

## Ellenbogen tapen

K-Active



[Direkt zur Anleitung Ellenbogen Tapen](#)

### Haupteinsatzbereich

Allgemeine Ellenbogenschmerzen

Ellenbogenstabilisierung

Tennisarm oder Golferarm

### Was du brauchst

2 Tape Streifen:

1 x Tape (blau) -> 15 - 20 cm

1 x Tape (pink) -> 25 - 30 cm

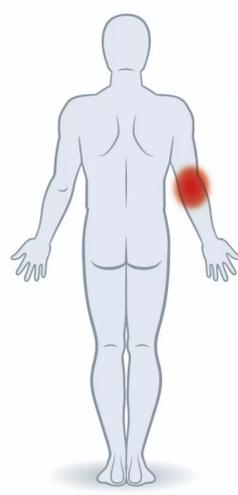
### Tragedauer

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 im Ellenbogen

Ellenbogenschmerzen sind eine weit verbreitete Beschwerde, die Menschen jeden Alters betreffen kann. Häufige Ursachen sind wiederholte Belastungen durch Sport oder berufliche Aktivitäten, die zu **Überlastungsschäden** führen können. Verletzungen wie **Verstauchungen** oder **Sehnerisse** sind ebenfalls häufige Auslöser. Ellenbogenschmerzen können sowohl **akut**, durch plötzliche Verletzungen, als auch **chronisch**, durch anhaltende Überlastung oder degenerative Erkrankungen, entstehen. Begleitsymptome sind oft Schwellungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, die in den Unterarm oder die Hand ausstrahlen können. Zu den typischen Erkrankungen, die Ellenbogenschmerzen verursachen, gehören der **Tennisellenbogen** (laterale Epicondylitis), der **Golferellenbogen** (mediale Epicondylitis) und **Schleimbeutelentzündungen** (Bursitis).



### Informationen

#### Allgemeine Info zum Ellenbogen

Der Ellenbogen ist ein komplexes Gelenk, das die Verbindung zwischen Oberarmknochen (Humerus), Speiche (Radius) und Elle (Ulna) darstellt. Dieses Gelenk ist für die **Beweglichkeit und Funktionalität des Arms** essenziell und ermöglicht sowohl **Beuge- und Streckbewegungen** als auch **Drehbewegungen** des Unterarms. Umgeben von starken Muskeln, Sehnen und Bändern sorgt der Ellenbogen für Stabilität und Bewegungsfreiheit. Die **Flexibilität des Ellenbogens** spielt eine wichtige Rolle bei zahlreichen alltäglichen Aktivitäten wie Greifen, Heben und Tragen.

#### Ursachen für Schmerzen im Ellenbogen

Ellenbogenschmerzen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, darunter:

- **Muskelüberlastung:** Häufige Ursache für Ellenbogenschmerzen sind Überlastungen der Muskeln und Sehnen durch repetitive Bewegungen. Dies tritt oft bei Sportarten wie Tennis, Golf oder Gewichtheben auf, wo bestimmte Armbewegungen ständig wiederholt werden.
- **Verletzungen:** Akute Verletzungen wie Stürze, Stöße oder Unfälle können zu Prellungen, Verstauchungen oder sogar Frakturen im Ellenbogenbereich führen. Diese Verletzungen verursachen sofortige Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit.
- **Sehnenentzündungen:** Übermäßige Belastung oder wiederholte Beanspruchung können zu Sehnenentzündungen führen, wie zum Beispiel beim Tennisellenbogen (laterale Epicondylitis) oder Golferellenbogen (mediale Epicondylitis).
- **Arthritis:** Arthritische Erkrankungen, wie rheumatoide Arthritis oder Osteoarthritis, können den Ellenbogen betreffen und Schmerzen sowie Steifheit verursachen. Diese Erkrankungen führen zu Entzündungen und Verschleiß der Gelenke.
- **Nervenkompresion:** Wenn Nerven im Ellenbogenbereich eingeklemmt oder gereizt werden, wie beim Kubitaltunnelsyndrom (Ulnarisrinnensyndrom), können Schmerzen, Taubheitsgefühle und Kribbeln in den Armen auftreten.
- **Bursitis:** Entzündungen der Schleimbeutel (Bursae) im Ellenbogen, oft durch Überbeanspruchung oder wiederholte Reibung, können zu schmerzhaften Schwellungen und Bewegungseinschränkungen führen.

#### Wie hilft K-Active Tape bei Schmerzen im Ellenbogen?

Das K-Active Tape kann effektiv bei Ellenbogenschmerzen eingesetzt werden. Die elastischen und selbstklebenden Eigenschaften des kinesiologischen Tapes unterstützen den Ellenbogenbereich, indem sie die Muskulatur und Gelenke stabilisieren, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Zudem kann das Tape die sensorische Wahrnehmung beeinflussen und somit zur Schmerzlinderung beitragen. Es hilft, die Durchblutung zu fördern, Schwellungen zu reduzieren und die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen. Durch die verbesserte Propriozeption kann das Tape auch dazu beitragen, Fehlhaltungen zu korrigieren und Überlastungen vorzubeugen.

### Ellenbogen 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](#)

#### Muskeltechnik



⇒ 1.

Bringe den Kopf in Vordehnung, um die Länge des blauen Tape Streifens abzumessen.



⇒ 2.

Klebe die Basis des Tape Streifens in neutraler Kopfposition zwischen den Schulterblättern an. Lasse die Enden mit Schutzpapier stehen.



⇒ 3.

Ziehe das Release Paper bei der Bewegung nach oben ab und klebe es leicht an, ohne das Tape jedoch endgültig zu befestigen.



⇒ 4.

Bringe den ersten Tape Zügel **ohne Stretch (0%)** entlang des Nackens an. Der Kopf befindet sich dabei in der Vordehnung.



⇒ 5.

Lege den zweiten Tape Zügel in Vordehnung des Kopfes an. Auch hier **ohne Stretch (0%)**.



⇒ 6.

Fertig ist die Anlage zur Muskeltechnik.

#### Muskel- und Ligamenttechnik

Bevor du mit der Ligamenttechnik beginnst, sollte die Grundlage die Muskeltechnik von oben sein. Danach kannst du die Nacken Tape Anlage durch Hinzufügen der Ligamenttechnik (kurze oder lange Version) vervollständigen.

#### Kurzer Tape Streifen



⇒ 7.

Richte den pinken Tape Streifen mittig im Nackenbereich aus.



⇒ 8.

Das Tape fest ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um es zu aktivieren.



⇒ 9.

Das Tape fest ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um es zu aktivieren.



⇒ 10.

Bringe den längeren pinken Tape-Streifen mittig im Nackenbereich an.

#### Variation 2 zu Tape für Ellenbogen



⇒ 6.

Bringe den längeren pinken Tape-Streifen mittig im Nackenbereich an.



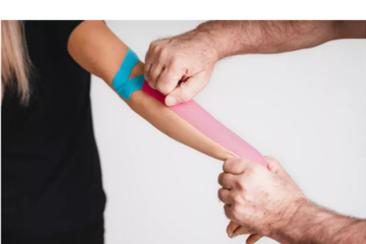
⇒ 7.

Das Tape gut ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um seine Wirkung zu aktivieren.



⇒ 8.

Das Tape gut ankleben und dann von der Mitte nach außen streichen, um seine Wirkung zu aktivieren.



⇒ 9.

Bringe den längeren pinken Tape-Streifen mittig im Nackenbereich an.