

ACHILLESSEHNE

APPLIKATIONSÜBERSICHT

Die Achillessehne ist die längste Sehne des Menschen und muss hohen Zugkräften standhalten. Sie wird bei jedem Schritt, Sprung oder Sprint stark belastet. Durch exzessives Training oder häufige schnellkräftige Bewegungen kann es zu Überlastungsreaktionen und Schmerzen kommen.

HAUPT-EINSATZBEREICH

Achillessehnenbeschwerden bei z.B.:
 Peritendinitis
 Schleimbeutelentzündung
 Degeneration der Sehne

ERWARTETE TRAGEDAUER

in Tagen

COTTON EDITION ●●●○○○

ATHLETE EDITION ●●●●○○

DU BRAUCHST

2 Streifen TRUETAPE®
 1 ganzen 25cm Precutstreifen
 und 2 halbe Precutstreifen

ANWENDUNGSTIPPS



1 Stunde vor Beginn der Aktivität anbringen.



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

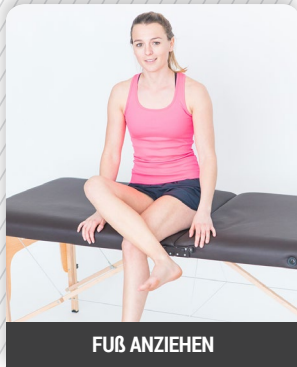


Für bessere Haftung bei starker Behaarung die Haare trimmen.



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

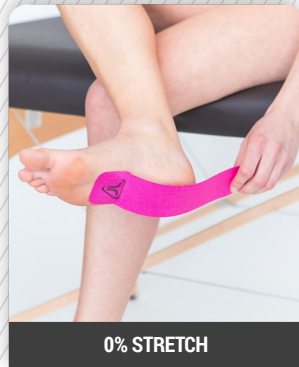
STARTPOSITION



FUß ANZIEHEN

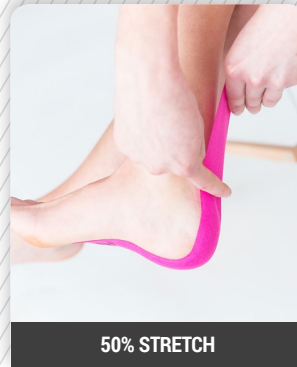
Ziehe deinen Fuß während dem Tapen in Richtung Schienbein.

1. STREIFEN



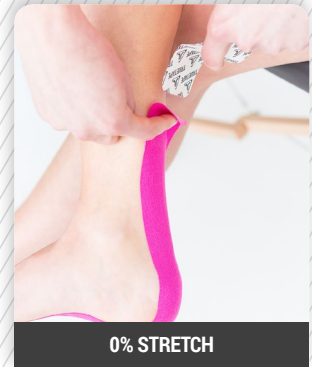
0% STRETCH

Anker auf Fußsohle hinter den Fußballen anbringen.



50% STRETCH

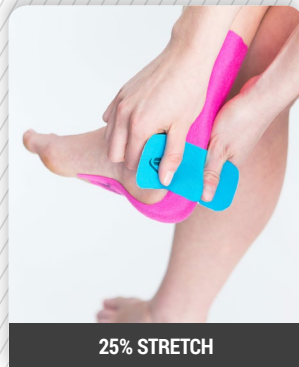
Mit 50% Stretch über die Fußsohle und entlang der Achillessehne in Richtung Wade tapen.



0% STRETCH

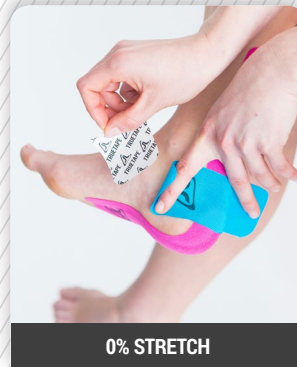
Anker ohne Stretch auf Achillessehne enden lassen.

2. STREIFEN



25% STRETCH

Halbierten Streifen mit 75% Stretch über den Schmerzpunkt an der Ferse kleben.



0% STRETCH

Tapeenden ohne Stretch zu beiden Seiten auslaufen lassen.

3. STREIFEN



75% STRETCH

Zweiten kurzen Streifen mit 75% über den zweiten, meist proximalen gelegenen, Schmerzpunkt kleben.



0% STRETCH

Tapeenden wieder ohne Stretch zur Seite auslaufen lassen.



FERTIGE APPLIKATION

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



ANLEITUNGSVIDEO AUF
truetape.de/anleitungen/achillessehne