

KN STABILITET

HVORFOR OG HVORDAN...

Knæ smerter kan skyldes mange ting. Knæskallen kan bevæge sig skævt. Den ene eller begge menisker kan være revnet, flosset eller inflammatorisk. Der kan være gigt, plica, bruskeskade på knæskål (chondromalacia) eller andre problematikker med knoglestrukturene i knæet. KT Tape hjælper med at lindre smerten ved lette tryk på strukturerne, øge stabiliteten og muskelfunktionen samt mindske hævelsen i knæet.

FOR DU STARTER

DU SKAL BRUGE

3 stykker KT Tape.

Det ene stykke klippes i 2 lige lange stykker

PLS TIL RAKTIVITET

Pls til 1 time for aktivitet

RENS HUDEN

Rens huden for skidt, sved og lotion

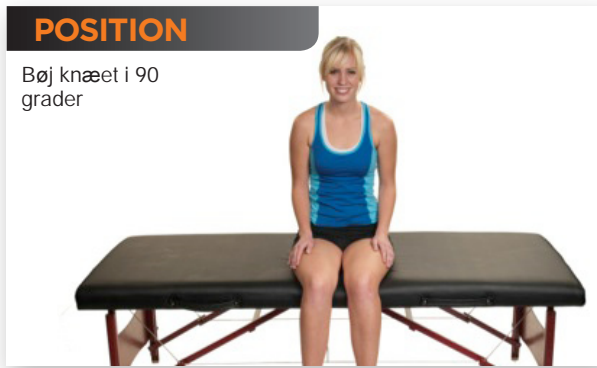
AKTIV R LIMEN

Efter påsætning af tapen, gnub hurtigt for at aktivere limen

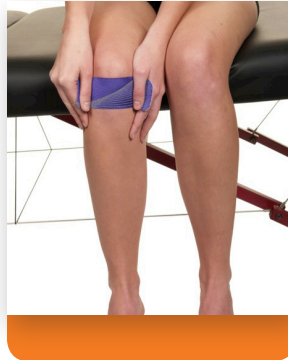


POSITION

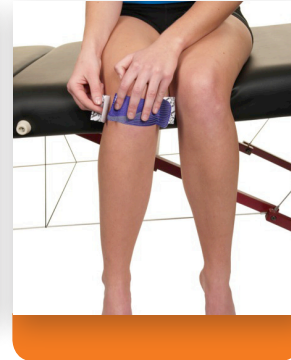
Bøj knæet i 90 grader



TAPESTYKKE nr.1

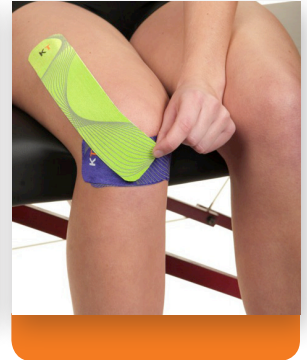


Pls til et halvt stykke tape på tværs lige under knæskål med 80% stretch



Pls til ender af tape uden stretch kan være tilføjet for yderligere støtte

TAPESTYKKE nr.2

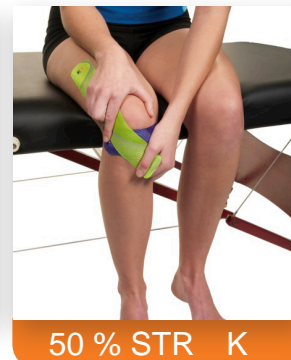


FINISH: anchor a full strip 10 inches above the kneecap



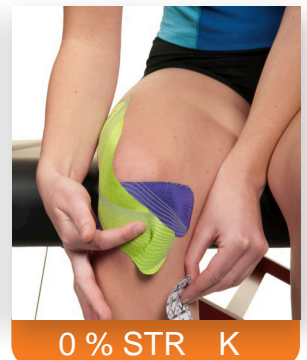
25 % STR K

ANCHOR: apply the tape around the outer edge of the kneecap with a 25% stretch



50 % STR K

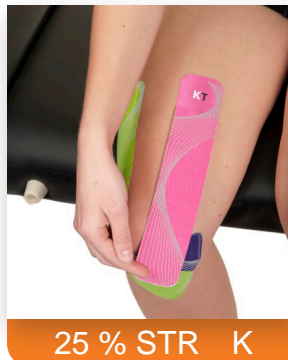
APPLY: tape across the lower knee with 50% stretch



0 % STR K

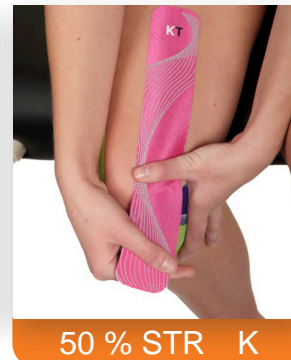
FINISH: lay the last two inches down without stretch

TAPESTYKKE nr.3



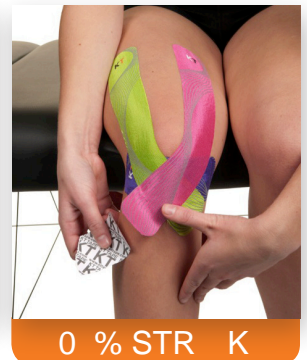
25 % STR K

ANCHOR: repeat the steps for the previous strip with a second full strip, mirroring the application on the other side of the knee



50 % STR K

APPLY: see above



0 % STR K

FINISH: see above



VIDEOINSTRUKTION
(engelsk)