

Rücken tapen

Haltungskorrektur

K-Active



[Direkt zur Anleitung Rücken Tapen Haltungskorrektur](#)

Haupteinsatzbereich

Muskelverspannungen
Haltungsverbesserung

Was du brauchst

2 Tape Streifen:
1 x langes Tape (blau)
1 x langes Tape (pink)

oder beide in der gleichen Farbe.

Tragedauer

Bis zu 7 Tage

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen gehören weltweit zu den **häufigsten Gesundheitsproblemen** und können an verschiedenen Stellen des Rückens auftreten. Sie können von leichten Beschwerden bis hin zu starken Schmerzen reichen und viele Ursachen haben, darunter **Muskelverspannungen, Fehlhaltungen, Verletzungen, Entzündungen, Arthrose und Nervenkompression**. Ein gesunder Rücken ist wichtig für die Mobilität und den Komfort im Alltag. Rückenschmerzen können jedoch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und sind ein häufiger Grund für Arbeitsausfälle.



Informationen

Allgemeine Info

Der Rücken bildet die Rückseite des menschlichen Körpers und stellt die **grundlegende Stützstruktur** für unseren gesamten Organismus dar. Diese wichtige anatomische Region erstreckt sich von der Schädelbasis bis zum Steißbein und umfasst die gesamte Wirbelsäule. Die Wirbelsäule wiederum ist das zentrale Gerüst des Rückens und gliedert sich in **verschiedene Abschnitte**, einschließlich der Halswirbelsäule (Nacken), der Brustwirbelsäule (Brust), der Lendenwirbelsäule (unterer Rücken), des Kreuzbeins und des Steißbeins. Obwohl der Rücken eine bemerkenswerte Stabilität aufweist, ermöglicht er gleichzeitig eine **erstaunliche Bandbreite an Bewegungen**. Diese Flexibilität erlaubt es uns, uns zu drehen, zu beugen, zu neigen und eine aufrechte Haltung einzunehmen. Darüber hinaus erfüllt die Wirbelsäule eine **schützende Funktion**, indem sie das Rückenmark, ein zentrales Element des Zentralnervensystems, umhüllt und ihm Schutz bietet.

Ursachen

Rückenschmerzen können durch zahlreiche Faktoren verursacht werden, darunter:

- **Muskelverspannungen:** Stress, Fehlhaltungen oder übermäßige Belastung können zu Muskelverspannungen im Rücken führen.
- **Schlechte Körperhaltung:** Eine schlechte Haltung beim Sitzen, Stehen oder Heben schwerer Gegenstände kann zu Rückenschmerzen führen.
- **Verletzungen:** Unfälle, Stürze oder plötzliche Bewegungen können zu Wirbelsäulenverletzungen und starken Schmerzen führen.
- **Entzündungen:** Entzündungen der Muskeln, Sehnen oder Gelenke im Rücken können chronische Schmerzen verursachen.
- **Arthrose:** Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule können im Laufe der Zeit zu chronischen Rückenschmerzen führen
- **Nervenkompression:** Einklemmte oder gereizte Nerven im Rücken können Schmerzen, Taubheitsgefühl und Kribbeln verursachen.

Wie hilft K-Active Tape bei Rückenschmerzen?

Die effektive Behandlung von Rückenschmerzen beginnt mit einer präzisen Diagnose, um die zugrunde liegende Ursache zu identifizieren. Anschließend können gezielte Maßnahmen ergriffen werden, um Schmerzen zu lindern, die Funktionalität des Rückens zu verbessern und zukünftigen Beschwerden vorzubeugen. In diesem Kontext kann K-Active Tape eine wertvolle unterstützende Rolle spielen.

Durch die Anwendung von K-Active Tape kann der **Rückenbereich stabilisiert werden**, was dazu beiträgt, die Belastung auf betroffene Muskeln und Gelenke zu reduzieren und die richtige Ausrichtung der Wirbelsäule zu fördern. Trotz dieser stabilisierenden Wirkung ermöglicht das Tape eine angemessene Beweglichkeit, was besonders wichtig ist, um die natürliche Bewegungsfähigkeit des Rückens aufrechtzuerhalten. Ein weiterer Vorteil des K-Active Tapes liegt in seiner Fähigkeit, die **sensorische Wahrnehmung positiv zu beeinflussen**, indem es sanften Druck auf die Haut ausübt. Dies kann dazu führen, dass das Gehirn positive Signale erhält, was wiederum dazu beiträgt, Schmerzreize zu reduzieren. Als Ergebnis erleben viele Menschen eine deutliche Linderung ihrer Rückenschmerzen.

Rücken tapen - 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 die Tape Anlage mit dem blauen Tape Streifen. Verwende eine sanfte Kreuztechnik, die bis zur Scapula (Schulterblatt) reicht, um eine Aufrichtung zu erzielen. Messe zunächst den Bereich ab.



⇒ 2.

Lege das Tape an der Basis (Hüfte) an und ziehe das Release Paper bis zum Einschnitt ab. Klebe das Tape noch nicht endgültig fest.



⇒ 3.

Ziehe nun das Tape mit leichtem Stretch (25%) von unten bis zur linken Schulter und klebe es stückweise fest.



⇒ 4.

Befestige das Tape bis zum Einschnitt.



⇒ 5.

Klebe beide Tape-Enden nach vorne um die Schulter, um einen Impuls für die Außenrotation und Aufrichtung zu setzen.



⇒ 6.

So schaut die Korrekturtechnik an der Schulter aus.



⇒ 7.

Bringe einen zweiten pinken Tape-Streifen gekreuzt zur ersten Anlage an (25% Stretch).



⇒ 8.

Pinken Tape Streifen von unten nach oben festkleben.



⇒ 9.

Setze eine zweite leichte Korrekturtechnik um die Schulter herum ein, wie in Schritt 5.



⇒ 10.

So schaut die Anlage an der Schulter aus.



⇒ 11.

👉 Fertig ist die Anlage zur Haltungskorrektur (Aufrichtung des Rückens).



⇒ 12.

Fertige Anlage von vorne.