

Kinesiologie-Tape

Das Wundmed Tape basiert auf Kinesiologie und wird aus hochwertigem elastischem Baumwollgewebe hergestellt. Das Tape mit seiner einzigartigen selbsthaftenden „Wellenstruktur“ verbessert die Durchblutung und fördert die Heilung und Schmerzlinderung. Das Tape kann auf verschiedene Weise angewendet werden. Die Anwendungsmöglichkeiten sind flexibel und können an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Verschieden Sie sich von Ihren Verletzungen und starten Sie neu durch! Tape nicht in Verbindung oder Wechselwirkung mit anderen Behandlungsmethoden verwenden (z.B. Massagetherapien oder Reizstrombehandlungen). Vermeiden Sie das Tape auf Verletzungen. Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Anbringen von Tapes durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.



Tape 30 Minuten vor der Aktivität anlegen



Haut im betreffenden Bereich von Schmutz, Öl und Creme reinigen



Überschüssige Haare für bessere Haftung entfernen



Tape für jede Anwendung mit der richtigen Dehnung anlegen



Die Enden des Tapes nicht dehnen



Das Tape nach dem Anbringen feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren



Tape nicht abreißen!
Tape vorsichtig von der Haut lösen



Nicht anliegende Ecken und Ränder können abgeschnitten werden

VERSTAUCHUNG/INSTABILITÄT DES KNÖCHELS • 3 Streifen • Knöchel bei 90°



1
Bringen Sie den 1. Streifen direkt oberhalb des Knöchels an der Außenseite des Fußes an. Führen Sie das Tape mit einer Dehnung von 50% unter dem Fuß durch und befestigen Sie es an der Innenseite des Knöchels.



2
Bringen Sie den 2. Streifen an der Innenseite des Fußes an. Führen Sie das Tape mit einer Dehnung von 50% um den Knöchel herum und unter dem Fußgewölbe durch und kleben Sie das Tape am Ausgangspunkt an.



3
Bringen Sie den 3. Streifen an der Außenseite des Knöchels an. Führen Sie das Tape mit einer Dehnung von 50% um den Knöchel herum und unter dem Fußgewölbe durch und kleben Sie das Tape am Ausgangspunkt an.

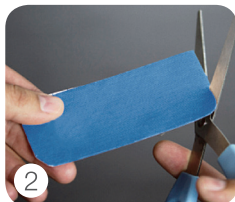


4
Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

ACHILLESSEHNENENTZÜNDUNG • 2 Streifen • Knöchel bei 90° nach oben gebogenen Zehen



1
Bringen Sie den 1. Streifen unter dem Fußgewölbe an. Führen Sie das Tape mit einer Dehnung von 50% über die Ferse und entlang der Achillessehne nach oben.



2
Schneiden Sie einen Streifen in der Hälfte durch und runden Sie die Ecken ab. So erhalten Sie 2 kurze Streifen.

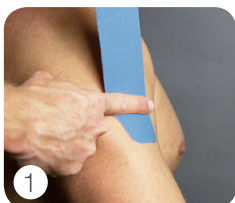


3
Legen Sie die 1. Hälfte des Streifens mit einer Dehnung von 80% an dem schmerzhaften Bereich der Achillessehne an.



4
Legen Sie die 2. Hälfte des Streifens mit einer Dehnung von 80% an einem anderen Punkt in dem schmerzhaften Bereich der Achillessehne an. Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

SCHULTERSCHMERZEN • 2 Streifen + 2. Person • Kopf mit entspanntem Arm geneigt



1
Bringen Sie den 1. Streifen am unteren Ende des Deltamuskels an.



2
Folgen Sie mit dem Tape der Rückseite des Muskels mit einer Dehnung von 25% nach oben zur Schulter.

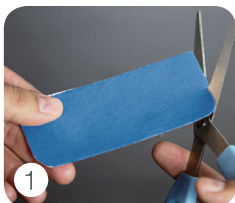


3
Bringen Sie den 2. Streifen direkt unterhalb und vor dem 1. Streifen an. Achten Sie darauf, dass Sie den Streifen auf die Haut und nicht auf das Tape kleben.



4
Folgen Sie mit dem Tape der Vorderseite des Deltamuskels mit einer Dehnung von 25% nach oben zur Schulter. Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

STABILISIERUNG DES KNIEGELENKS • 3 Streifen • Knie bei 90°



1
Schneiden Sie einen Streifen in der Hälfte durch und runden Sie die Ecken ab. So erhalten Sie 2 kurze Streifen.



2
Legen Sie beide Streifen direkt unterhalb der Kniescheibe an – einen über dem anderen mit einer Dehnung von 75%.



3
Bringen Sie den 2., vollständigen Streifen an der Außenseite des Quadrizeps an. Folgen Sie dem Rand der Kniescheibe mit einer Dehnung von 25%. Wenden Sie beim Kreuzen der Kniescheibe 50% Dehnung an.



4
Wiederholen Sie Schritt 3 mit einem weiteren vollständigen Streifen an der anderen Seite der Kniescheibe. Bilden Sie ein Y unterhalb des Knies. Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

ZERRUNG DER WADENMUSKELN • 2 Streifen + 2. Person • Dehnung des Unterschenkels



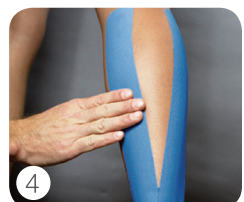
1
Bringen Sie den Streifen unterhalb des Schmerzpunkts am Unterschenkel an.



2
Führen Sie das Tape mit einer Dehnung von 25% an der Seite des Unterschenkels nach oben. Befestigen Sie das Tape ohne Dehnung.



3
Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem 2. Streifen an der anderen Seite des Unterschenkels und bilden Sie dabei ein V.



4
Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

ELLBOGEN • 2 Streifen + 2. Person • Ellbogen bei 90°



1
Bringen Sie den ersten Streifen an der Seite des Unterarms an.



2
Folgen Sie mit dem Tape mit einer Dehnung von 50% der Außenseite des Ellbogens und befestigen Sie das Tape an der Unterseite des Arms.



3
Bringen Sie den 2. Streifen neben dem ersten Befestigungspunkt an. Achten Sie darauf, dass Sie den Streifen auf die Haut und nicht auf das Tape kleben.



4
Wiederholen Sie mit dem anderen Streifen Schritt 2 mit einer Dehnung von 50% an der Innenseite des Ellbogens und legen Sie das Tape an dem Arm an. Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

UNTERER RÜCKENBEREICH • 2 Streifen + 2. Person • Beugung nach vorne



1
Beugen Sie sich zunächst nach vorne und dehnen Sie den unteren Rückenbereich so, dass es für Sie angenehm ist.



2
Legen Sie den 1. Streifen mit einer Dehnung von 75% in dem schmerzhaften Bereich quer über den Rücken verlaufend an.



3
Legen Sie den 2. Streifen mit einer Dehnung von 75% im Abstand von 2,5 cm direkt unterhalb des 1. Streifens in dem schmerzhaften Bereich quer über den Rücken verlaufend an.



4
Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

NACKENVERSPPANNUNG • 3 Streifen + 2. Person • Nacken nach vorne beugen



1
Messen Sie einen Abstand von 7,5 cm vom Haaransatz nach unten ab und bringen Sie das untere Ende des Tapes seitlich von der Wirbelsäule an. Führen Sie das Tape parallel zur Wirbelsäule mit einer Dehnung von 25% nach oben.



2
Legen Sie den 2. Streifen auf dieselbe Weise mit einer Dehnung von 25% an der anderen Seite der Wirbelsäule an.



3
Legen Sie den 3. Streifen in dem schmerzenden Bereich quer über den Nacken und die Schultern verlaufend und mit einer Dehnung von 75% an.

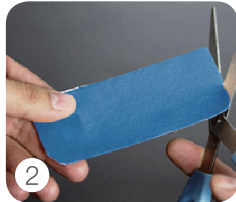


4
Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

ROTATORENMANSCHETTE • 2 Streifen + 2. Person • Kopf mit entspanntem Arm gebeugt



1
Bringen Sie den 1. Streifen am Ende des Knochens im oberen Bereich der Schulter an. Folgen Sie dem Knochen des Schulterblatts mit dem Tape mit einer Dehnung von 25%.



2
Schneiden Sie einen Streifen in der Hälfte durch und runden Sie die Ecken ab. So erhalten Sie 2 kurze Streifen.



3
Bringen Sie die 1. Hälfte des Streifens mit einer Dehnung von 75% an der Rückseite der Schulter an.



4
Bringen Sie die 2. Hälfte des Streifens mit einer Dehnung von 75% neben der 1. Hälfte des Streifens in Richtung der Wirbelsäule an. Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

QUADRIZEPS DES OBERSCHENKELS • 2 Streifen • Dehnung des Quadrizeps



1
Bringen Sie den 1. Streifen oberhalb des Knies an der Außenseite des Beins an.



2
Führen Sie das Tape mit 25% Dehnung nach oben und legen Sie es am Bein an. Bringen Sie das Ende des Tapes ohne Dehnung an.



3
Legen Sie den 2. Streifen an der Innenseite des Beins an. Bringen Sie den Streifen mit einer Dehnung von 25% in derselben Form an wie den 1. Streifen.



4
Feststreichen und reiben, um die Haftung zu aktivieren.

WEITERE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- Schienbeinsyndrom
- IT-Band
- Hüftbeuger
- Leistengrube
- Bizeps / Trizeps
- Achillessehne
- Plantarfasziitis
- Rippen
- Karpaltunnel
- Osgood Schlatter
- Patellastütze
- Springerknie
- Tennisarm
- Ballenzeh
- Unterer / mittlerer Rückenbereich
- Rückenschmerzen
- Fußgelenkstütze
- Äußeres Knie
- Zehverletzungen
- Schmerzen des Gesäßmuskels
- Gelenkstütze
- AC-Gelenk
- Schmerzen am Handgelenk
- Und viele mehr...