



Daumen tapen

K-Active

[Direkt zur Anleitung Daumen Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

- Daumensattelgelenksarthrose
- Skidaumen
- Kapsel-/Bandverletzung

Was du brauchst

- 4 Tape Streifen:
- 1 x Tape (grün)
- 1 x Tape (pink)
- 2 x Tape (blau)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Schmerzen im Daumengelenk

Daumenschmerzen können verschiedene Ursachen haben, darunter Arthrose, Sehnenentzündungen, Verletzungen, Rhizarthrose und Nervenkompression. Diese Schmerzen können die **Handfunktion erheblich beeinträchtigen**. Umso wichtiger ist es, geeignete Maßnahmen zur Schmerzlinderung und Genesung zu ergreifen, zu denen auch die Anwendung von **K-Active Tape** gehören kann.



Informationen

Allgemeine Info

Der Daumen ist ein äußerst wichtiges und flexibles Gelenk der Hand. Er ermöglicht das **Greifen, Halten** und **Manipulieren** von Gegenständen. Der Daumen besteht grundsätzlich aus drei Gelenken: dem Basisgelenk in der Nähe der Handfläche, dem Mittelgelenk und dem Endgelenk. Die Muskeln, Sehnen und Bänder, die das Daumengelenk umgeben, sorgen dabei für Beweglichkeit und Stabilität des Gelenks.

Ursachen

Daumenschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Dazu zählen:

- Arthrose:** Daumenschmerzen können durch Arthrose im Daumengelenk verursacht werden. Dabei handelt es sich um eine degenerative Erkrankung, bei der der Knorpel im Gelenk abnimmt. Die Folge können Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit sein.
- Sehnenentzündungen:** Entzündungen der Sehnen, die die Daumenbewegung steuern, können ebenfalls Schmerzen verursachen, insbesondere wenn sie aufgrund von Überbeanspruchung auftreten.
- Verletzungen:** Stürze, Verstauchungen oder Brüche im Daumenbereich können erhebliche Schmerzen verursachen.
- Verletzungen:** Verletzungen der Wirbelsäule können durch Unfälle, Stürze oder plötzliche Bewegungen auftreten und akute Schmerzen verursachen.
- Rhizarthrose:** Die spezielle Form der Arthrose tritt oft bei Frauen mittleren Alters auf und verursacht Schmerzen beim Greifen und Drehen des Daumens.
- Nervenkompression:** Eine Kompression des Nervus medianus, der den Daumen innerviert, kann zu Schmerzen und Taubheitsgefühl führen.

Wie hilft K-Active Tape bei Daumenschmerzen?

Die Anwendung von K-Active Tape am Daumen übt gezielten Druck auf die schmerzende Stelle aus und verbessert die Durchblutung. Gleichzeitig **stabilisiert es das Daumengelenk**, was essenziell ist, um weitere Verletzungen zu vermeiden und die Genesung zu unterstützen. Trotz dieser Stabilität bleibt ausreichende Bewegungsfreiheit erhalten, damit der Daumen uneingeschränkt genutzt werden kann. Darüber hinaus trägt das Tape zur Reduzierung von Entzündungen bei, was zur Schmerzlinderung beiträgt.

Daumen 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.

Pinken Tape Streifen anbringen. Verwende die Ligamenttechnik im Bereich des Daumengelenks.



=> 2.

Den zweiten pinken Streifen analog am Daumen anlegen.



=> 3.

Die Basis des blauen Tapes an der Daumeninnenseite anlegen.



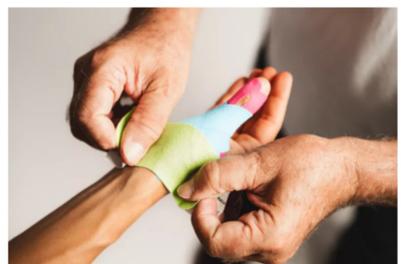
=> 4.

Mit entsprechendem Zug (**25% Stretch**) um das Daumengelenk anlegen.



=> 5.

Die gleiche Technik nochmal leicht versetzt anlegen (**25% Stretch**).



=> 6.

Das grüne Tape als stabilisierende Anlage im Bereich des Handgelenkes kleben.



=> 7.

👍 Fertig ist die Anlage!