

**ONDT UNDER KNÆET, HVORFOR...**

Osgood-Schlatter's ses ofte hos unge mennesker, der vokser meget hurtigt. Smertepunktet sidder typisk lige under knæet. KT Tape hjælper med at lindre smerten og øger cirkulationen i området.

**FØR DU STARTER****DU SKAL BRUGE**

1 stykke KT Tape klippet i 2 halve stykker

**PÅSÆT TAPE FØR AKTIVITET**

Påsæt 1 time før aktivitet

**RENS HUDEN**

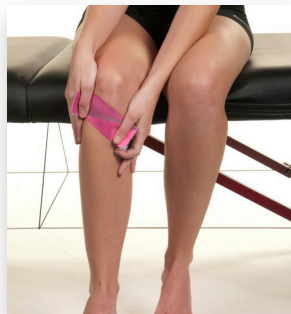
Rens huden for skidt, sved og lotion

**AKTIVÉR LIMEN**

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen

**POSITION**

Bøj knæet i 90 grader

**TAPE STYKKE nr. 1****80 % STRÆK**

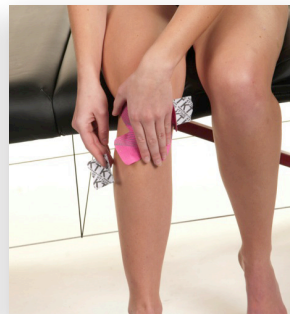
Påsæt et halvt stykke tape diagonalt over smertepunkt med 80 % stræk

**0 % STRÆK**

Påsæt ender af tape uden stræk

**TAPE STYKKE nr. 2****80 % STRÆK**

Påsæt det andet halve stykke tape på tværs af første stykke tape, således du laver et X over smertepunktet

**0 % STRÆK**

Påsæt ender af tape uden stræk

**VIDEO INSTRUKTION (engelsk)**