

PLANTARFASZIITIS

APPLIKATIONSÜBERSICHT

Eine Plantarfasziitis äußert sich meist durch Schmerzen an der Fußsohle, mittig unter der Ferse. Diese Applikation hilft dabei das natürliche Fußgewölbe zu stabilisieren und den Zug auf die entzündlich veränderten Sehnenansatzstellen zu verringern.

HAUPEINSATZBEREICH

Plantarfasziitis
Unterstützung des Fußgewölbes
Allgemeine Fußsohlenschmerzen

ERWARTETE TRAGEDAUER

in Tagen

COTTON EDITION ●●●○○○

ATHLETE EDITION ●●●●○○

DU BRAUCHST

2 Streifen TRUETAPE®

ANWENDUNGSTIPPS



1 Stunde vor Beginn der Aktivität anbringen.



Feuchtigkeit, Öle oder Lotionen vor dem Tapen gründlich von der Haut entfernen.



Für bessere Haftung bei starker Behaarung die Haare trimmen.



Verwende das Tape nicht auf verletzter oder gereizter Haut. Bei Juckreiz oder Rötung das Tape entfernen!

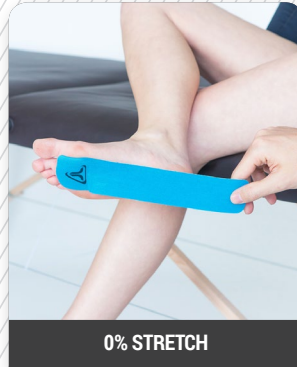
STARTPOSITION



FUß ANZIEHEN

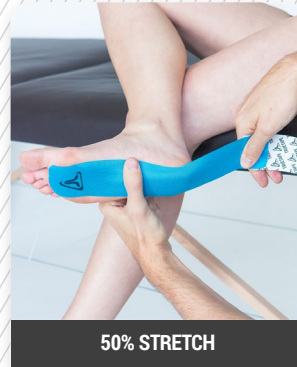
Ziehe den Fuß in Richtung Schienbein um die Fußsohle und die Achillessehne zu dehnen.

1. STREIFEN



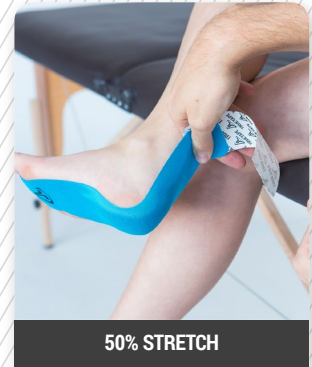
0% STRETCH

Den Tapeanfang an der Fußsohle, mittig auf den Fußballen, ohne Stretch anbringen.



50% STRETCH

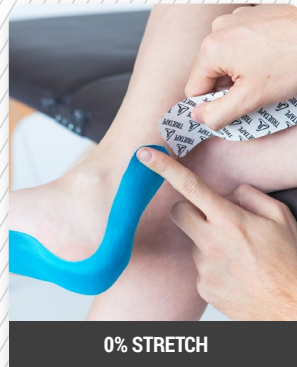
Das Tape mit 50% Stretch entlang der Fußsohle aufkleben.



50% STRETCH

Weiter mit 50% Stretch über die Ferse und Achillessehne tapen.

2. STREIFEN



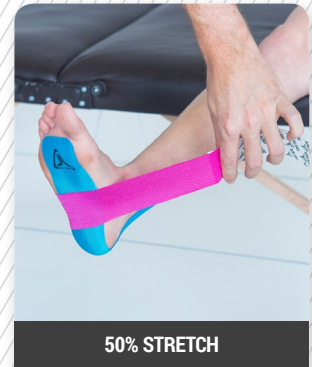
0% STRETCH

Das Ende ohne Stretch auf der Achillessehne auslaufen lassen.



0% STRETCH

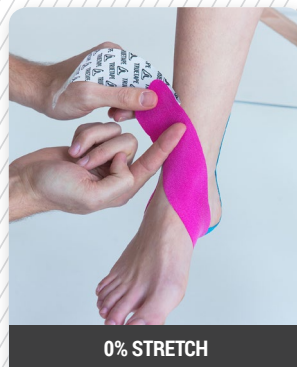
Den Anker ohne Stretch auf dem seitlichen Fußrücken aufbringen.



50% STRETCH

Mit 50% Stretch um die Fußsohle, weiter über die Fußinnenseite und dann in Richtung Schienbein tapen.

FERTIG



0% STRETCH

Das Ende des Tapes ohne Stretch auf der Unterschenkelaußenseite auf der Haut anbringen.



FERTIGE APPLIKATION

Reibe die gesamte Applikation noch einmal gründlich fest und du bist fertig!



ANLEITUNGSVIDEO AUF
truetape.de/anleitungen/plantarfasziitis