



# Nacken tapen

K-Active

[Direkt zur Anleitung Nacken Tapen](#)

## Haupteinsatzbereich

Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich  
Halswirbelsäule Schmerzen (HWS Schmerzen)

## Was du brauchst

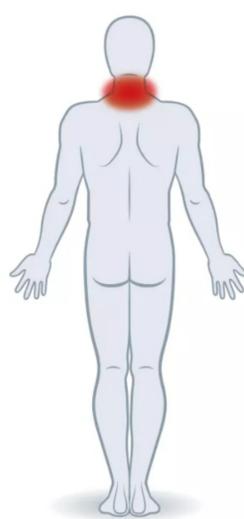
- 2 Tape Streifen:
- 1 x y-förmiges Tape (blau)
- 1 x Tape (pink)

## Tragedauer

Bis zu 7 Tage

## Nackenschmerzen

Nackenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt hat, sei es durch eine ungünstige Schlafposition oder Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Häufige Auslöser für diese Beschwerden sind **Muskelverspannungen, Fehlhaltungen, Überlastung** oder **Verletzungen**. Sie können akut oder chronisch auftreten und die Beweglichkeit erheblich einschränken. Typische Begleitsymptome sind Steifheit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und gelegentlich auch Schmerzen, die bis in Schulter oder Arm ausstrahlen können.



### Informationen

#### Allgemeine Info

Der Nacken ist ein komplexer und wichtiger Bereich unseres Körpers, da er die **Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rumpf** bildet. Die Region umfasst insgesamt **sieben Halswirbeln**, auch Halswirbelsäule genannt, die das Stützgerüst des Kopfes bilden. Diese Wirbel sind von Muskeln, Sehnen und Bändern umgeben, die nicht nur für Stabilität sorgen, sondern auch die Bewegung des Kopfes ermöglichen. Dadurch kann der Kopf in viele Richtungen gedreht und geneigt werden. Ein gesunder Nacken ist essenziell für die Beweglichkeit und den Komfort im Alltag.

#### Ursachen

Nackenschmerzen können durch etliche Faktoren ausgelöst werden, darunter:

- Muskelverspannungen:** Sie zählen zu den häufigsten Ursachen für Nackenschmerzen und können durch Stress, schlechte Haltung, langes Sitzen am Computer oder übermäßiges Heben von Gewichten ausgelöst werden. Die Folge ist, dass sich die Muskeln im Nacken verhärtend und so Schmerzen und Steifheit verursachen.
- Fehlhaltungen:** Eine schlechte Körperhaltung beim Sitzen, Stehen oder Schlafen, kann die Belastung der Nackenmuskulatur erhöhen. Häufige Fehlhaltungen sind beispielsweise das Hängen des Kopfes nach vorne beim Arbeiten am Computer oder das Schlafen auf einem zu hohen oder zu niedrigen Kissen.
- Überlastung:** Wenn du beruflich viel Zeit am Computer verbringst oder Aufgaben ausführst, die wiederholt gleiche Kopfbewegungen erfordern, kann eine übermäßige Belastung der Nackenmuskulatur auftreten.
- Verletzungen:** Unfälle wie Autounfälle oder Stürze können Verletzungen der Halswirbelsäule herbeiführen und starke Nackenschmerzen verursachen. In solchen Fällen raten wir zu sofortiger ärztlicher Untersuchung.
- Entzündungen:** Entzündliche Erkrankungen, wie zervikale Spondylitis oder rheumatoide Arthritis, können die Nackenregion betreffen und Schmerzen verursachen.
- Nervenkompression:** Wenn Nerven im Nackenbereich eingeklemmt oder gereizt werden, können unter anderem Schmerzen, Taubheitsgefühle und Kribbeln in den Armen auftreten.

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

Das K-Active Tape kann unterstützend bei Nackenschmerzen eingesetzt werden. Die elastischen und selbstklebenden Eigenschaften des kinesiologischen Tapes können dazu beitragen, den Nackenbereich zu stabilisieren. Zudem kann es auch die sensorische Wahrnehmung beeinflussen und so zur Schmerzlinderung beitragen.

## Nacken 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

### 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



=>

Richte den pinken Tape Streifen mittig im Nackenbereich aus.



=>

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

#### Langer Tape Streifen



=>

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



=>

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