

## Oberschenkel hinten tapen (Hamstring tapen)

K-Active



[Direkt zur Anleitung Hamstring tapen](#)

### Haupteinsatzbereich

Zerrung hinterer Oberschenkel

Muskelverhärtung

Muskelkater

### Was du brauchst

2 Tape Streifen:

1 x Tape (schwarz) -> ca. 40 cm

1 x y-förmiges Tape (blau) -> ca. 30 - 40 cm

Variante 2:

2 x Tape (blau) -> ca. 30-40 cm

### Tragedauer

Bis zu 7 Tage

\* Die Längenangaben der Tape-Streifen sind Cross-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 Oberschenkel hinten (Hamstringschmerzen)

Schmerzen im hinteren Oberschenkel, auch bekannt als **Hamstring-Schmerzen**, sind ein häufiges Problem, das Menschen jeden Alters betreffen kann. Die Hamstring-Muskulatur besteht aus drei Hauptmuskeln, die Bewegungen wie Beugen des Knies und Strecken der Hüfte ermöglichen. Ursachen für Hamstring-Schmerzen sind vielfältig und können **Muskelzerrungen**, **Überlastungen** durch sportliche Aktivitäten, **Sehnenentzündungen** und Verletzungen wie **Muskelfaserrisse** umfassen. Symptome sind oft Schmerzen im hinteren Oberschenkelbereich, die bis in das Gesäß oder die Kniekehle ausstrahlen können, sowie Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit.



### Informationen

#### Allgemeine Info zum Hamstring

Die Hamstrings sind eine **Gruppe von drei Muskeln auf der Rückseite des Oberschenkels**, bestehend aus dem Musculus biceps femoris, dem Musculus semitendinosus und dem Musculus semimembranosus. Das Zusammenspiel dieser Muskeln ist verantwortlich für das Beugen des Knies und das Strecken der Hüfte und spielen eine wesentliche Rolle bei Aktivitäten wie Laufen und Springen. Die Hamstrings verbinden das Becken mit dem unteren Bein und sind von einer starken Sehnen- und Bandstruktur umgeben, die Stabilität und Flexibilität gewährleistet. Eine gut trainierte und gedehnte Hamstring-Muskulatur ist entscheidend für die Vermeidung von Verletzungen und für die Aufrechterhaltung der Beweglichkeit und Kraft des Beins.

#### Ursachen für Schmerzen am Oberschenkel hinten (Hamstringschmerzen)

Oberschenkelsschmerzen hinten können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die die Weichteile und Muskeln der hinteren Oberschenkel betreffen. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Muskelüberlastung und Muskelzerrung:** Intensive körperliche Aktivitäten oder wiederholte Bewegungen, wie bei bestimmten Sportarten oder Arbeiten, können zu Überlastungen und Zerrungen der Hamstring-Muskulatur führen. Diese Überbeanspruchung verursacht Schmerzen und kann die Beweglichkeit beeinträchtigen.
- **Verletzungen:** Plötzliche Bewegungen oder Stürze können zu akuten Verletzungen der Hamstrings führen, wie Muskelrisse oder Zerrungen. Diese Verletzungen treten häufig bei Sportarten auf, die schnelle Sprints oder abruptes Stoppen erfordern.
- **Muskuläre Dysbalancen:** Ungleichmäßige Belastung der Beinmuskulatur, oft durch unzureichendes Training oder ungleiche Muskelentwicklung, kann zu Verspannungen und Schmerzen in den Hamstrings führen.
- **Nervenreizungen:** Einklemmte oder gereizte Nerven, wie der Ischiasnerv, können starke, ausstrahlende Schmerzen entlang der Hamstrings verursachen. Diese Schmerzen werden oft durch Bewegungen oder Druck auf die betroffene Stelle verstärkt.
- **Mangelnde Flexibilität:** Eine unzureichende Dehnung und Flexibilität der Hamstring-Muskulatur kann zu Verspannungen und Schmerzen führen, besonders bei plötzlichen oder intensiven Bewegungen.
- **Überbeanspruchung:** Langfristige, wiederholte Belastungen ohne ausreichende Erholungsphasen können chronische Schmerzen und Entzündungen in den Hamstrings verursachen.

#### Wie hilft K-Active Tape bei Hamstringschmerzen?

Das K-Active Tape bietet eine gezielte Unterstützung bei Hamstringschmerzen, indem es den betroffenen Bereich stabilisiert und entlastet. Die elastischen Eigenschaften des Tapes ermöglichen es, sich den Bewegungen der Muskulatur anzupassen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Dadurch wird die Muskulatur unterstützt und die Belastung der Hamstrings reduziert. Die sanfte Anhebung der Haut durch das Tape fördert die Durchblutung und den Lymphfluss, was Schwellungen und Entzündungen verringert. Gleichzeitig stimuliert das Tape die sensorischen Rezeptoren, was zur Reduzierung der Schmerzempfindung beiträgt. Diese multifunktionale Wirkung des K-Active Tapes hilft, den Heilungsprozess zu beschleunigen und erneuten Verletzungen vorzubeugen.

## Oberschenkel hinten tapen - Tipps



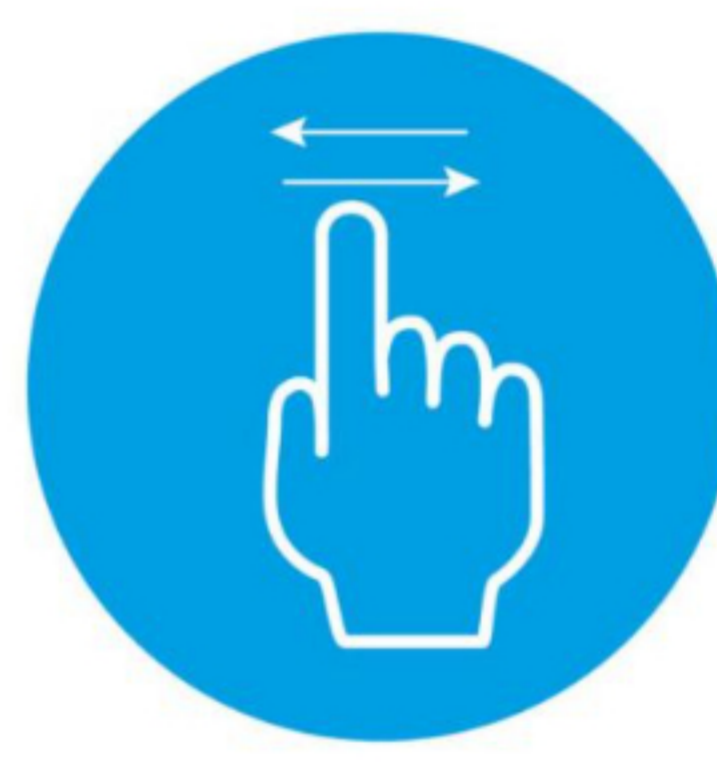
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

## Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

[Anleitung downloaden](#)

### Variante 1

Tape-Anlage am Hamstring mit Y-förmigem Tape



⇒ 1.

Miss die Länge des Tape-Streifens ab, indem du das Tape von der Unterseite des Knies bis zur Oberschenkelrückseite hältst.



⇒ 2.

Klebe die Basis des Tape-Streifens ohne Spannung (0% Stretch) knapp unterhalb des Knies (Patella) an.



⇒ 3.

Ziehe das Schutzpapier des Tapes beidseitig langsam ab, während du das Tape unter leichtem Zug (10-15% Stretch) nach hinten in Richtung Oberschenkelrückseite nach oben führst.



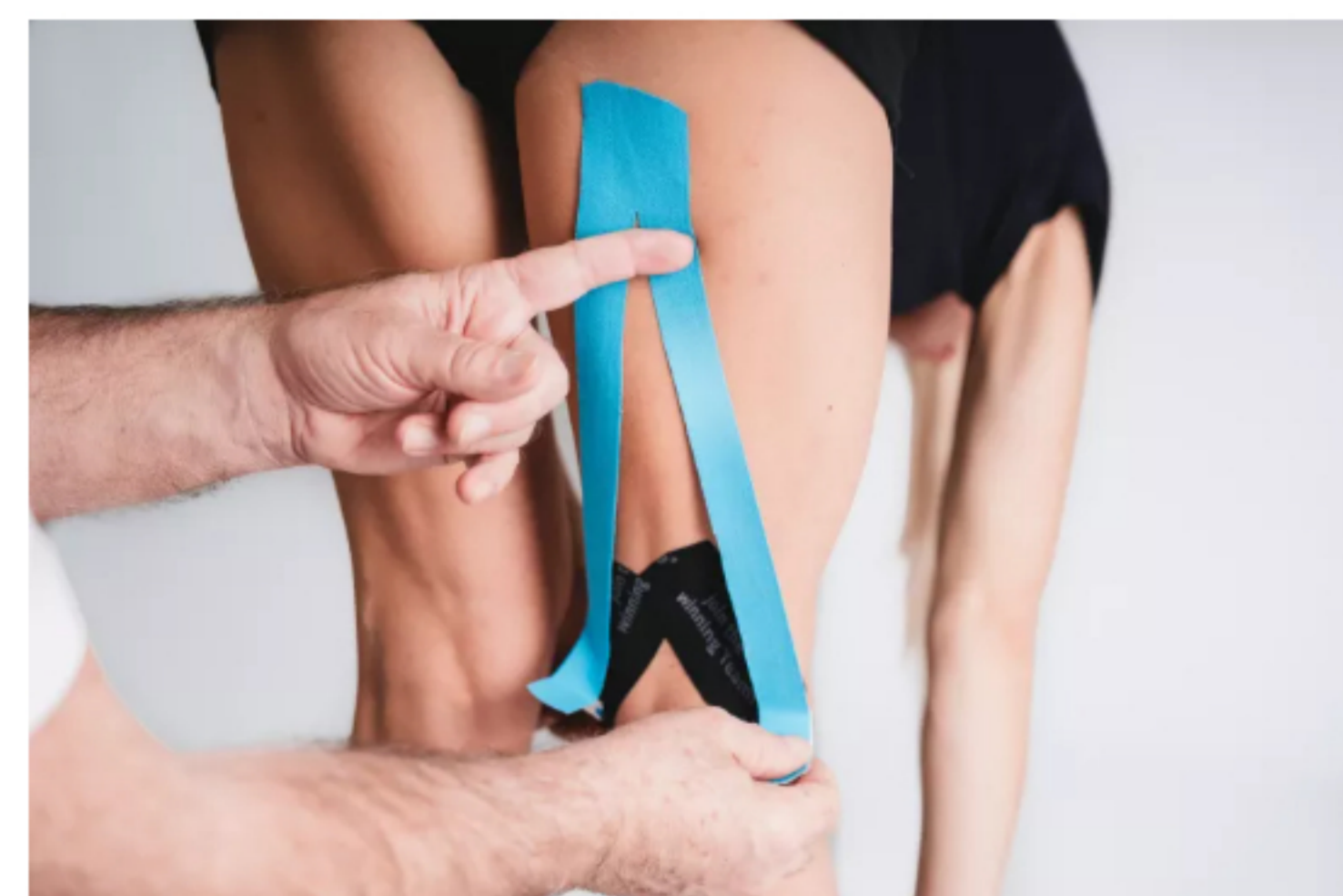
⇒ 4.

Klebe beide Tape-Enden auf Höhe des unteren Drittels der Oberschenkelrückseite fest.



⇒ 5.

Bringe nun die Basis des blauen Tape-Streifens unterhalb des großen Gesäßmuskels an.



⇒ 6.

Unter vorgebeugter Haltung wird nun der erste Zügel des Tapes ohne Spannung (0% Stretch) entlang des hinteren Oberschenkel angebracht.



⇒ 7.

Analog folgt der zweite Zügel.



⇒ 8.

Nun alles nochmal gut glattstreichen und aktivieren.



⇒ 9.

👉 Fertig ist die Anlage am hinteren Oberschenkel.

### Variante 2

Tape-Anlage am Hamstring mit zwei Tape-Streifen



⇒ 5.

Schritte 1 - 4 wie zuvor ausführen. Klebe anschließend die Basis beider Tape-Streifen unterhalb des Gesäßmuskels an.



⇒ 6.

Unter vorgebeugter Haltung wird zunächst der linke Tape-Streifen entlang des Oberschenkels ohne Stretch (0%) angebracht.



⇒ 7.

Analog wird der rechte Tape-Streifen angelegt.



⇒ 8.

Zur Aktivierung und besseren Haftung nochmal über die beiden Tapes streichen.



⇒ 9.

👉 Fertig ist Variante 2 zur Tape-Anlage am hinteren Oberschenkel.