

Rippenprellung tapen

KActive



[Direkt zur Anleitung Rippenprellung tapen](#)

Haupteinsatzbereich

Rippenprellung

Rippenbruch (nach ärztlicher Freigabe)

Was du brauchst

3 Tape Streifen:

- 1 x Tape (pink) -> ca. 20 - 25 cm
- 2 x Tape (schwarz) -> ca. 15 - 20 cm

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

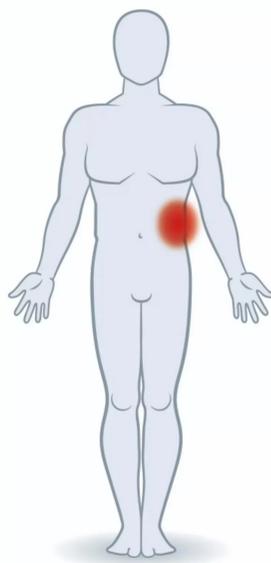


* Die Längenangaben der Tape-Streifen sind Circa-Angaben und basieren auf einer durchschnittlichen Körpergröße von 170 cm. Abhängig von der individuellen Körpergröße und den spezifischen Proportionen des Anwenders können die benötigten Tape-Längen variieren.

Rippenschmerzen (Rippenprellung)

Eine **Rippenprellung** ist eine häufige Verletzung, bei der das Weichgewebe um die Rippen durch einen direkten Schlag oder Druck beschädigt wird. Diese Verletzung kann durch Sport, Unfälle oder Stürze verursacht werden. Typische Symptome sind **starke, stechende Schmerzen im Brustbereich**, die durch Atmung, Husten oder Bewegung verschlimmert werden können. Die Ursachen für Rippenprellungen umfassen plötzliche Stöße, Quetschungen oder intensive körperliche Aktivitäten, die zu einer Überlastung der Brustmuskulatur führen können.

Der Heilungsprozess einer Rippenprellung kann einige Wochen dauern, wobei Ruhe und Schmerzmanagement entscheidend sind. Kinesio-Taping kann eine unterstützende Rolle spielen, indem es die Stabilität des betroffenen Bereichs erhöht, Schmerzen lindert und die Heilung fördert, indem es die Durchblutung und den Lymphfluss verbessert.



Informationen

Allgemeine info zur Rippe und Rippenprellung

Die Rippen sind knöchernen Strukturen, die zusammen mit der Brustwirbelsäule und dem Brustbein den Brustkorb bilden. Sie spielen eine entscheidende Rolle beim **Schutz der inneren Organe** wie Herz und Lunge und **unterstützen die Atmung** durch ihre Beweglichkeit. Es gibt insgesamt **zwölf Paare von Rippen**, die jeweils durch Gelenke mit der Wirbelsäule verbunden sind.

Eine Rippenprellung entsteht durch stumpfe Gewalteinwirkung, die das umliegende Weichgewebe der Rippen beschädigt, ohne die Rippenknochen selbst zu brechen. Bei einer Rippenprellung ist es wichtig, Schmerzmanagement und ausreichende Ruhe einzuhalten, um den Heilungsprozess zu unterstützen.

Ursachen für Rippenschmerzen

Rippenschmerzen können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die das Weichgewebe und die knöchernen Strukturen der Rippen betreffen. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- **Stumpfe Gewalteinwirkung:** Direktes Trauma durch Schläge, Stürze oder Autounfälle kann Prellungen oder sogar Frakturen der Rippen verursachen. Solche Verletzungen führen oft zu sofortigen Schmerzen und Schwellungen.
- **Überlastung der Muskulatur:** Intensive körperliche Aktivitäten oder wiederholte Bewegungen, wie bei bestimmten Sportarten oder Arbeiten, können zu Muskelzerrungen und Überlastung der Zwischenrippenmuskulatur führen. Diese Überbeanspruchung verursacht Schmerzen und kann die Atmung beeinträchtigen.
- **Rippenfrakturen:** Ein Rippenbruch entsteht meist durch starke äußere Einwirkung oder durch chronische Belastungen. Rippenfrakturen verursachen starke Schmerzen, die sich bei Bewegungen und Atmung verschlimmern.
- **Kostochondritis:** Dies ist eine Entzündung des Knorpels, der die Rippen mit dem Brustbein verbindet. Kostochondritis verursacht Schmerzen im Brustbereich, die oft als stechend beschrieben werden und sich bei Druck auf die betroffene Stelle verstärken.
- **Nervenreizungen:** Einklemmte oder gereizte Nerven, wie beim Interkostalneuralgie, können starke, brennende Schmerzen verursachen, die entlang der Rippen verlaufen. Diese Schmerzen werden oft durch Bewegungen oder Druck auf die betroffene Stelle verstärkt.
- **Psychische Faktoren:** Stress und Angst können Muskelverspannungen im Brust- und Rückenbereich verursachen, was zu Schmerzen führt, die manchmal als Rippenschmerzen empfunden werden.

Wie hilft K-Active Tape bei Rippenschmerzen?

Das K-Active Tape kann effektiv bei Rippenschmerzen eingesetzt werden, indem es die betroffene Region stabilisiert und unterstützt. Die elastischen und selbstklebenden Eigenschaften des Tapes entlasten die Rippenmuskulatur und das umliegende Gewebe, was die Schmerzen lindert und die Heilung fördert. Das Tape hebt die Haut sanft an, wodurch die sensorischen Rezeptoren stimuliert werden und die Schmerzwahrnehmung verringert wird. Zudem verbessert das Tape die Durchblutung und den Lymphfluss, wodurch Schwellungen und Entzündungen reduziert werden. Die verbesserte Propriozeption hilft, Fehlhaltungen zu korrigieren und weiteren Verletzungen vorzubeugen, während die Bewegungsfreiheit erhalten bleibt.

Rippen 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 vom hinteren Rippenbogen bis zur vorderen Seite des Rippenbogens hältst. Reiß das Release Paper mittig ein und klebe die Basis des Tape-Streifens **mit leichter Spannung (25% Stretch)** im Verlauf der Rippe an.



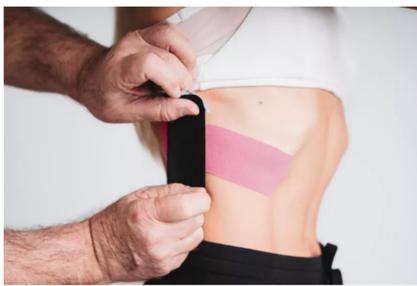
⇒ 2.

Lasse die Tape-Enden **ohne Zug (0% Stretch)** auslaufen.



⇒ 3.

Streiche das Tape zur Aktivierung glatt.



⇒ 4.

Reiß erneut das Release Paper mittig ein und lege den zweiten Tape-Zügel ebenfalls **mit leichter Spannung (25% Stretch)** an. Die Tape-Enden ohne Zug auslaufen lassen. Der zweite Zügel sollte quer zum ersten Tape-Streifen verlaufen.



⇒ 5.

Streiche das Tape erneut zur Aktivierung glatt.



⇒ 6.

Bringe nun leicht versetzt den zweiten schwarzen Tape-Streifen an.



⇒ 7.

Lasse die Enden wieder **ohne Spannung (0% Stretch)** auslaufen.



⇒ 8.

😊 Fertig ist die Tape-Anlage an den Rippen