

# ROTATOR CUFF (Rotationsmanchet)

Rotationsmanchetten er en gruppe muskler og sener, som stabiliserer skulderen. Musklene udspringer på skulderbladet og hæfter på overarmen, hvilket giver skulderen dens stabilitet og funktion. Skader kan skyldes overbelastning, traumer, overstræk eller dårlig muskelbalance. KT Tape kan hjælpe med støtte og stabilitet, lette trykket som virker smertelindrende samt øge cirkulationen til området.

## FØR DU STARTER

### DU SKAL BRUGE

2 stykker KT Tape, hvoraf det ene halveres på midten

### 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

Tilt hovedet væk fra skulderen.



### TAPESTYKKE nr. 1



0 % STRÆK

Påsæt 5 cm af det første stykke tape som vist, uden stræk, lige under smertepunkt.



25 % STRÆK

Påsæt tapen på tværs af skulderblad som vist med 25 % stræk.



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm tape uden stræk.

### TAPESTYKKE nr. 2



80 % STRÆK

Påsæt midten af det første halve stykke tape som vist med 80 % stræk.



0 % STRÆK

Påsæt enderne af tape uden stræk.



0 % STRÆK

### TAPESTYKKE nr. 3



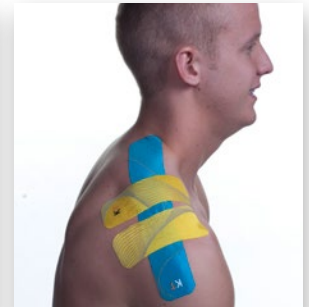
80 % STRÆK

Påsæt midten af det andet halve stykke tape som vist med 80 % stræk.



0 % STRÆK

Påsæt enderne af tape uden stræk.



**HUSK:** Før aktivitet af skulderen, gnub kraftigt på tapen for at aktivere limen