

Schulter tapen bei Schulterschmerzen

K-Active



[Direkt zur Anleitung Schulter Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

Allgemeine Schulterschmerzen
Muskelüberlastung
Impingementsyndrom

Was du brauchst

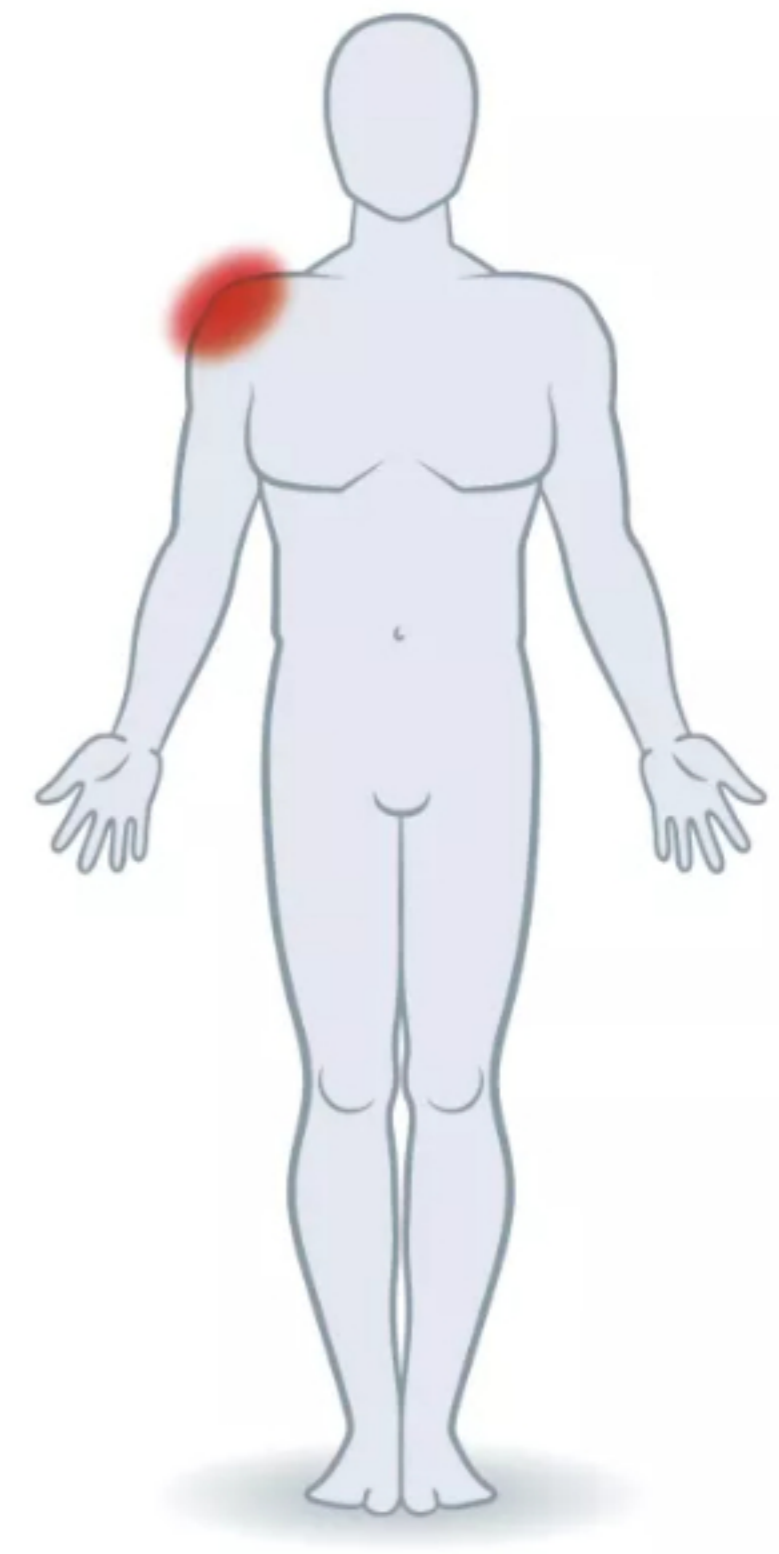
3 Tape Streifen:
1 x kurzes Tape (pink)
1 x kurzes Tape (blau)
1 x langes Tape (grün)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Schulterschmerzen

Schulterschmerzen sind ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem, das Menschen aller Altersklassen betreffen kann. Das äußerst bewegliche Schultergelenk ist komplex und daher anfällig für zahlreiche Erkrankungen. Beim **Heben, Bewegen** oder **Drehen** des Arms treten häufig Schmerzen auf. Begleitende Symptome können sich in Steifheit, Schwellung oder eingeschränkter Beweglichkeit der Schulter äußern.



Informationen

Allgemeine Info

Die Schulter ist ein **sehr bewegliches Gelenk** unseres Körpers und besteht aus **drei Hauptknochen**: dem Schulterblatt (Scapula), dem Oberarmknochen (Humerus) und dem Schlüsselbein (Clavicula). Diese sind durch zahlreiche Muskeln, Sehnen und Bänder miteinander verbunden und ermöglichen uns alltägliche Bewegungen.

Ursachen

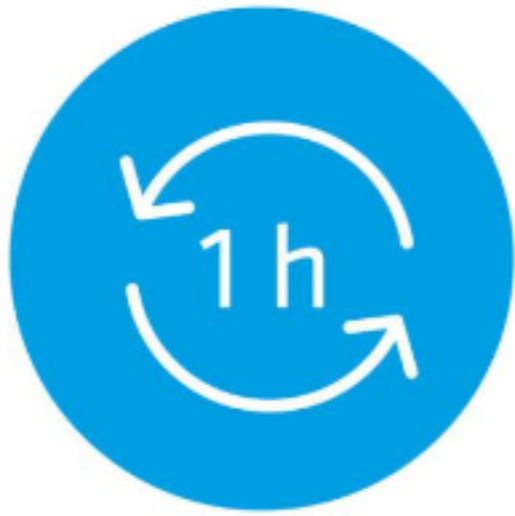
Ebenso wie die Schmerzen selbst können die Ursachen von Schulterschmerzen sehr vielfältig sein. Zu den häufigsten Ursachen gehören:

- **Akute Verletzungen:** Schulterverletzungen wie Zerrungen, Prellungen, Luxationen (Ausrenkungen) oder Knochenbrüche können Schmerzen auslösen.
- **Überlastung:** Extreme Belastung der Schultermuskulatur durch wiederholte Bewegungen oder schweres Heben kann die Schulter überlasten.
- **Entzündungen:** Entzündungen der Sehnen oder Schleimbeuteln der Schulter, bekannt als Tendinitis oder Schleimbeutelentzündung, zählen zu häufigen Ursachen für Schulterschmerzen.
- **Arthrose:** Schulterarthrose kann zu chronischen Schulterschmerzen führen.
- **Nervenkompression:** Einklemmte oder gereizte Nerven in der Schulter können Schmerzen, Taubheitsgefühle und Kribbeln im Arm verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Schulterschmerzen?

Das K-active Tape ist eine effektive Option zur Schulterschmerzreduzierung. Dank seiner elastischen und selbstklebenden Eigenschaften stabilisiert es die Schulter, indem es sanften Druck ausübt. Die kann zur Schmerzreduzierung beitragen. Die Tape Anlage fördert außerdem die Durchblutung des betroffenen Bereichs, was zur Verbesserung der Heilung beitragen kann. Es unterstützt die umliegende Muskulatur und entlastet den betroffenen Bereich.

Schulter tapen - Tipps



Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

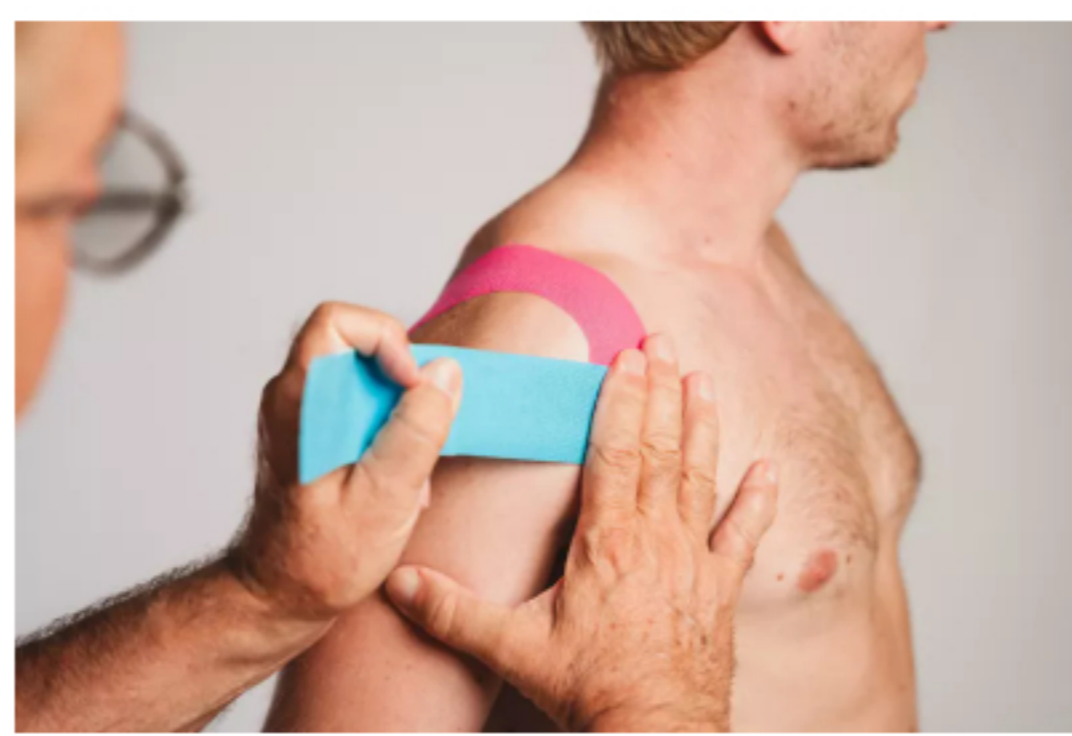
Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

Korrekturtechnik



=> 1.

Lege das pinkte Tape in der leichten Ligamenttechnik mit etwas Zug (**25% Stretch**) Richtung Körper an. Halte dabei den Arm leicht nach außen gerichtet, also in Abduktion.



=> 2.

Lege das blaue Tape mit leicht nach außen rotiertem Arm an. Starte die Anbringung an der Basis der Schulter, auf der ventralen Seite.



=> 3.

Verwende diese Korrekturtechnik und bringe das Tape bis zur Mitte der Schulter an.



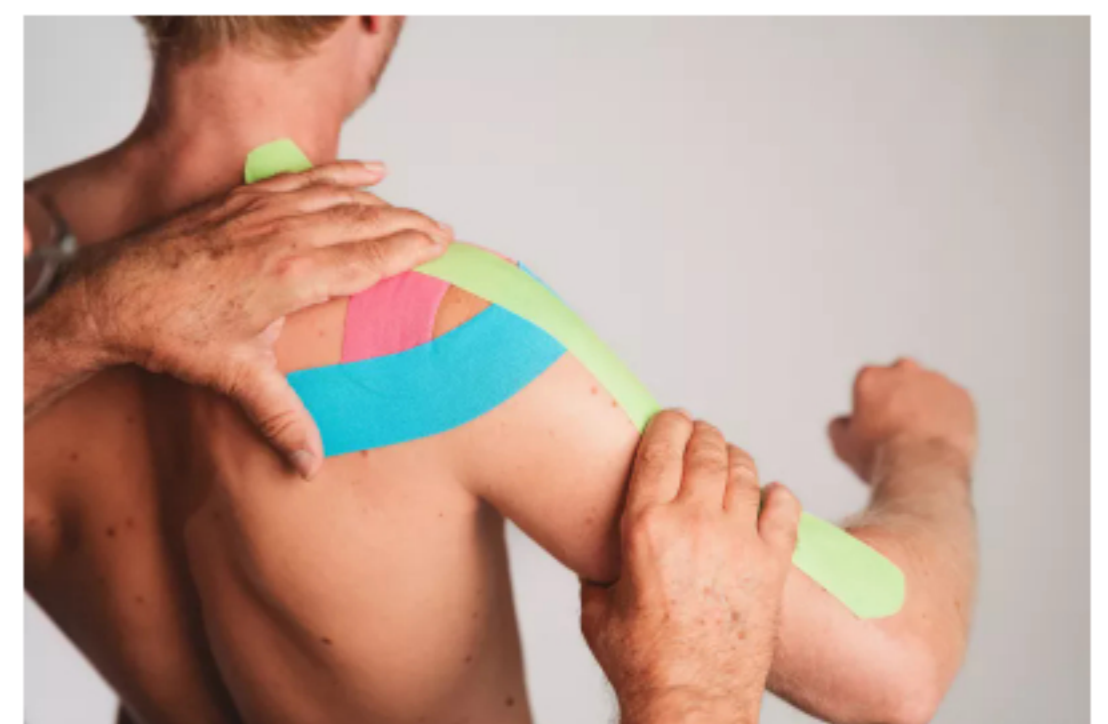
=> 4.

Bringe das Tape mit aktivierter Innenrotation des Arms an, wobei das Ende ohne Zug angelegt wird.



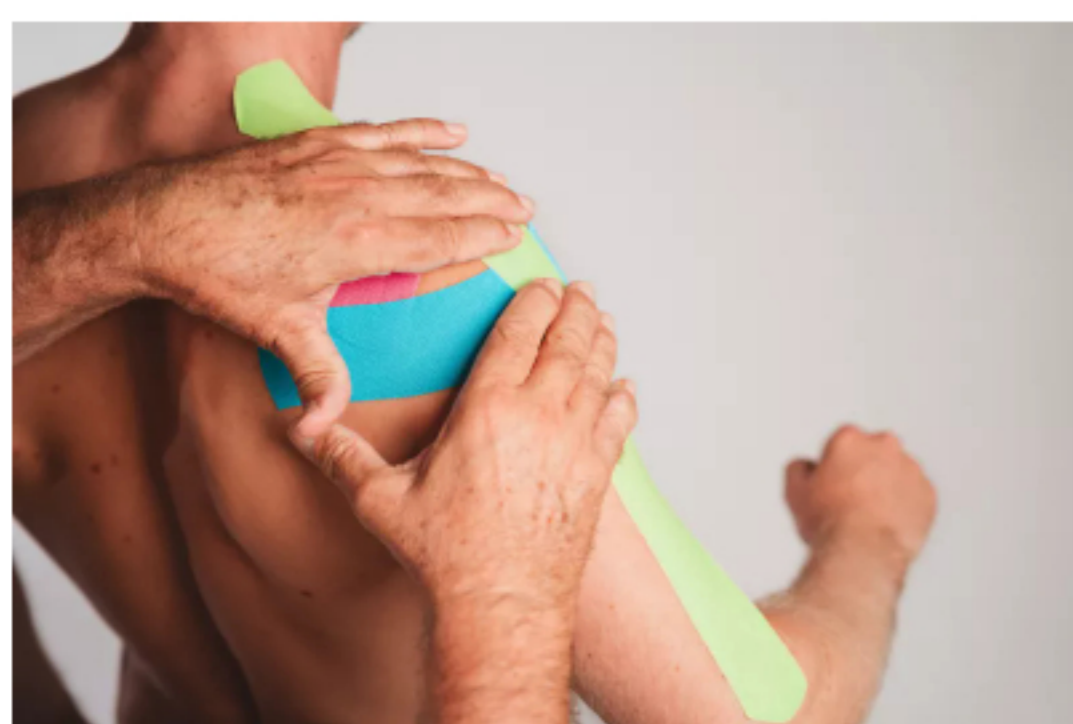
=> 5.

Lege das grüne Tape an, während der Arm in Abduktion ist. Platziere die Basis des Tapes am höchsten Punkt des Nackens und am Ellbogengelenk.



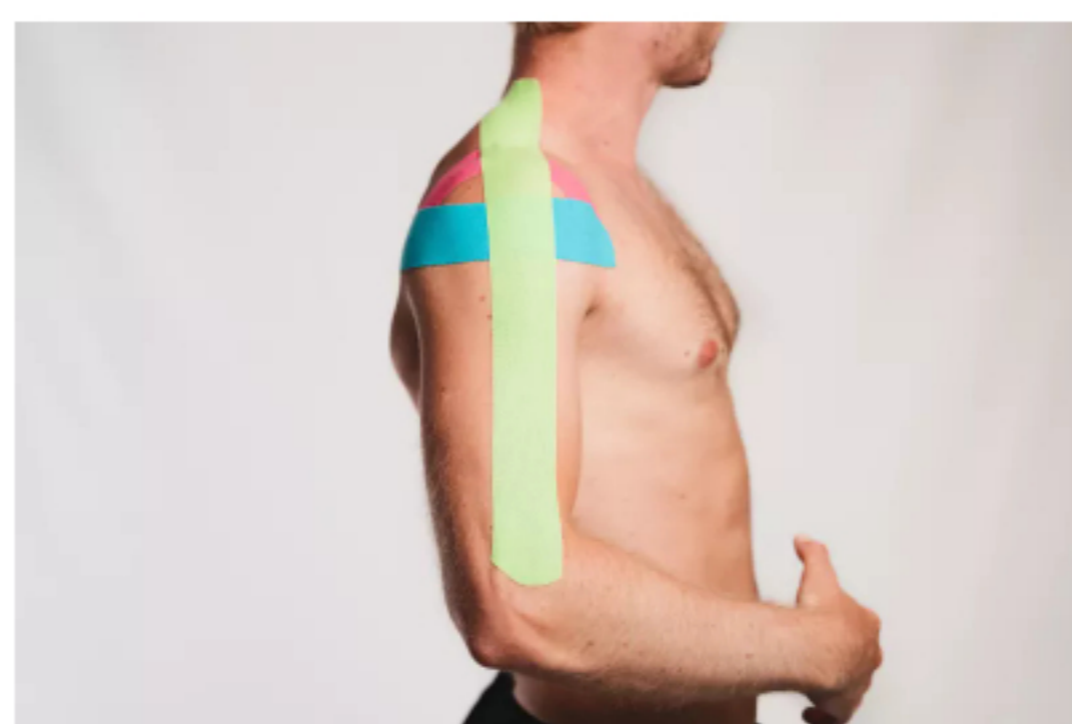
=> 6.

Senke den Arm langsam ab, während du das Tape anlegst.



=> 7.

Alles nochmal glatt streichen.



=> 8.

👉 Fertig ist die Anlage!