

Nacken tapen Trapezius

K-Active



[↓ Direkt zur Anleitung Nacken tapen Trapezius](#)

Haupteinsatzbereich

- Nackenverspannung
- Spannungskopfschmerzen
- Nackenverletzungen
- Haltungsprobleme

Was du brauchst

- 2 Tape Streifen:
- 2 x Tape (blau) -> ca. 25 - 30 cm

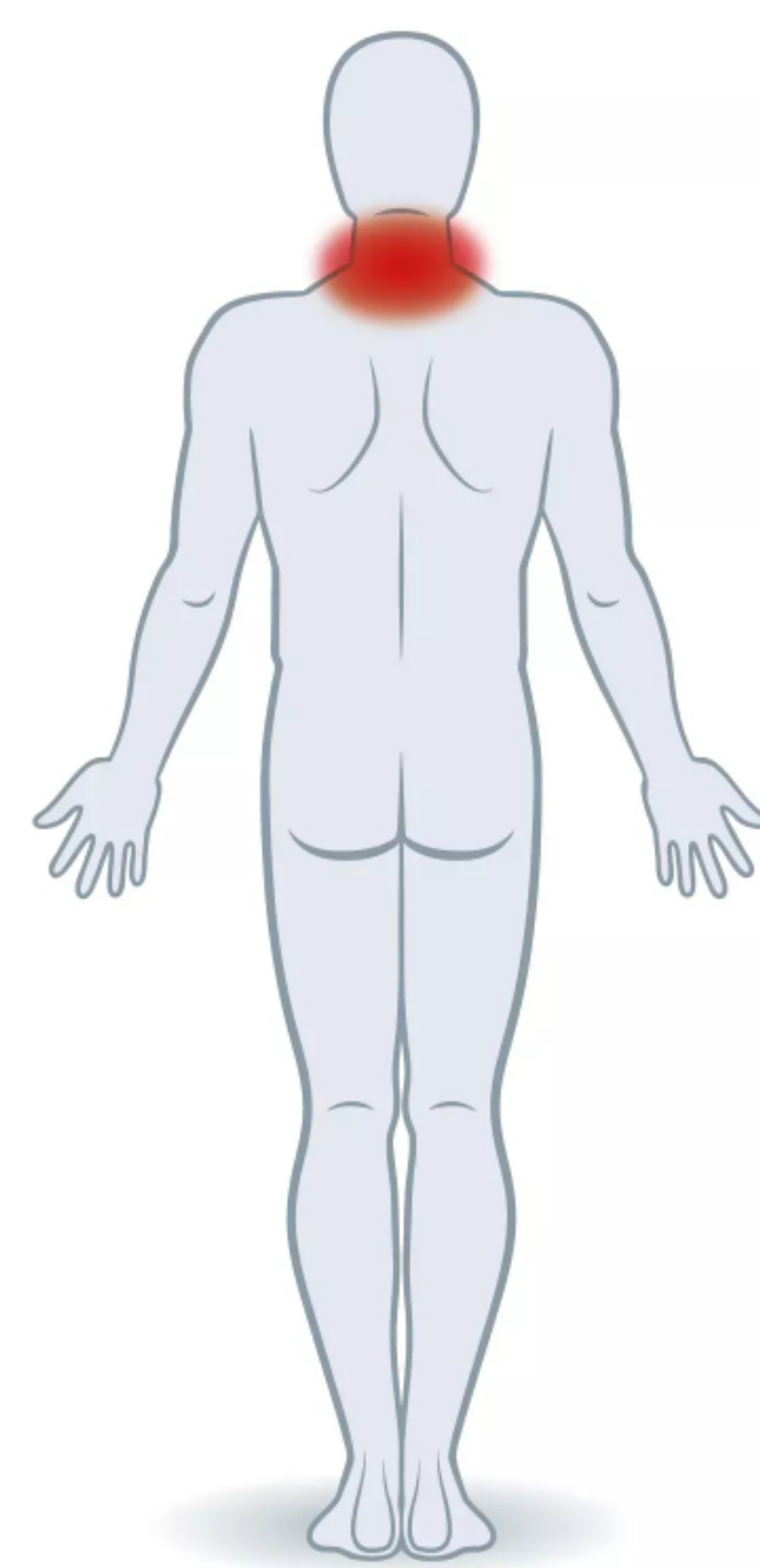
Tragedauer

Bis zu 7 Tage

* Die Längenangaben der Tape-Streifen sind Circa-Angaben und basieren auf einer durchschnittlichen Körpergröße von 170 cm. Abhängig von der individuellen Körpergröße und den spezifischen Proportionen des Anwenders können die benötigten Tape-Längen variieren.

Schmerzen am Trapezmuskel

Der Trapezmuskel erstreckt sich von der Halswirbelsäule bis zur mittleren Brustwirbelsäule und ist für viele Bewegungen von Kopf, Nacken und Schultern verantwortlich. Häufige Ursachen für Schmerzen in diesem Bereich sind **Muskelverspannungen**, die durch schlechte Haltung, Stress oder langes Sitzen am Schreibtisch entstehen. **Überlastung** durch sportliche Aktivitäten oder das Heben schwerer Gegenstände kann ebenfalls zu Beschwerden führen. Typische Symptome sind **Schmerzen** und **Steifheit im Nacken- und Schulterbereich**, die oft bis in den Kopf oder die Arme ausstrahlen können, was zu Kopfschmerzen und Bewegungseinschränkungen führt.



Informationen

Allgemeine Info zum Nacken und dem Trapezius-Muskel

Der Nackenbereich

Der Nacken ist ein komplexer und entscheidender Bereich des menschlichen Körpers, der den Kopf mit dem Rumpf verbindet. Er besteht aus sieben Halswirbeln, die zusammen die Halswirbelsäule (Zervikalwirbelsäule) bilden. Diese Wirbel sind von einer Vielzahl von Muskeln, Sehnen und Bändern umgeben, die für die Stabilität und Beweglichkeit des Kopfes sorgen. Die Muskulatur im Nacken ermöglicht es, den Kopf in verschiedene Richtungen zu bewegen, was essenziell für zahlreiche alltägliche Aktivitäten ist.

Der Trapezius-Muskel

Der Trapezius, oft als **Kapuzenmuskel** bezeichnet, ist ein großer, flacher Muskel, der sich über den oberen Rücken und den Nacken erstreckt. Er hat eine trapezförmige Struktur und ist in drei Teile unterteilt:

- **Obere Fasern:** Diese verlaufen vom Hinterkopf und den oberen Halswirbeln zu den Schultern und unterstützen die Hebung und Drehung der Schultern sowie die Stabilisierung des Kopfes.
- **Mittlere Fasern:** Diese erstrecken sich über den oberen Rücken und helfen bei der Retraction (Zurückziehen) der Schulterblätter.
- **Untere Fasern:** Diese verlaufen vom mittleren Rücken zur unteren Schulterblättern und sind für die Depression (Senkung) der Schulterblätter verantwortlich.

Ursachen von Nackenschmerzen

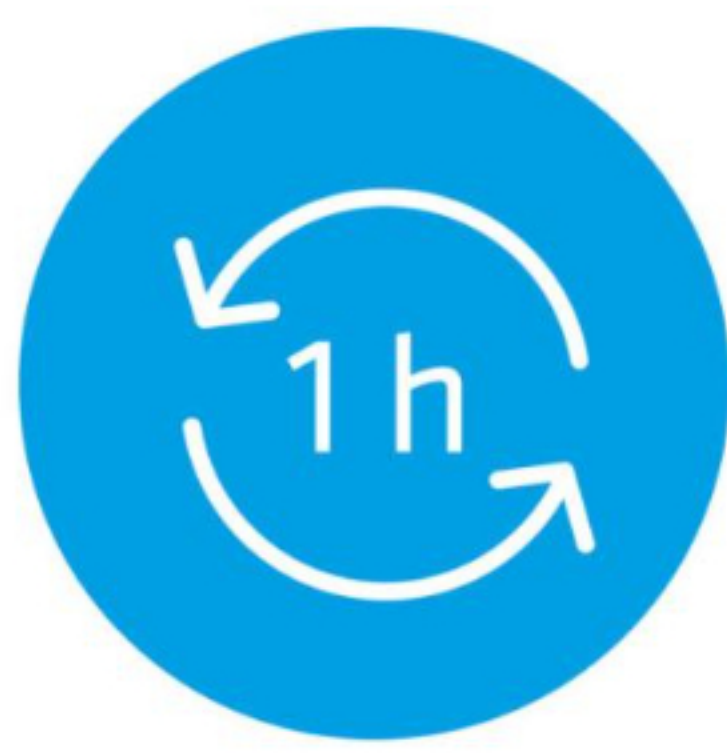
Nackenschmerzen können durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden, darunter:

- **Muskelverspannungen:** Stress, schlechte Körperhaltung, langes Sitzen am Computer oder körperliche Überanstrengung können zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken führen.
- **Fehlhaltungen:** Häufige Fehlhaltungen, wie das Vorbeugen des Kopfes beim Arbeiten am Schreibtisch, können die Nackenmuskulatur überlasten und Schmerzen verursachen.
- **Verletzungen:** Verletzungen wie Schleudertrauma durch Unfälle oder Stürze können zu akuten Nackenschmerzen führen.
- **Degenerative Erkrankungen:** Erkrankungen wie zervikale Arthrose oder Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule können chronische Nackenschmerzen verursachen.
- **Entzündungen:** Entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis können den Nacken betreffen und Schmerzen sowie Steifheit verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Trapeziusmuskelschmerzen?

Das K-Active Tape stabilisiert und unterstützt den Nacken- und Trapeziusbereich, reduziert Belastungen und kann so die Heilung unterstützen. Es hilft dabei, Schmerzen durch sensorische Stimulation zu lindern, die Durchblutung und den Lymphfluss zu verbessern, und reduziert so Schwellungen und Entzündungen. Zudem optimiert das Tape die Propriozeption, korrigiert Fehlhaltungen und kann erneuten Verletzungen entgegenwirken, während es die Bewegungsfreiheit bewahrt.

Nacken tapen Trapezius - Tipps



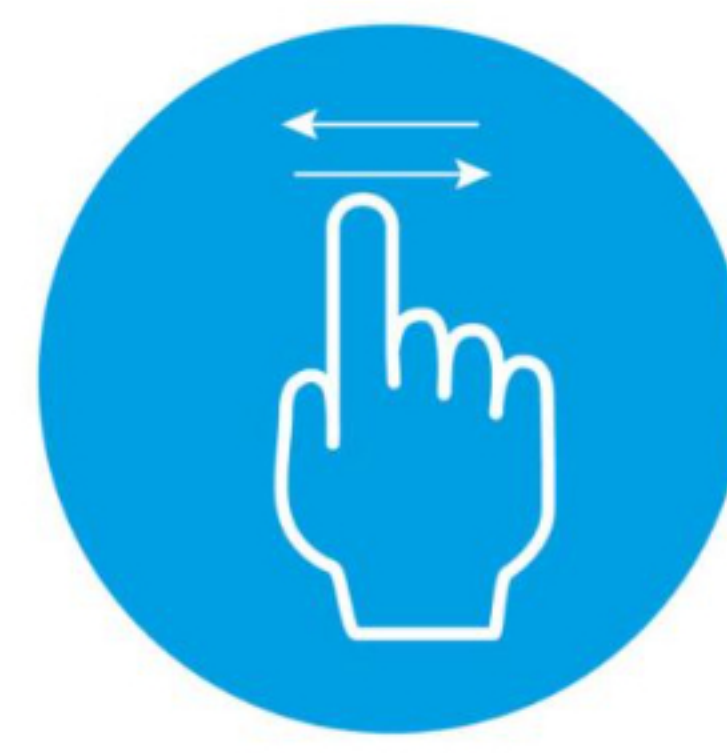
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

[Anleitung downloaden](#)



⇒ 1.

Schneide zwei gleich lange Streifen K-Active Tape zu und halte es an die entsprechende Stelle, um die Länge abzumessen.



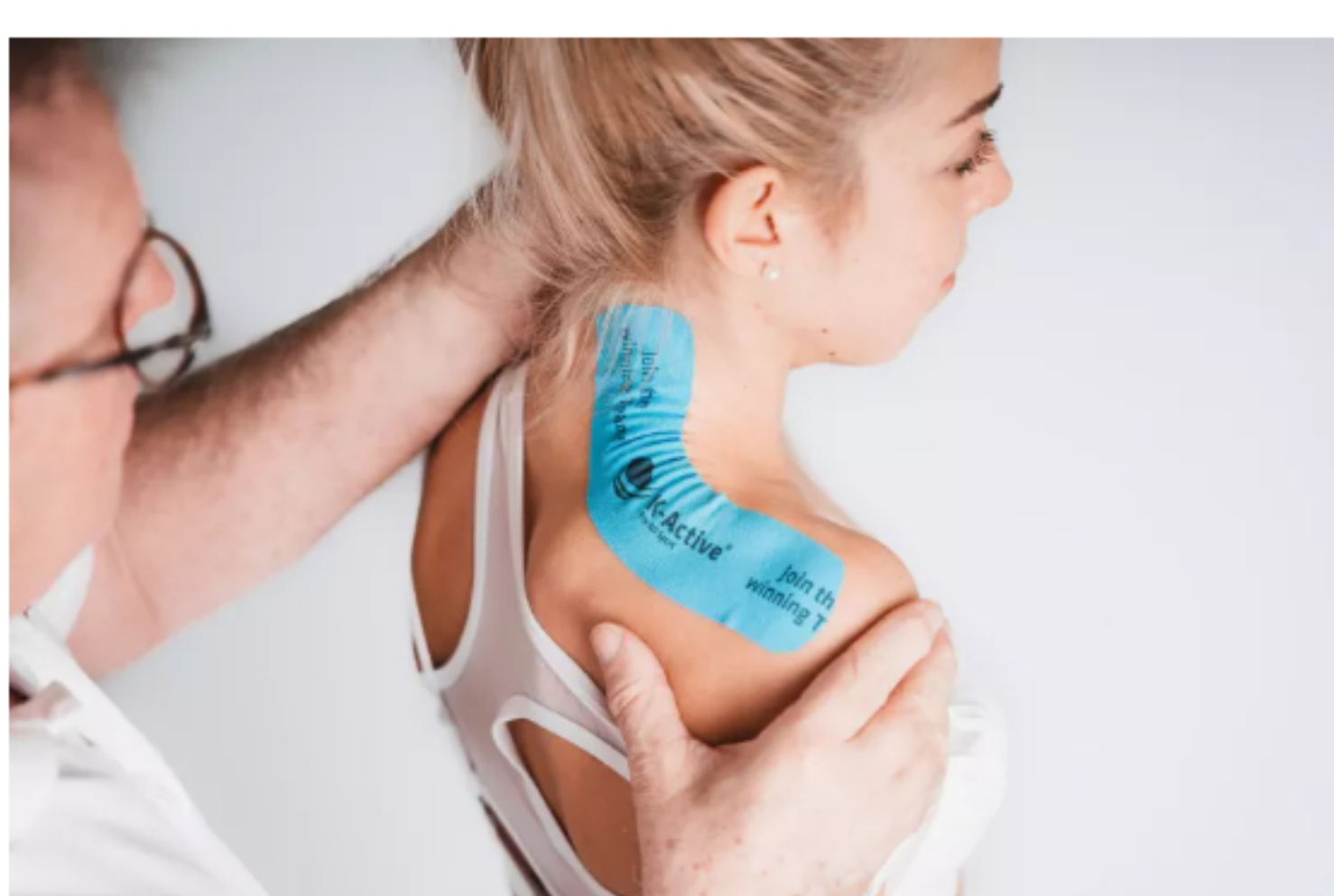
⇒ 2.

Die Basis des ersten Streifens wird an der Schulter angesetzt. Entferne dazu einen Teil des Release Papers.



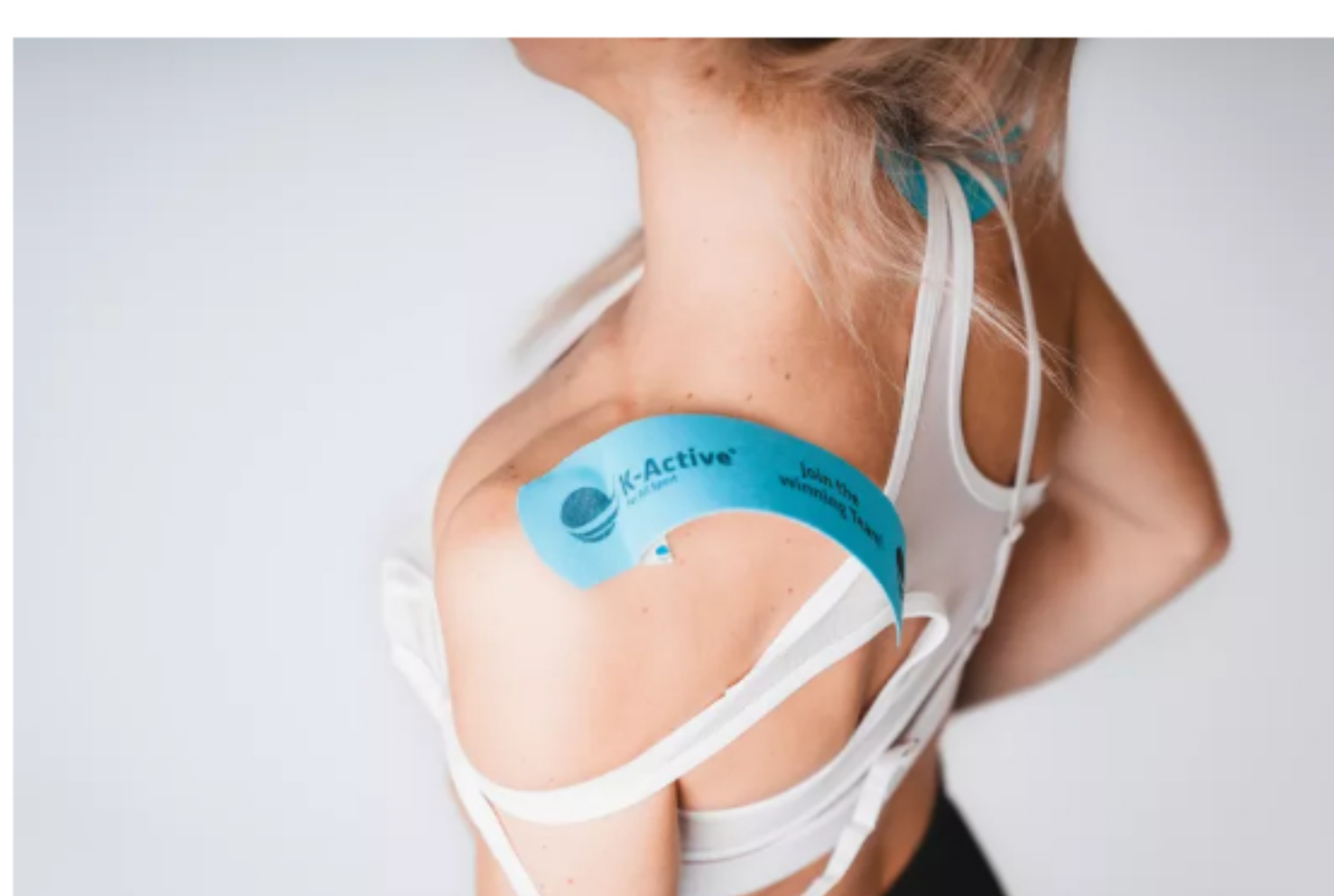
⇒ 3.

Lege den ersten Streifen **ohne Dehnung** an, beginnend an der Schulter bis zum oberen Trapeziusmuskel.



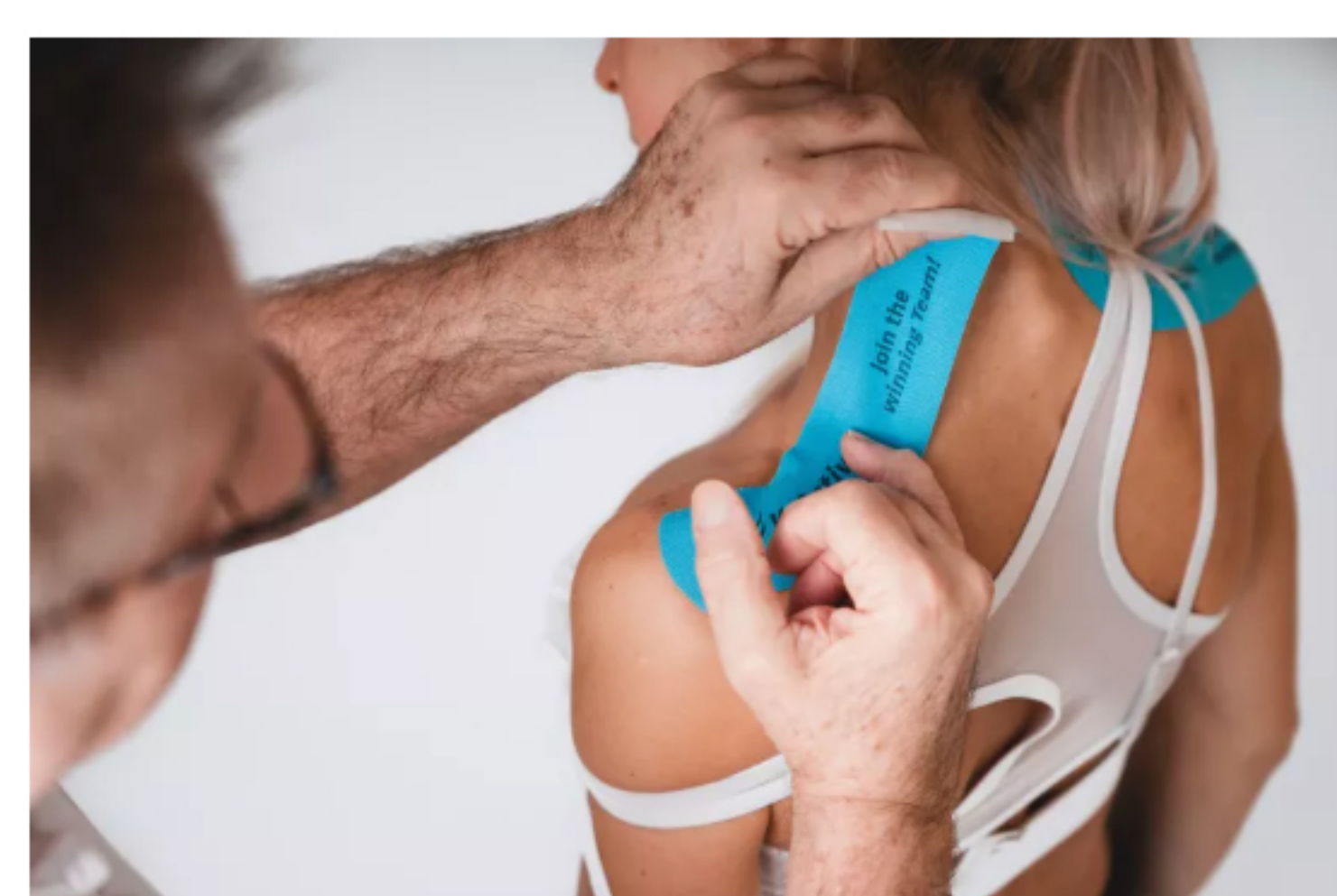
⇒ 4.

Nach korrekter Anlage siehst du die typischen Falten (**Convolutions**) am Tape.



⇒ 5.

Lege den zweiten Tape analog an der Schulter an (siehe Schritt 2).



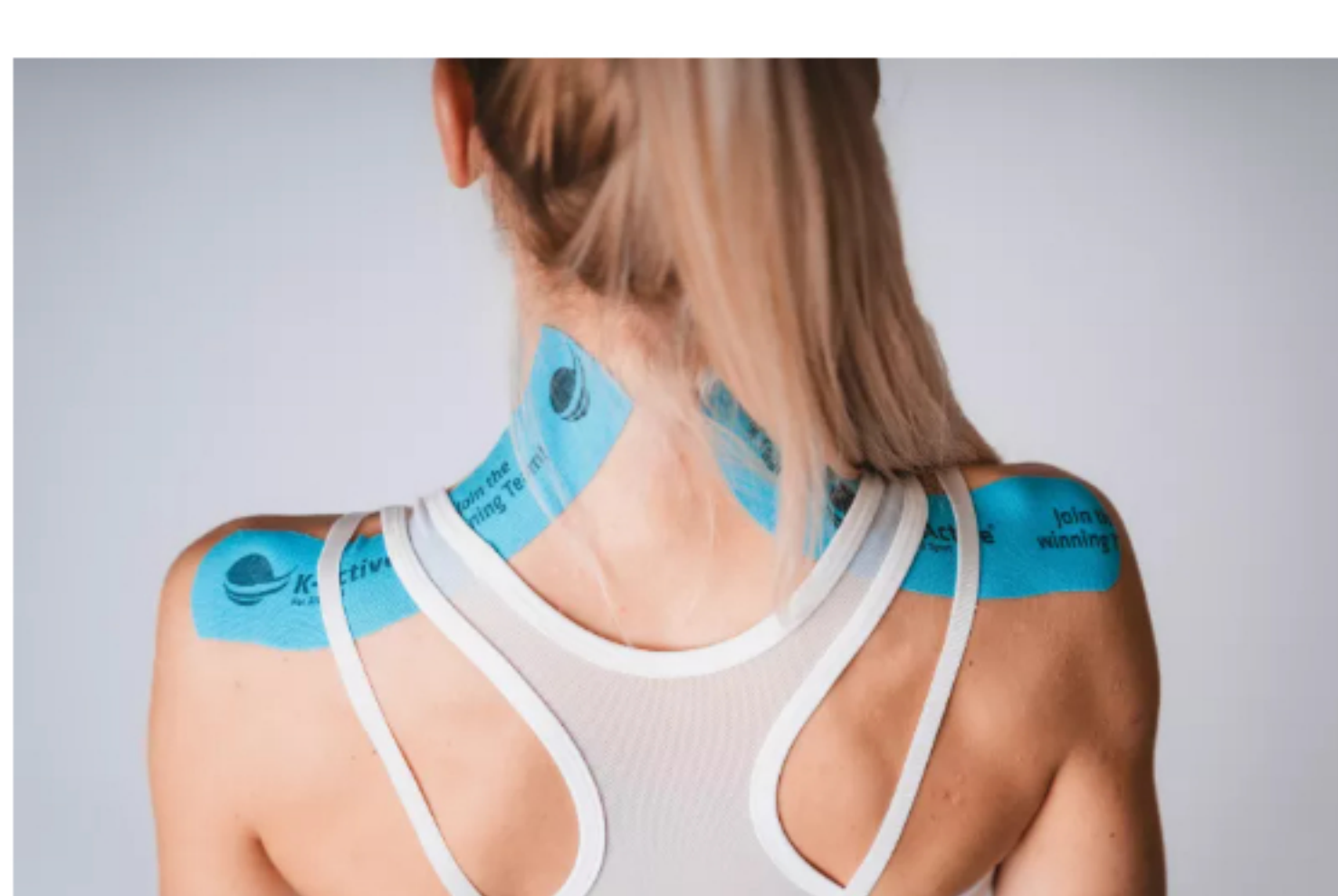
⇒ 6.

Bringe erneut den zweiten Tape-Streifen **ohne Dehnung** an.



⇒ 7.

Reibe das Tape nochmal sanft an, um die Klebkraft zu aktivieren und sicherzustellen, dass es gut haftet und keine Luftblasen bildet.



⇒ 8.

😊 Finale Ansicht der korrekt angebrachten Tape-Anlage, die den Nacken und den Trapeziusbereich optimal unterstützt.