



## Tapes für die Knie

Gerade im Bereich der Knie hat man als Arzt mit Medi-Taping gute Erfolge. Und das selbst bei Diagnosen, die von Kollegen schon aufgegeben wurden bzw. bei denen der Betroffene zu hören bekommen hat, es helfe höchstens noch eine Operation oder gar ein neues Gelenk. Der erste Schritt ist

immer die Überprüfung und der Ausgleich der Statik. Dann folgt der Griff zum Tape. Das Knie-Entlastungs-Tape deckt viele schmerzhaftes Erkrankungen ab. In diesem Abschnitt lesen Sie, wie es gemacht wird und wie die anderen hilfreichen Knie-Tapes funktionieren.

### Knie-Sport-Tape

Dieses Tape setzen Sie, wie Sie gesehen haben, bei fast allen sportlichen Belangen rund um das Knie ein. Es ist für dieses Gelenk gewissermaßen ein Universalgenie. Nachdem Sie die Pflaster geklebt haben, werden Sie sehen, dass diese deutliche Falten werfen. Sie können sich dann gut vorstellen, welche kräftige lymphatische Massage bei jedem Schritt stattfindet.

#### So wird's gemacht

Beugen Sie das Knie etwa in einem 70-Grad-Winkel. Messen Sie zwei gleich lange Streifen, die jeweils großzügig um die Kniescheibe herumlaufen können. Schneiden Sie anschließend zwei weitere Tapes ab, die zehn Zentimeter länger sind. Wie immer alle Enden abrunden.

- 1 Mithilfe der Daumentchnik legen Sie einen der beiden kurzen Streifen von oben oberhalb der Kniescheibe an und führen ihn scharf um diese herum. Er ist dabei voll gedehnt.

Streichen Sie die Enden ohne Zug aus.

- 2 In gleicher Weise verfahren Sie mit der anderen Seite. Die ungedehnten Enden beider Tapes kreuzen sich dabei.



1

Lassen Sie an den rund fünf Zentimeter langen Enden zunächst das Papier.



2

Mit der Daumentchnik um die Kniescheibe ziehen, dann locker lassen.

3



Ohne Zug wird um das innere Tape herumgeklebt.

- 3 Nun kleben Sie die längeren Streifen ohne jeglichen Zug. Führen Sie diese ohne Überlappung direkt am äußeren Rand der bereits aufgetragenen Tapes entlang.

**TIPP****Knie-Sport-Tape selbst gemacht**

Wenn Sie das soeben beschriebene Tape bei sich selbst anlegen möchten, ist Folgendes einfacher: Legen Sie ebenfalls oberhalb der Kniescheibe an, streichen dann aber das Ende ohne Zug aus. Jetzt haben Sie einen festen Anker, von dem aus Sie mit voller Dehnung nach unten um die Kniescheibe herum ziehen können. Zum Schluss wieder locker lassen.