

Kinesio - Sport - Taping

Indikationsanlagen / Krankheitsbilder

Handgelenksinstabilität	
Zu Handgelenksinstabilitäten kommt es oft bei...	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frakturen (z.B. distale Radiusfraktur) ➤ Nekrosen im Handwurzelbereich ➤ rheumatoider Handgelenksentzündungen ➤ bei Überbelastungen des Kapsel-/Bandapparates (Handstütz)
Anlage:	<p>Anlage: zwei Spacetechniken und eine Faszientechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ palmare und dorsale Spacetechnik <ol style="list-style-type: none"> 1. Abmessen des Tapes (Handgelenksbreite) 2. Handgelenk in Neutralposition 3. Tape in der Mitte teilen und das Tape mit max. Zug über die palmare Fläche des proximalen Handgelenks aufkleben 4. Die beiden Tapeenden ohne Zug über die dorsale Handfläche auslaufen lassen 5. Die dorsale Anlage in gleicher Weise anlegen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faszientechnik für das Caput Ulnae nach palmar (½ Tapebreite) <ol style="list-style-type: none"> 1. Abmessen des Tapes (Handgelenksumfang) 2. Basis liegt radial/distal des Caput Ulnae auf der Dorsalseite der Hand 3. Das Tape ohne Zug diagonal hoch zum Caput Ulnae kleben 4. Unter manueller Korrektur (Caput nach palmar) das Tape über das Caput Ulnae mit submaximalem Zug bis zur laterale Kante nach palmar hin aufkleben. 5. Das Tape ohne Zug über die palmare Handfläche spiralförmig auslaufen lassen
wichtig:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ oftmals steht das Os Lunatum zu weit dorsal (Schmerzen beim Handstütz) ➤ manuelle Korrektur nach palmar ➤ zudem ist die radiale Säule des Handgelenks zu hypomobil (v.a. Radius/Scaphoid, Scaphoid/Trapezii)

Kinesio - Sport - Taping

