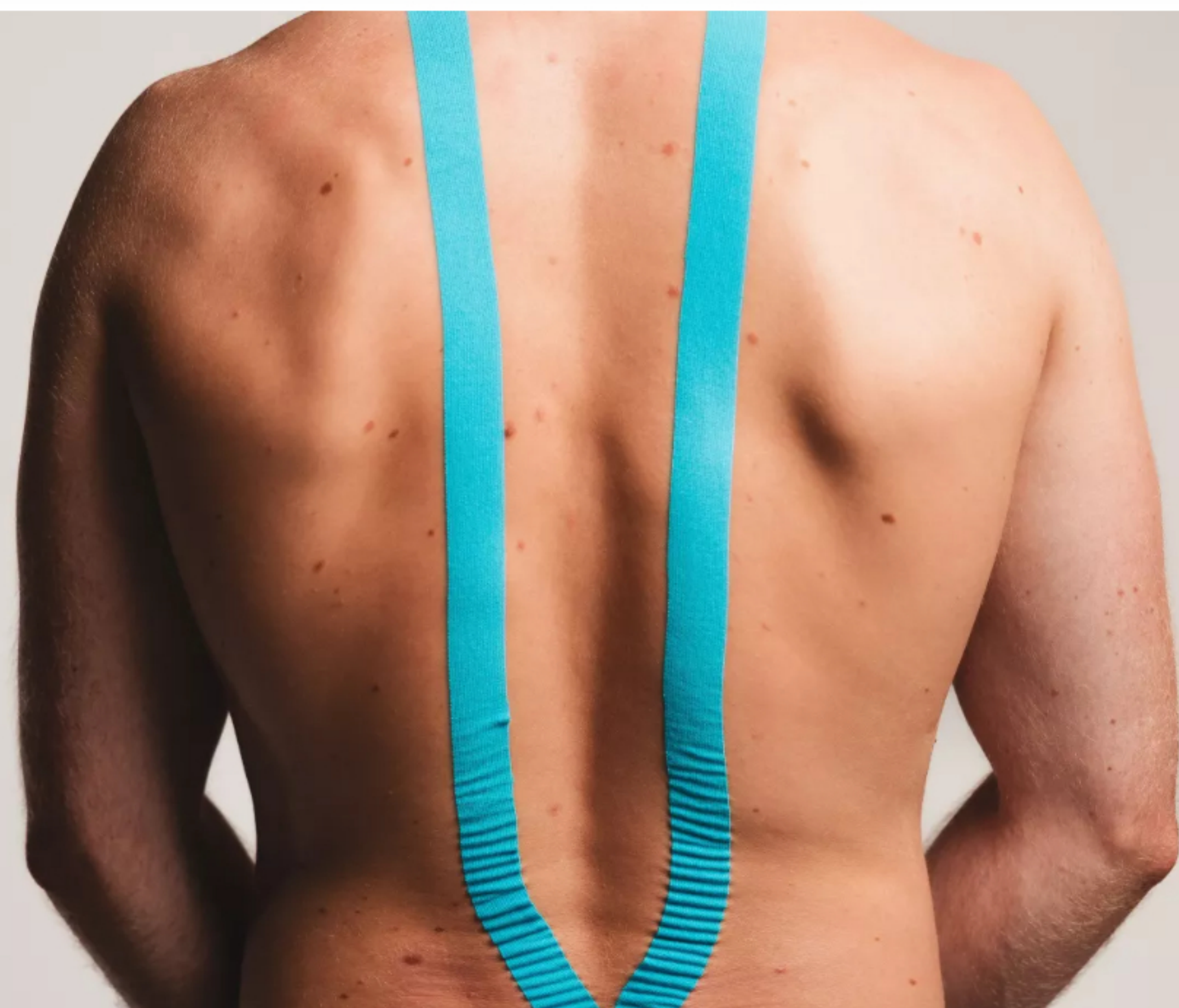


Rücken tapen lange Anlage

K-Active



[Direkt zur Anleitung Rücken Tapen gegen Schmerzen Wirbelsäule](#)

Haupteinsatzbereich

Muskelverspannungen
Verbesserung der Körperhaltung

Was du brauchst

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

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Schmerzen Wirbelsäule

Schmerzen in der Wirbelsäule können vielfältig sein und in verschiedenen Bereichen der Wirbelsäule auftreten. Sie können als stumpfe, stechende, ziehende, brennende oder pulsierende Schmerzen erscheinen. Rückenschmerzen können akut, plötzlich oder chronisch, langanhaltend sein. **Akute Schmerzen** sind oft auf Verletzungen oder Belastungen zurückzuführen, während **chronische Schmerzen** auf Grunderkrankungen wie Arthrose oder Bandscheibenprobleme zurückzuführen sind.



Informationen

Allgemeine Info

Die Wirbelsäule, auch **Rückgrat** oder **Rückenmark** genannt, ist eine wichtige anatomische Struktur des menschlichen Körpers. Es erstreckt sich von der Schädelbasis bis zum Steißbein und bildet das Gerüst, das unseren Körper stützt und es uns ermöglicht, aufrecht zu stehen. Die Wirbelsäule ist unterteilt in die Halswirbelsäule (Nacken), die Brustwirbelsäule (Brust) und die Lendenwirbelsäule (unterer Rücken), das Kreuzbein und das Steißbein. Diese Abschnitte sind durch **Bandscheiben** getrennt und von zahlreichen Muskeln, Bändern und Nerven umgeben.

Ursachen

Schmerzen in der Wirbelsäule können durch mehrere Faktoren verursacht werden:

- **Muskelverspannungen:** Stress, Fehlhaltungen oder übermäßige Belastung können zu Muskelverspannungen im Rücken führen.
- **Muskelverspannungen:** Übermäßige Anstrengung, Stress oder ungünstige Bewegungen können zu Muskelverspannungen um die Wirbelsäule führen.
- **Schlechte Haltung:** Eine langfristige schlechte Haltung kann die Wirbelsäule belasten und Schmerzen verursachen.
- **Verletzungen:** Verletzungen der Wirbelsäule können durch Unfälle, Stürze oder plötzliche Bewegungen auftreten und akute Schmerzen verursachen.
- **Entzündung:** Entzündliche Erkrankungen (Spondylitis, Bandscheibenentzündung) können zu chronischen Rückenschmerzen führen.
- **Osteoarthritis:** Chronische Rückenschmerzen können durch Osteoarthritis (degenerative Veränderungen der Wirbelsäule) verursacht werden.
- **Nervenkompression:** Einklemmte oder gereizte Nerven in der Wirbelsäule können Schmerzen, Taubheit und Kribbeln verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Schmerzen in der Wirbelsäule?

Die lange Rückenapplikation mit dem K-Active Tape kann eine effektive Methode zur Förderung der Rückengesundheit und zur Linderung von Rückenschmerzen sein. Das Tape kann über einen weiten Bereich der Wirbelsäule aufgetragen werden und bietet eine umfassende Unterstützung. Dadurch kann die Stabilität der Wirbelsäule erhöht werden, was dazu beiträgt, die Belastung der betroffenen Bereiche zu reduzieren und die richtige Ausrichtung der Wirbelsäule zu fördern.

Rücken tapen gegen Schmerzen Wirbelsäule - Tipps



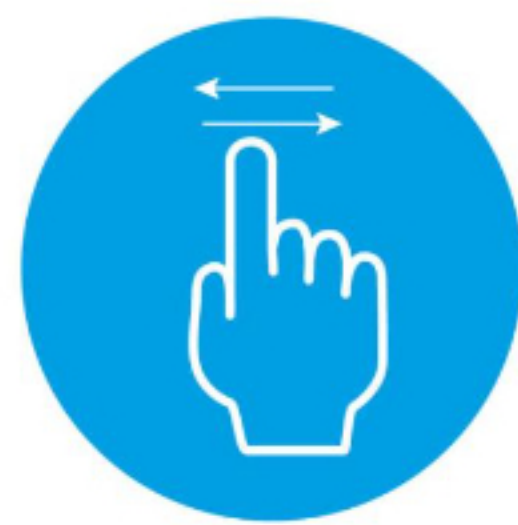
Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapenkanten abrunden

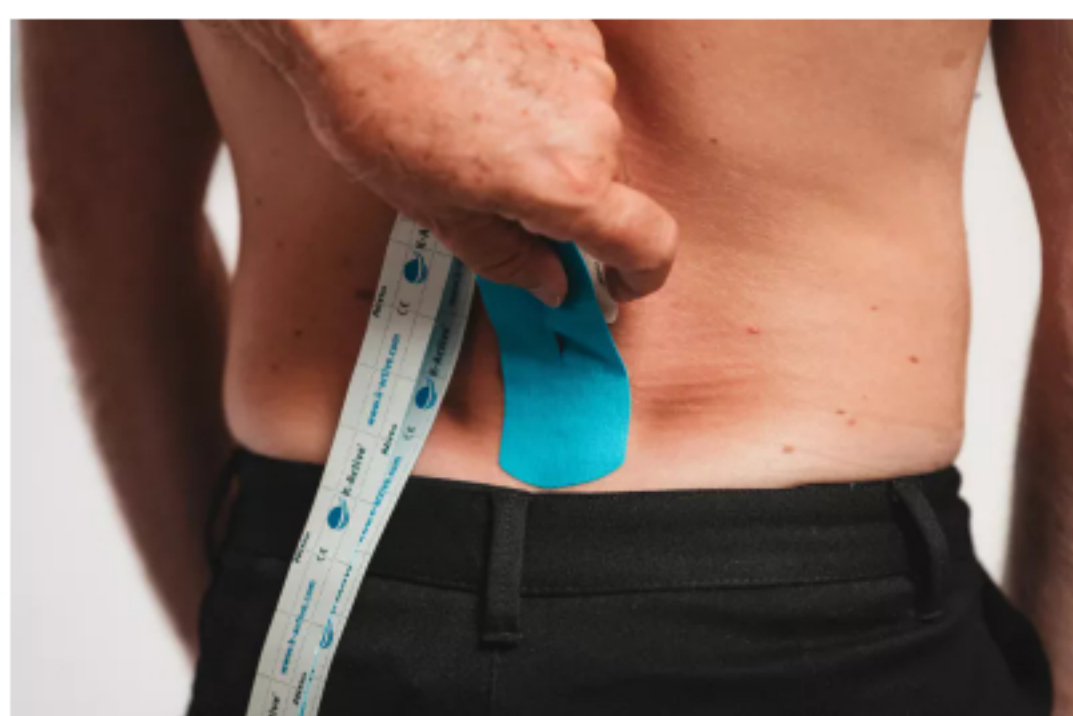


Zur Aktivierung über Tape streichen



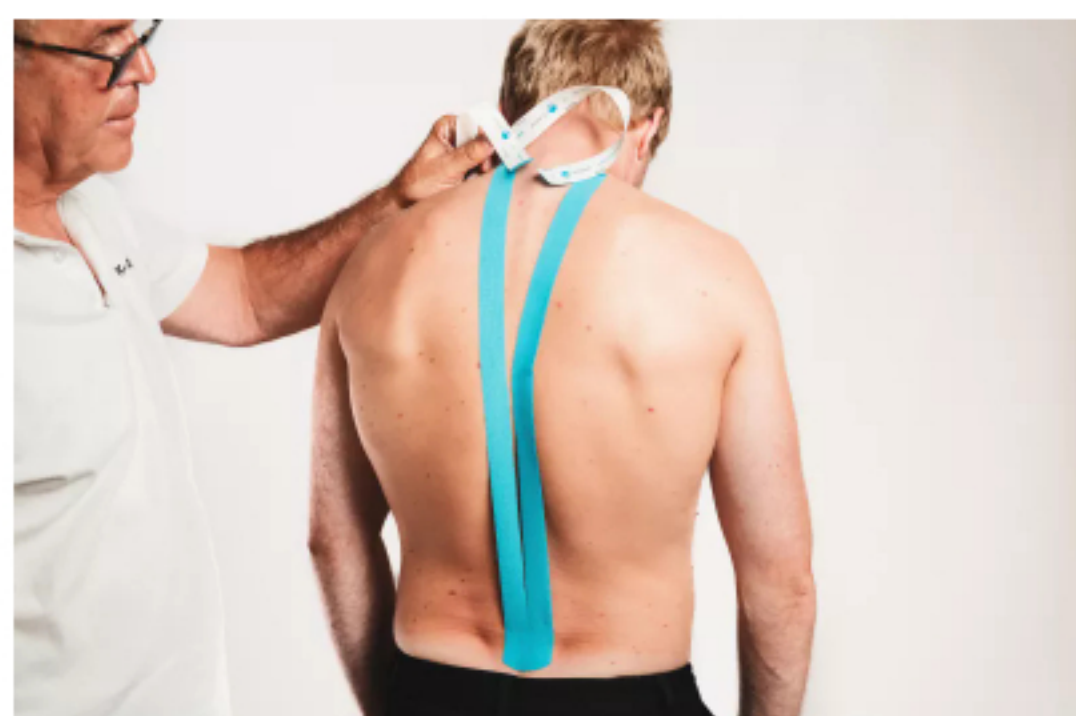
Nicht länger als 7 Tage tragen

Schritt-für-Schritt Tape Anleitung



⇒ 1.

Beginne, indem du die Basis des blauen Tapes am unteren Rücken befestigst.



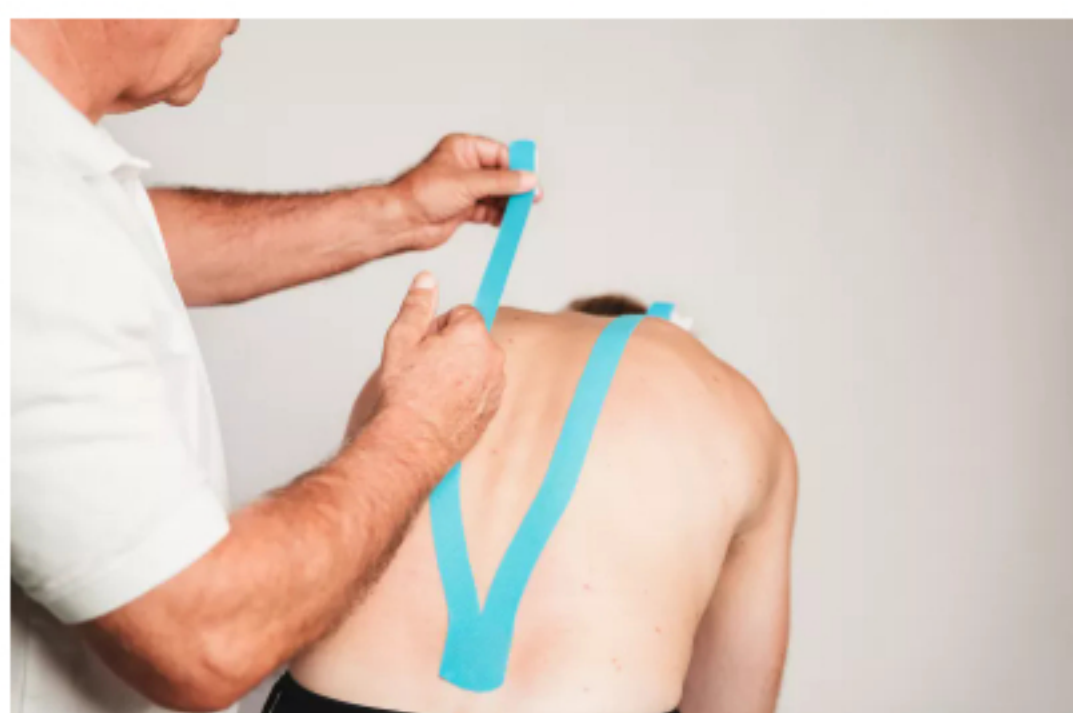
⇒ 2.

Wende eine leichte Korrekturtechnik an, die bis zum Schulterblatt reicht, um eine Aufrichtung des Rückens zu unterstützen. Ziehe dazu Stück für Stück das Schutzpapier ab und befestige das Tape vorerst am Hals, ohne es endgültig zu kleben.



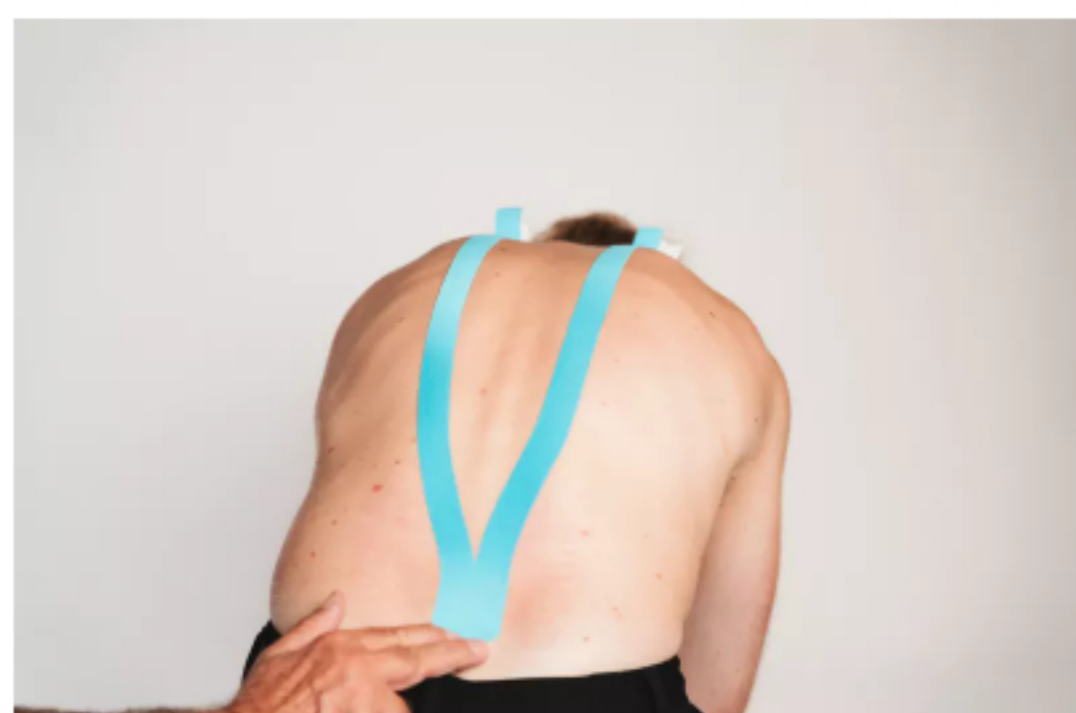
⇒ 3.

Nun wird der Oberkörper nach vorne (Vordehnung) gedehnt. Klebe den ersten Zügel des Tapes.



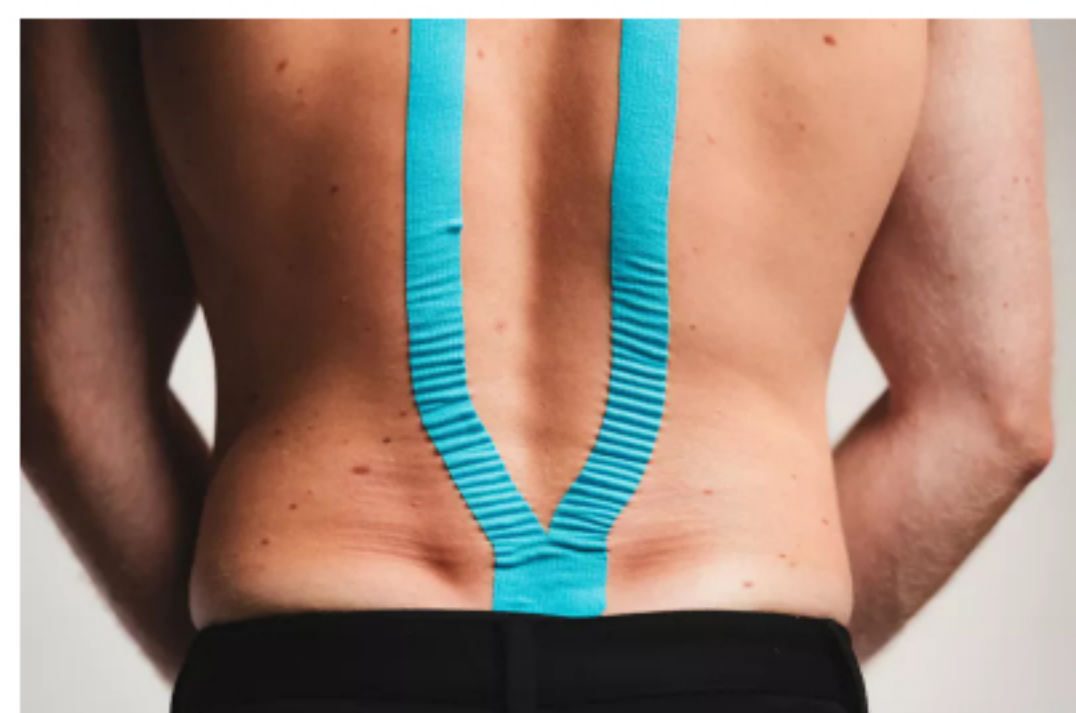
⇒ 4.

Wiederhole die Anlage auf der anderen Seite (zweiter Zügel).



⇒ 5.

Um das Tape zu aktivieren, reibe über die gesamte Applikation.



⇒ 6.

👏 Fertig bist du mit der langen Rückenanlage zum Aufrichten des Rückens.