

# KNÆ YDERSIDE (Løberknæ)

## SMERTER PÅ KNÆETS YDERSIDE

Årsag kan skyldes flere ting: Løberknæ, som er en vævsirritation af det iliotibiale ledbånd (IT band), overbelastning, overtræning, forkert fodstilling eller muskelsvaghed omkring knæ.

KT Tape afhjælper smerten i knæet samt fremmer heling og restitution.

### FØR DU STARTER

#### DU SKAL BRUGE

2 stykker KT Tape, det ene klippes i 2 lige lange stykker

#### PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt KT Tape 1 time før aktivitet

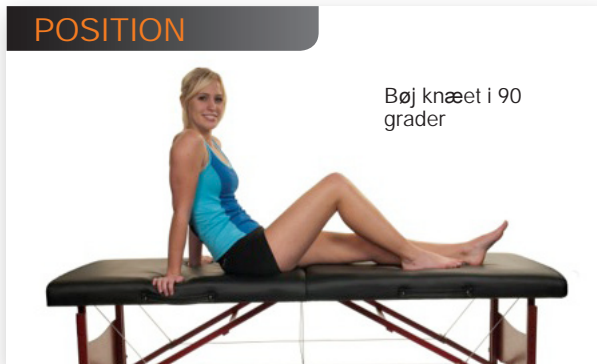
#### RENS HUDEN

Rens huden for skidt, sved og lotion

#### AKTIVÉR LIMEN

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen

### POSITION



Bøj knæet i 90 grader

### TAPESTYKKE nr. 1



80 % STRÆK

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



0 % STRÆK

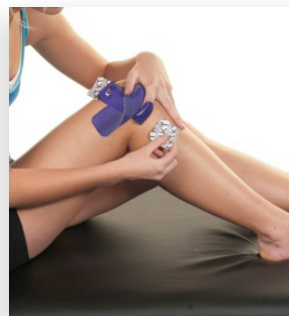
Påsæt ender af tape uden stræk

### TAPESTYKKE 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

### TAPESTYKKE nr. 3



0 % STRÆK

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



25 % STRÆK

Påsæt tapen som vist op ad ydersiden af låret med 25 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt enden af tapen uden stræk



VIDEOINSTRUKTION  
(engelsk)