende Technik) versetzt an.



=> 14.

Fertig ist die erste Verschalung.

Erste Verschalung am Sprunggelenk



=> 15.

Bringe das blaue Tape auf dem Fußrücken mit leichtem Stretch und erhöhtem Anpressdruck an.



=> 16.

Zweites blaues Tape versetzt mit derselben Technik und leicht reduziertem Anpressdruck kleben.



=> 17.

Mit dem dritten blauen Tape ähnlich verfahren.



=> 18.

Ebenso den vierten blauen Tape Streifen anbringen.



=> 19.

Fertig ist die Anlage.