

## Kniescheibe tapen

K-Active



[↓ Direkt zur Anleitung Kniescheibe tapen](#)

### Haupteinsatzbereich

- Patellaspitzensyndrom (Jumpers Knee)
- Kniescheibenstabilisierung
- Morbus Osgood-Schlatter
- Osteochondrose im Knie

### Was du brauchst

- 1 Tape Streifen:
- 1 x Tape (pink) -> ca. 30 - 40 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 Kniescheibe

Das Knie, ein äußerst komplexes Gelenk, ermöglicht uns grundlegende Bewegungen wie Gehen, Laufen und Springen. Ursachen für Schmerzen an der Kniescheibe sind vielfältig und umfassen **Patellaspitzensyndrom** (Jumpers Knee), **Patellaluxation**, **Knorpelschäden**, **Überlastung** und **Bursitis** (Schleimbeutelentzündungen).

Symptome sind oft Schmerzen rund um die Kniescheibe, Schwellungen, Instabilität und eingeschränkte Beweglichkeit. Diese Schmerzen entstehen häufig durch Überlastung, direkte Verletzungen oder strukturelle Probleme im Knie



## Informationen

### Allgemeine Info zur Kniescheibe

Die Kniescheibe, auch **Patella** genannt, ist ein kleines, flaches, dreieckiges Knochenstück, das sich vor dem Kniegelenk befindet. Sie ist in die Sehne des Quadrizepsmuskels eingebettet und spielt eine **entscheidende Rolle bei der Streckung des Knies**. Die Kniescheibe schützt das Kniegelenk und verbessert die Hebelwirkung der Quadrizepssehne, was die Effizienz der Beinbewegungen erhöht. Eine starke Muskel- und Bandstruktur unterstützt die Patella, um Stabilität, Beweglichkeit und Belastbarkeit des Kniegelenks zu gewährleisten.

### Ursachen für Schmerzen an der Kniescheibe (Patellaskmerzen)

Schmerzen an der Kniescheibe können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Patellaspitzensyndrom (Jumpers Knee):** Überlastung der Patellasehne durch wiederholte Belastung, häufig bei Sportarten wie Basketball oder Volleyball.
- **Patellaluxation:** Verrenkung der Kniescheibe durch direkte Krafteinwirkung oder plötzliche Bewegungen.
- **Knorpelschäden:** Weicher oder abgenutzter Knorpel hinter der Kniescheibe verursacht Schmerzen und Steifheit.
- **Überlastung und Fehlstellungen:** Wiederholte Belastung oder strukturelle Fehlstellungen führen zu anhaltenden Schmerzen an der Kniescheibe.
- **Schleimbeutelentzündung (Bursitis):** Entzündung der Schleimbeutel um die Kniescheibe durch Überbeanspruchung oder längeres Knien.
- **Arthritis:** Entzündliche Gelenkerkrankungen wie rheumatoide Arthritis verursachen Schmerzen und Schwellungen rund um die Kniescheibe.

### Wie hilft K-Active Tape bei Schmerz auf Kniescheibe?

Das K-Active Tape bietet gezielte Unterstützung bei Kniescheibenschmerzen, indem es die Patella stabilisiert und entlastet. Dank seiner elastischen Eigenschaften passt sich das Tape den Bewegungen des Knies an, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Es unterstützt die Muskulatur und reduziert die Belastung des Gelenks. Durch die sanfte Anhebung der Haut verbessert das Tape die Durchblutung und den Lymphfluss, was Schwellungen und Entzündungen verringert. Gleichzeitig stimuliert es die sensorischen Rezeptoren, was zur Reduzierung der Schmerzempfindung beiträgt und den Heilungsprozess unterstützt.

## Kniescheibe tapen - Tipps



Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Takekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

## Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

[Anleitung downloaden](#) ❤️



⇒ 1.

Miss die Länge des y-förmigen Tape-Streifens bei ausgestrecktem Bein ab, indem du das Tape von der oberen Seite des Knies bis zur unteren Seite des Knies hältst. Reiß das Release Paper an der Basis ein.



⇒ 2.

Das Bein ist nun angewinkelt. Klebe die Basis des Tape-Streifens **ohne Spannung (0% Stretch)** knapp unterhalb der Kniescheibe an. Die Enden des Tapes sollten zunächst mit Schutzpapier versehen bleiben.



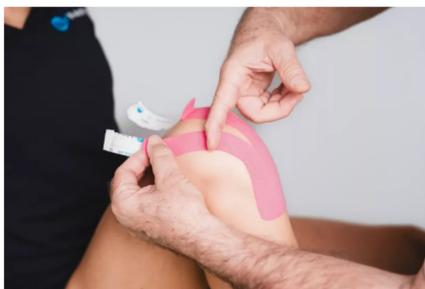
⇒ 3.

Ziehe das Release Paper an der Basis vollständig ab.



⇒ 4.

Klebe die beiden Tape-Zügel vorerst provisorisch an, ohne sie endgültig festzukleben



⇒ 5.

Bringe den ersten Tape-Zügel **ohne Spannung (0% Stretch)** entlang der Außenseite des Knies an.



⇒ 6.

Gleiches folgt für den zweiten Tape-Zügel auf der gegenüberliegenden Seite.



⇒ 7.

☺️ So schaut die fertige Tape-Anlage an der Kniescheibe (Patella) aus.



⇒ 8.

Hier haben wir die Kniescheibe zur Demonstration per Markierung gekennzeichnet