

Triggerpunkte - Hintere Schulter tapen

K-Active



↓ [Direkt zur Anleitung hintere Schulter Tapen](#)

Haupteinsatzbereich

Muskuläre Dysbalance
Muskelverspannungen

Was du brauchst

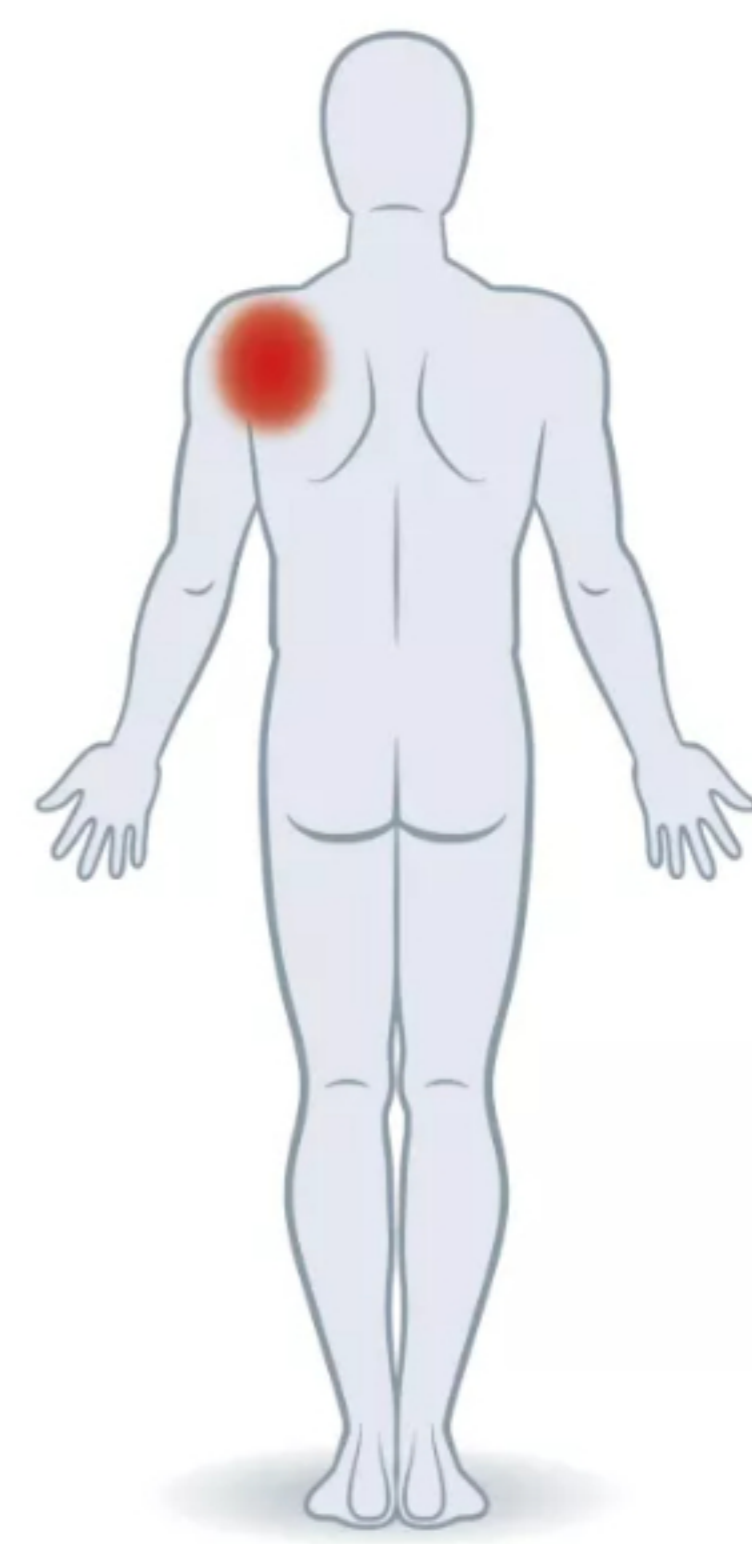
3 Tape Streifen:
2 x Tape (grün)
1 x Tape (pink)

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Schmerzen hintere Schulter

Deine Schultern sind tagtäglich großen Belastungen ausgesetzt, sei es durch sportliche Aktivitäten oder die einseitige Belastung des Alltags, insbesondere durch langes Sitzen. Leider führt diese Belastung nicht selten zu einem **muskulären Ungleichgewicht** zwischen dem starken vorderen Schulterbereich und dem schwachen hinteren Schulterbereich. Die Konsequenz davon sind gestresste und verspannte Schultern, die sich unbeweglich anfühlen. Wenn du deine Schultern bewegst, verspürst du dann einen unangenehmen Druck und kannst sogar an Kraft verlieren.



Informationen

Allgemeine Info

Die hintere Schulter, auch als Deltamuskel oder hinterer Deltamuskel bekannt, ist ein wichtiger Muskel im oberen Rücken- und Schulterbereich. Bestehend aus verschiedenen Muskelköpfen, ist sie für die **Bewegung und Stabilität des Schultergelenks** verantwortlich. Die hintere Schulter ist außerdem entscheidend für das **Rotieren, Heben und Senken** des Armes sowie als Stabilisierung der Schulterblätter.

Ursachen

Schmerzen und Verspannungen in der hinteren Schulter können durch folgende Ursachen entstehen:

- **Muskuläre Dysbalance:** Ein häufiger Auslöser für Schmerzen in der hinteren Schulter ist ein Ungleichgewicht zwischen den Muskeln im vorderen und hinteren Schulterbereich. Oft ist die Muskulatur im vorderen Bereich stärker entwickelt und ziehen die Schultern nach vorne. Das kann zu Verspannungen und Schmerzen im hinteren Bereich der Schulter führen.
- **Schlechte Körperhaltung:** Insbesondere langes Sitzen mit nach vorne gebeugtem Oberkörper, kann die Schultern nach vorne ziehen und die Muskulatur im hinteren Schulterbereich überdehnen. Dies beeinflusst die Körperhaltung und kann zu Schmerzen führen.
- **Überlastung:** Sportliche Aktivitäten, die die Schulter stark beanspruchen, wie Tennis oder Gewichtheben, können die hinteren Schulter stark überlasten.
- **Stress:** Ein erhöhtes Stresslevel kann zu Spannungen in der Schultermuskulatur und nachfolgenden Schmerzen führen. Nervenkompression: In einigen Fällen kann eine Nervenkompression des Nervus suprascapularis, Schmerzen in der hinteren Schulter verursachen.

Wie hilft K-Active Tape?

Das Taping der hinteren Schulter kann dazu beitragen, Verspannungen und damit verbundene Schmerzen im Schulterbereich zu lindern, insbesondere wenn diese durch Muskelverspannungen oder Triggerpunkte verursacht werden.

Hintere Schulter tapen - Tipps



Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



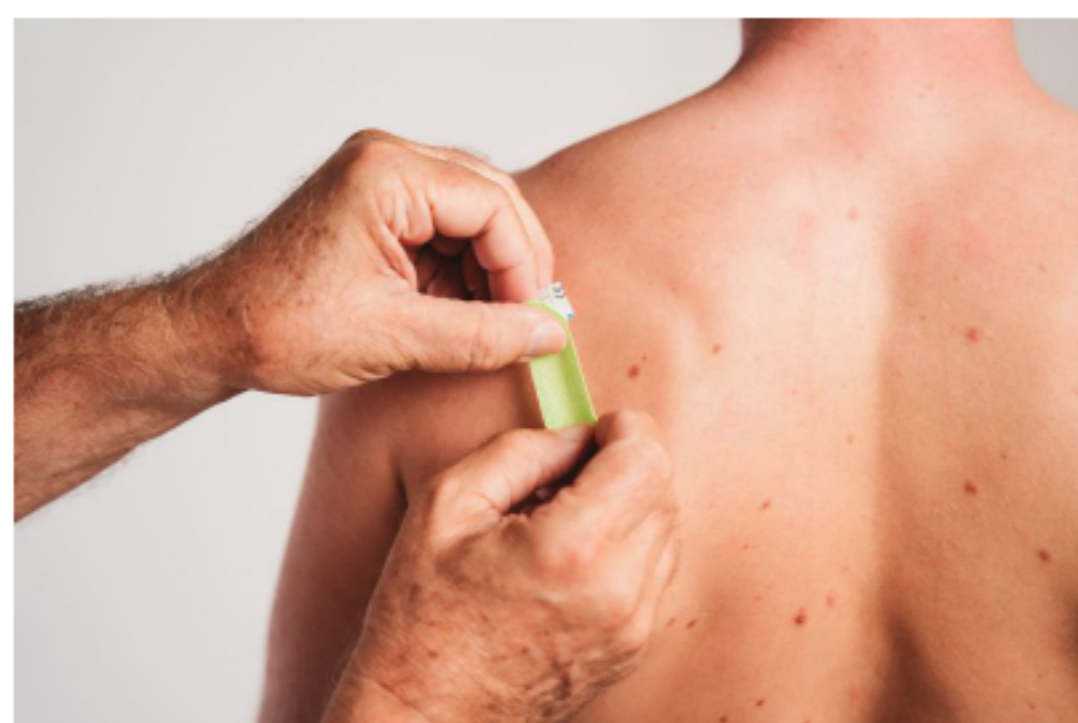
Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

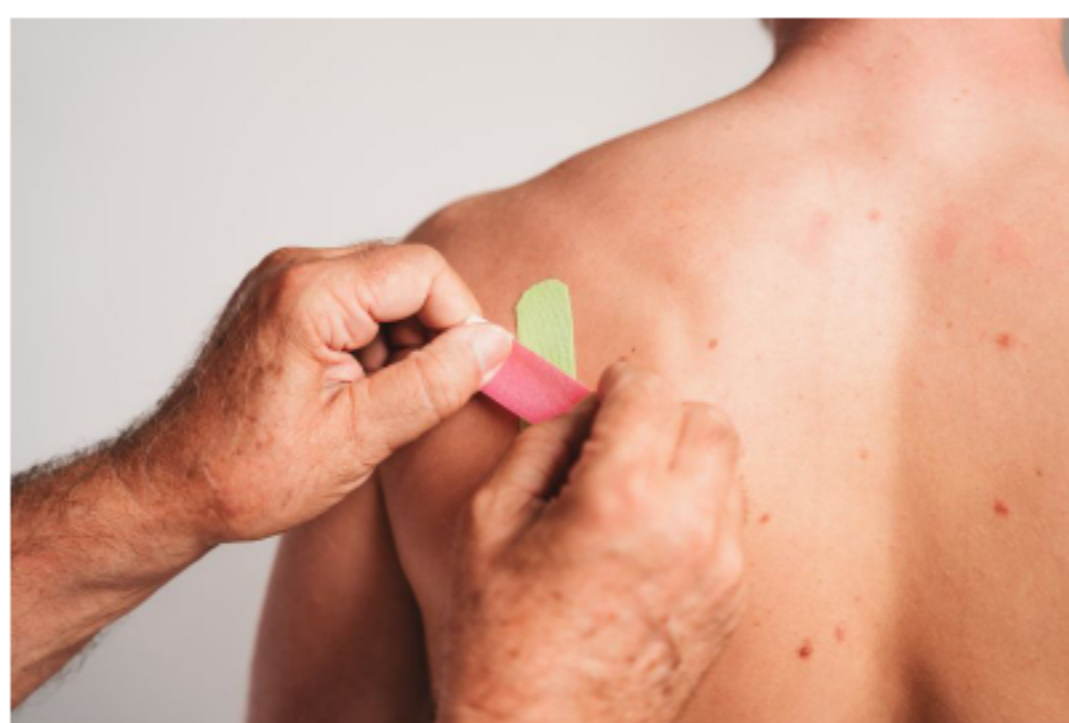
Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

Korrekturtechnik



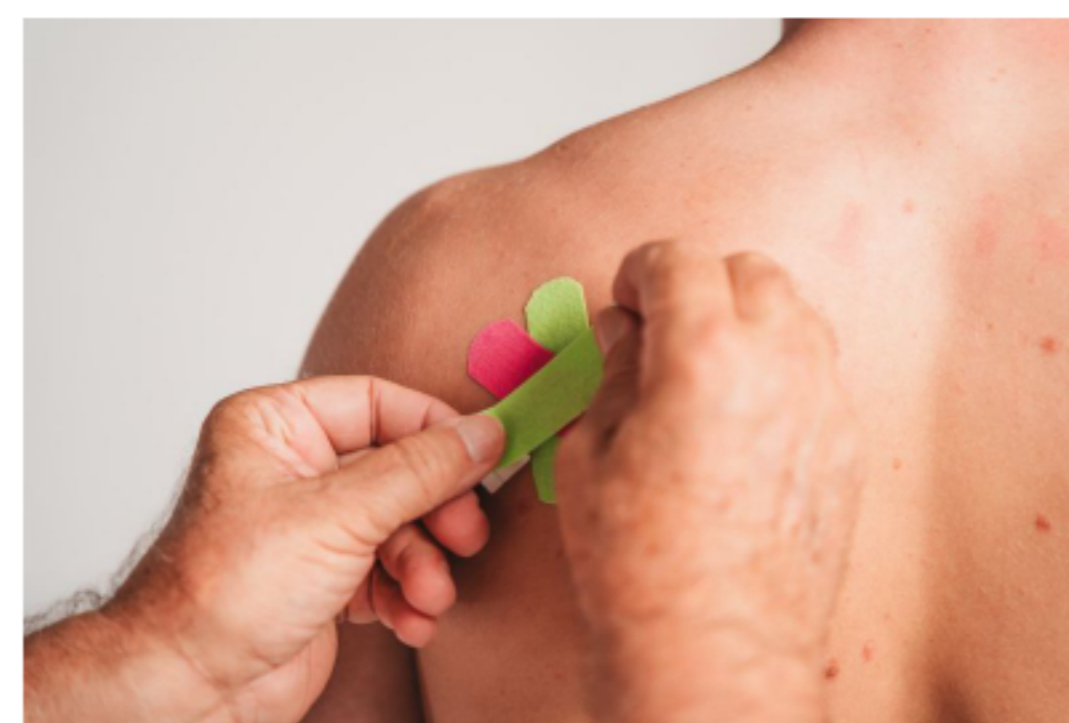
⇒ 1.

Lege den ersten grünen Tape Streifen mit moderatem Zug (25% Stretch) am Schulterblatt an.



⇒ 2.

Den zweiten Tape-Streifen leicht versetzt zum Ersten mit leichtem Zug (25% Stretch) anbringen.



⇒ 3.

Nun folgt der dritte Tape-Streifen. Ebenfalls mit leichtem Zug (25% Stretch) festkleben.



⇒ 4.

Streiche über alle Tapes, um sie zu aktivieren.



⇒ 5.

😊 Und fertig ist die Anlage!