

SMERTER PÅ INDERSIDE AF KNÆ

Ved senetilhæftningen af 3 sener på forside og inderside af knæet ligger en slimsæk, som sørger for smidig bevægelse af senerne.

Slimsækken kan blive irriteret i perioder med meget træning og forårsage mild til moderat smerte. De 3 muskler (Sartorius, Gracilis og Semitendinosus), hæfter i området. Alle 3 muskler er med til at bøje knæet samt stabilisere hoften.

Med denne KT Tape applikation kan du afhjælpe trykket på slimsækken, hvilket vil reducere smerten, afslappe muskulaturen samt øge cirkulationen i området.

FØR DU STARTER

DU SKAL BRUGE

2 stykker KT TAPE.
Det ene klipper du i 2 lige lange stykker

PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt KT Tape 1 time før aktivitet

RENS HUDEN

Rens huden for skidt, sved og lotion

AKTIVÉR LIMEN

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen



POSITION



Sid med knæet bøjet i en vinkel på 90 grader

TAPE STYKKE nr. 1



80 % STRÆK

Påsæt et halvt stykke tape lige over smertepunkt med 80 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt ender af tape uden stræk

TAPE STYKKE nr. 2



80 % STRÆK

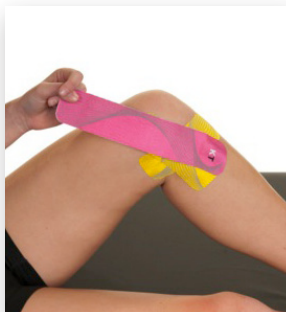
Påsæt nr. 2 stykke tape på tværs af det første stykke tape med 80 % stræk over smertepunkt



0 % STRÆK

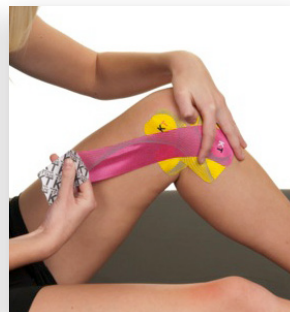
Påsæt ender af tape uden stræk

TAPE STYKKE nr. 3



0 % STRÆK

Påsæt den ene ende af det sidste stykke tape som vist uden stræk



25 % STRÆK

Påsæt tapen som vist opad indersiden af låret med 25 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt enden af tapen uden stræk



VIDEOINSTRUKTION (engelsk)