

Knie Außenband tapen

K-Active



[↓ Direkt zur Anleitung Knie außen tapen](#)

Haupteinsatzbereich

Außenbandverletzung

Innenbandverletzung

Seitliche Stabilisierung des Kniegelenks

Was du brauchst

2 Tape Streifen:

2 x Tape (schwarz) -> ca. 20 - 25 cm

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

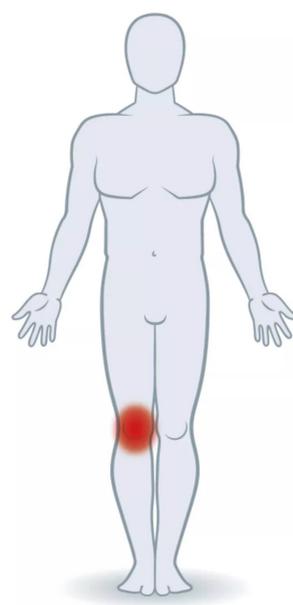


* Die Längenangaben der Tape-Streifen sind Circa-Angaben und basieren auf einer durchschnittlichen Körpergröße von 170 cm. Abhängig von der individuellen Körpergröße und den spezifischen Proportionen des Anwenders können die benötigten Tape-Längen variieren.

Schmerzen am Knie außen (Knie Außenband Schmerzen)

Das Knie ist ein komplexes Gelenk, das Bewegungen wie Gehen, Laufen und Springen ermöglicht. Ursachen für Schmerzen am äußeren Knie sind vielfältig und können **Verletzungen des Außenbands**, **Sehnentzündungen**, **Bursitis** (Schleimbeutelentzündungen), **Meniskusschäden** oder **Überlastungen** durch sportliche Aktivitäten umfassen.

Symptome sind oft Schmerzen an der äußeren Knieseite, Schwellungen, Instabilität und eingeschränkte Beweglichkeit. Eine Außenbandverletzung tritt häufig bei abrupten Richtungswechseln oder direktem Aufprall auf das Knie auf.



Informationen

Allgemeine Info zu Knie Außenband

Das Knie Außenband, auch **laterales Kollateralband (LCL)** genannt, ist ein wichtiges stabilisierendes Band im Kniegelenk. Es verläuft an der Außenseite des Knies und verbindet den Oberschenkelknochen (Femur) mit dem Wadenbein (Fibula). Das Außenband hilft, das Knie zu stabilisieren, insbesondere gegen seitliche Kräfteinwirkungen, und spielt eine wesentliche Rolle bei Bewegungen wie Gehen, Laufen und Springen. Eine starke Muskel- und Bandstruktur unterstützt das Außenband, um die Beweglichkeit und Belastbarkeit des Kniegelenks zu gewährleisten.

Ursachen für Schmerzen am Knie außen

Schmerzen an der Außenseite des Knies können durch zahlreiche Faktoren ausgelöst werden. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Außenbandverletzung (LCL-Verletzung):** Überdehnung oder Riss des lateralen Kollateralbandes durch direkte Kräfteinwirkung oder abruptes Abstoppen und Richtungswechsel.
- **Iliotibiales Bandsyndrom (ITBS):** Entzündung des iliotibialen Bandes durch Überlastung, häufig bei Läufern und Radfahrern.
- **Meniskusschäden:** Verletzungen des äußeren Meniskus durch Drehbewegungen oder starke Belastungen.
- **Arthrose:** Degeneration des Knorpels im Kniegelenk, die Schmerzen und Steifheit verursacht.
- **Schleimbeutelentzündung (Bursitis):** Schleimbeutel an der Außenseite des Knies können sich bei Überbeanspruchung oder Reizung des Knies entzünden, was zu Schwellungen und starken Schmerzen führt. Bursitis tritt oft durch wiederholte Bewegungen oder längeres Knien auf.
- **Entzündliche Erkrankungen:** Krankheiten wie rheumatoide Arthritis können zu Entzündungen und Schmerzen im Knie führen.

Wie hilft K-Active Tape bei Knie Außenband Schmerzen?

Das K-Active Tape unterstützt gezielt bei Schmerzen des Knie-Außenbands, indem es Stabilität bietet und den betroffenen Bereich entlastet. Durch seine elastischen Eigenschaften passt es sich den Bewegungen des Knies an, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dies hilft, die Muskulatur zu unterstützen und die Belastung des Gelenks zu reduzieren. Die sanfte Anhebung der Haut durch das Tape verbessert die Durchblutung und den Lymphfluss, wodurch Schwellungen und Entzündungen verringert werden. Gleichzeitig stimuliert das Tape die sensorischen Rezeptoren, was die Schmerzwahrnehmung mindert.

Knie Außenband 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

[Anleitung downloaden](#) ❤️



⇒ 1.

Miss die Länge des Tape-Streifens ab, indem du das Tape von der Außenseite des Oberschenkels bis knapp unterhalb des Knies hältst.



⇒ 2.

Reiße das Tape mittig ein und klebe die Basis des Tape-Streifens mit **leichter Spannung (25% Stretch)** an.



⇒ 3.

Ziehe das Release Paper des Tapes langsam ab, während du die Tape-Enden **ohne Spannung (0% Stretch)** entlang der Außenseite des Oberschenkels und des Knies nach unten führst.



⇒ 4.

Lege den zweiten Tape-Streifen in der gleichen Weise an.



⇒ 5.

Lasse die Tape-Enden erneut **ohne Spannung** auslaufen. Streiche über beide Tapes, um sie zu aktivieren und sicherzustellen, dass sie gut haften. .



⇒ 6.

👌 Fertig ist die Anlage für das Läuferknie (IT-Band-Syndrom).