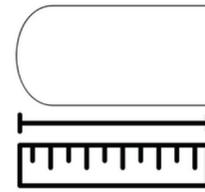


Feel Taping Anleitung

Untere Extremität

Die 4 Schritte zu einer guten Tapeanlage

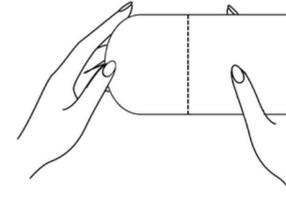
Messe die Länge des benötigten Streifens aus



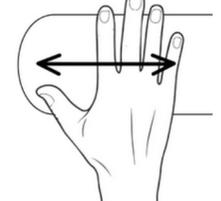
Runde die Ecken ab, um die Tragezeit zu erhöhen



Reiße das Papier 4cm vom Anfang ein und löse es ab



Nachdem das Tape auf der Haut liegt, reibe drüber um den Kleber zu aktivieren



Die hier gezeigten Tape Anlagen dienen als Beispiele der Selbstanwendung und ersetzen nicht die Diagnose durch einen Arzt oder die Behandlung durch einen Therapeuten. Sollte bei der Anwendung ein Jucken, Brennen oder Schmerz entstehen, entferne das Tape umgehend und konsultiere einen Arzt oder Therapeuten.

Schmerz Management

1. Orientierungs Streifen (Schwarz)

Im Verlauf der faszialen Linien oder Muskelfasern.

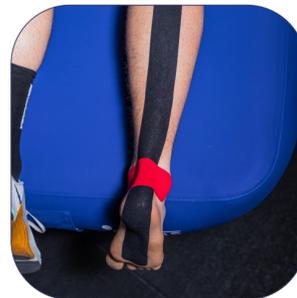
2. Sensorischer Streifen (Rot)

Punktuell auf dem Schmerzpunkt oder der Verletzung.

Achillessehne/Wade



Ziehe die Fußspitze in Richtung Nase und lege das Tape ohne Stretch auf



Lege den zweiten Streifen mit leichtem Stretch in der Mitte auf den Schmerzpunkt

Sprunggelenk

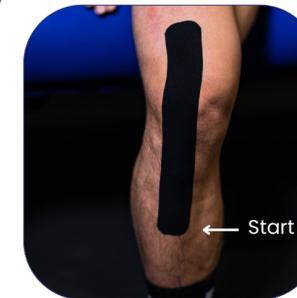


Starte von der Innenseite des Fußes, über die Fußsohle, bis zum seitlichen Schienbein

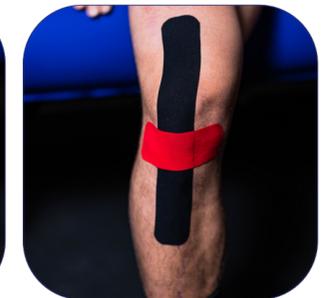


Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch auf dem Sprunggelenk

Kniegelenk



Lege den Streifen vertikal vom Schienbein, über die Knie Scheibe, zum Oberschenkel

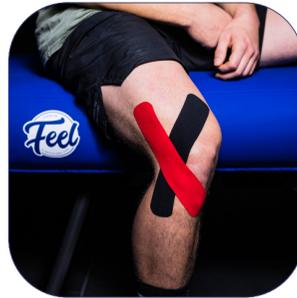


Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch horizontal auf die Patellasehne

Außenband



Lege den Streifen vertikal vom Oberschenkel, über die Außenseite des Kniegelenks



Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch über den Kniegelenkspalt & bilde so ein X

Quadrizeps



Lege den Streifen vertikal vom Knie den Oberschenkel hoch

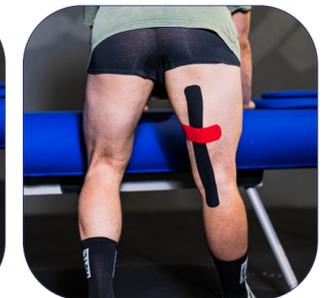


Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch horizontal auf die betroffene Stelle

Beinbeuger



Lege den Streifen vertikal vom Knie den hinteren Oberschenkel hoch



Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch horizontal auf die betroffene Stelle

Schienbein



Lege den Streifen vertikal von unterhalb des Knies die Schienbeinkante entlang



Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch horizontal auf die betroffene Stelle

Schwellungen



Platziere den geschlossenen Teil des Tapes oberhalb der Schwellung



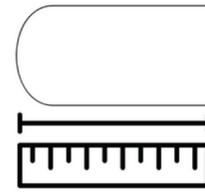
Lege nun die einzelnen Beine mit leichtem Stretch über die gesamte Schwellung

Feel Taping Anleitung

Rumpf & Obere Extremität

Die 4 Schritte zu einer guten Tapeanlage

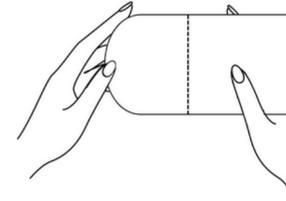
Messe die Länge des benötigten Streifens aus



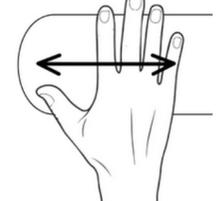
Runde die Ecken ab, um die Tragezeit zu erhöhen



Reiße das Papier 4cm vom Anfang ein und löse es ab



Nachdem das Tape auf der Haut liegt, reibe drüber um den Kleber zu aktivieren



Die hier gezeigten Tape Anlagen dienen als Beispiele der Selbstanwendung und ersetzen nicht die Diagnose durch einen Arzt oder die Behandlung durch einen Therapeuten. Sollte bei der Anwendung ein Jucken, Brennen oder Schmerz entstehen, entferne das Tape umgehend und konsultiere einen Arzt oder Therapeuten.

Schmerz Management

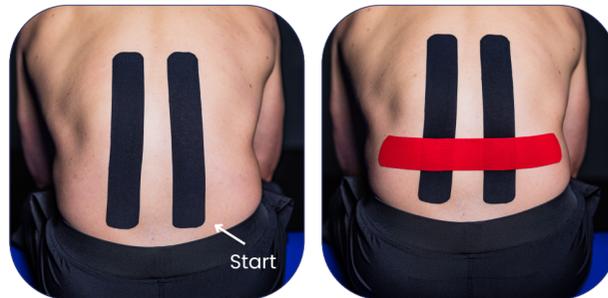
1. Orientierungs Streifen (Schwarz)

Im Verlauf der faszialen Linien oder Muskelfasern.

2. Sensorischer Streifen (Rot)

Punktuell auf dem Schmerzpunkt oder der Verletzung.

Unterer Rücken



Bringe den Rücken in eine gedehnte Position und lege jeweils einen Streifen auf beiden Seiten der Wirbelsäule auf
Lege den dritten Streifen mit leichtem Stretch in der Mitte auf den Schmerzpunkt

Halswirbelsäule



Bringe den Nacken in eine gedehnte Position und lege jeweils einen Streifen auf beiden Seiten der Wirbelsäule auf
Lege den dritten Streifen mit leichtem Stretch in der Mitte auf den Schmerzpunkt

Schulter



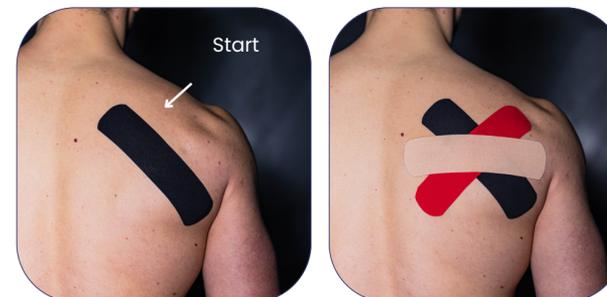
Lege jeweils einen Streifen auf die vordere und hintere Schulter
Lege den dritten Streifen mit leichtem Stretch in der Mitte auf den Schmerzpunkt

Vordere Schulter



Lege den Streifen von der Brust über die Schulter in Richtung Bizeps
Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch auf den Schmerzpunkt

Schulterblatt



Lege zwei Streifen als ein X mit leichtem Stretch in der Mitte übereinander
Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch horizontal auf die betroffene Stelle

Innenseite Ellbogen



Lege den Streifen vom Unterarm über die Innenseite des Ellbogens
Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch auf den Schmerzpunkt und bilde ein X

Äußerer Ellbogen



Lege den Streifen vom Unterarm über den äußeren Ellbogen
Platziere den Sensorstreifen mit einem leichten Stretch auf den Schmerzpunkt und bilde ein X

Handgelenk



Lege den Streifen vom Handgelenk den Unterarm nach oben
Lege den Sensorstreifen mit leichtem Stretch in der Mitte auf den Schmerzpunkt