

Lymphtape Knie

K-Active



[Direkt zur Anleitung Lymphtape Knie](#)

Haupteinsatzbereich

Postoperative Schwellungen

Arthritis

Lymphödem

Was du brauchst

1 Tape Streifen:

1 x Lymphtape (blau) -> ca. 20 - 25 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.

Lymphödem Schmerzen

Lymphödeme im Knie können zu erheblichen Beschwerden führen. Ursachen für diese Schwellungen und Schmerzen sind oft **Verletzungen, Operationen** oder **chronische Erkrankungen**, die den Lymphfluss beeinträchtigen.

Symptome umfassen:

- Schwellungen um das Knie, die durch Ansammlung von Lympheflüssigkeit verursacht werden.
- Druckempfindlichkeit und Schmerzen im betroffenen Bereich.
- Spannungsgefühl in der Haut und eingeschränkte Beweglichkeit des Knies.
- Chronische Entzündungen, die zu anhaltenden Beschwerden führen.



Informationen

Allgemeine Info zu Lymphen am Knie

Das Lymphsystem spielt eine wichtige Rolle im menschlichen Körper, indem es **überschüssige Flüssigkeiten aus Geweben abtransportiert** und das **Immunsystem unterstützt**. Am Knie befinden sich zahlreiche Lymphgefäße und Knoten, die für den Abfluss von Lympheflüssigkeit sorgen. Wenn dieser Abfluss gestört ist, beispielsweise durch Verletzungen, Operationen oder chronische Erkrankungen, kann es zu Lymphödem kommen. Diese äußern sich in Schwellungen, Spannungsgefühlen und Schmerzen im Kniebereich.

Ursachen für Lymphödeme am Knie

Lymphödeme im Knie können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die den Abfluss von Lympheflüssigkeit beeinträchtigen. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Operationen und Verletzungen:** Chirurgische Eingriffe oder Traumata am Knie können die Lymphgefäße beschädigen und den Lymphfluss stören.
- **Infektionen:** Bakterielle oder virale Infektionen können Entzündungen verursachen und die Lymphknoten oder -gefäße beeinträchtigen.
- **Chronische venöse Insuffizienz:** Eine unzureichende Funktion der Venen kann zu Flüssigkeitsansammlungen und Lymphödem führen.
- **Rheumatische Erkrankungen:** Krankheiten wie rheumatoide Arthritis können Entzündungen im Lymphsystem verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Lymphödem am Knie?

Das K-Active Tape unterstützt bei Lymphödem am Knie, indem es den Lymphfluss fördert und Schwellungen reduziert. Durch die spezielle Anlage des Tapes wird die Haut sanft angehoben, was die Mikrozirkulation verbessert und den Abtransport von Lympheflüssigkeit erleichtert. Diese Technik hilft, Druck und Spannungsgefühle zu mindern. Zudem unterstützt das Tape die natürliche Bewegung des Knies, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken, und lindert dadurch Schmerzen und fördert den Heilungsprozess.

Lymphtape Knie - Tipps



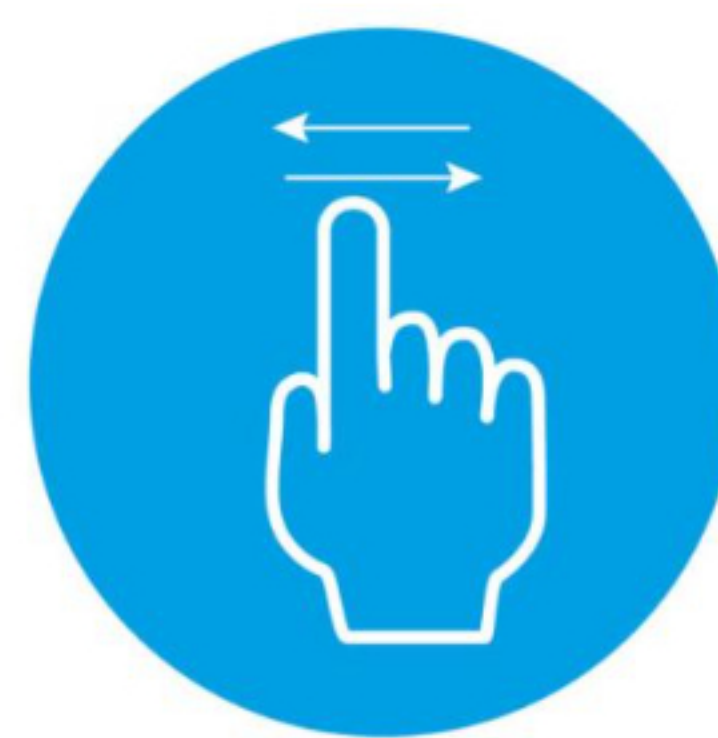
Vor Aktivität anbringen



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.

Miss die Länge des Y-förmigen Tape-Streifens bei ausgestrecktem Bein ab, indem du das Tape von knapp oberhalb des Knies bis knapp unterhalb des Knies hältst. Das Bein wird nun angewinkelt und die Basis des Y-förmigen Tape-Streifens **ohne Spannung (0% Stretch)** knapp oberhalb des Knies festgeklebt.



⇒ 2.

Lasse die Enden mit Schutzpapier stehen. Klebe die Zügel vorläufig leicht fest, damit sie dich nicht weiter behindern.



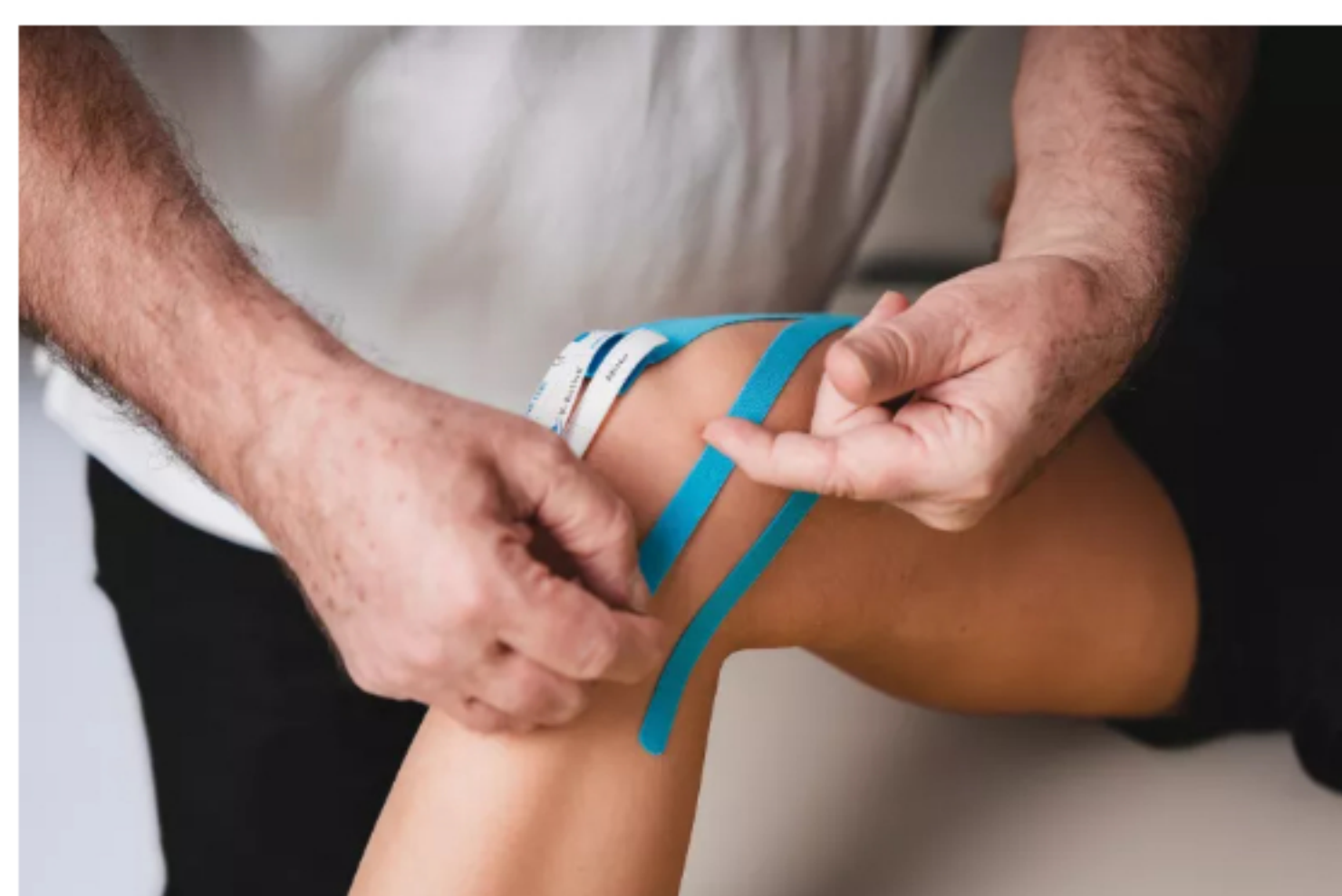
⇒ 3.

Bringe den ersten Tape-Zügel **ohne Spannung (0% Stretch)** entlang der Außenseite des Knies an. Der Kopf des Tapes sollte direkt auf dem IT-Band (Tractus iliotibialis) verlaufen.



⇒ 4.

Lege den zweiten Tape-Zügel **ohne Spannung (0% Stretch)** an. Dieser sollte ebenfalls entlang der Außenseite des Knies verlaufen, parallel zum ersten Zügel.



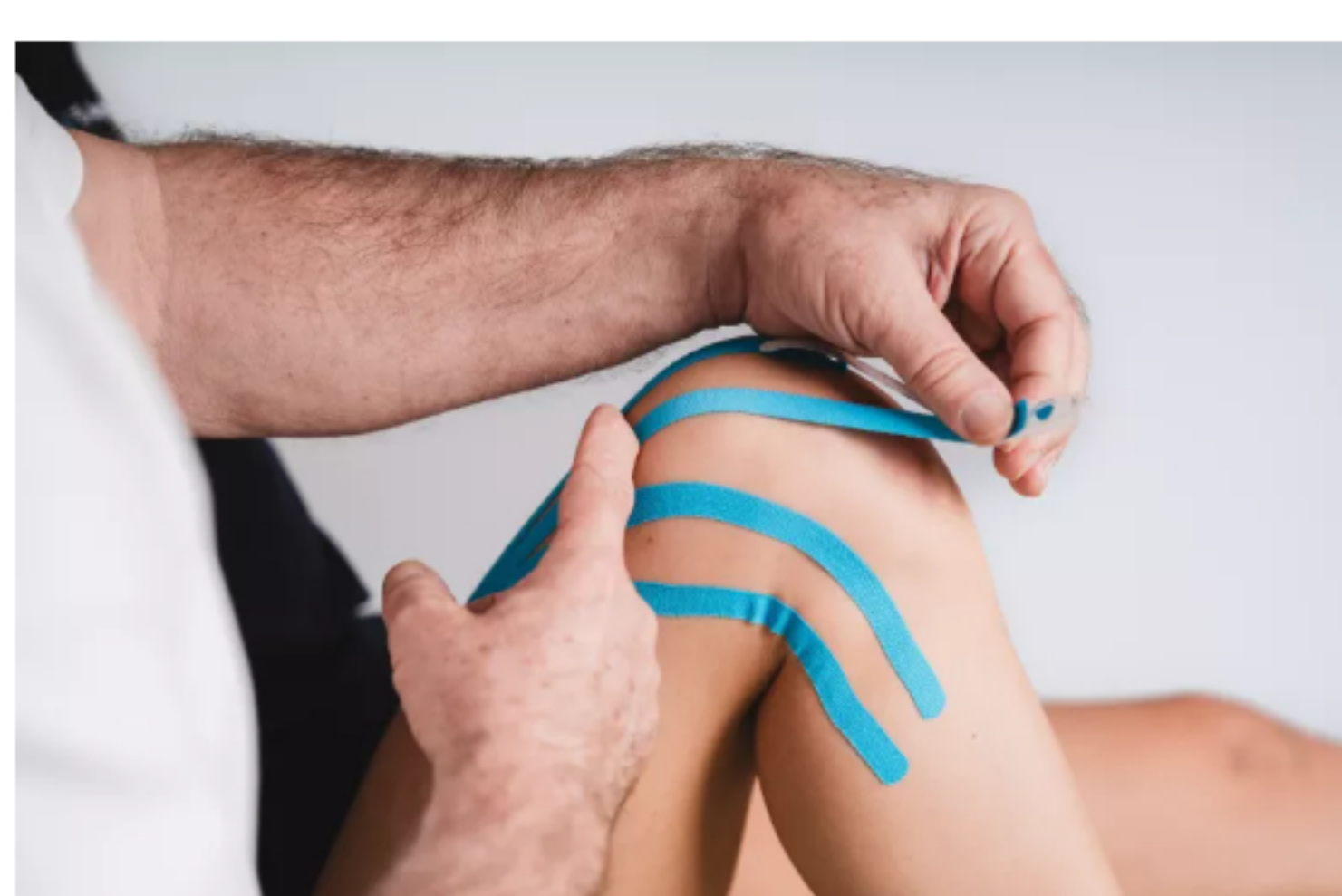
⇒ 5.

Bringe den dritten Tape-Zügel an, indem du ihn leicht versetzt zu den ersten beiden Zügel aufklebst.



⇒ 6.

Analog erfolgt die Anlage des vierten Tape-Zügel.



⇒ 7.

Bringe den fünften Tape-Zügel ebenfalls an. Auch dieser sollte versetzt zu den anderen Zügel verlaufen.



⇒ 8.

Gleiches gilt für den letzten Tape-Zügel.



⇒ 9.

👌 Fertig ist die Lymphtape-Anlage am Knie.