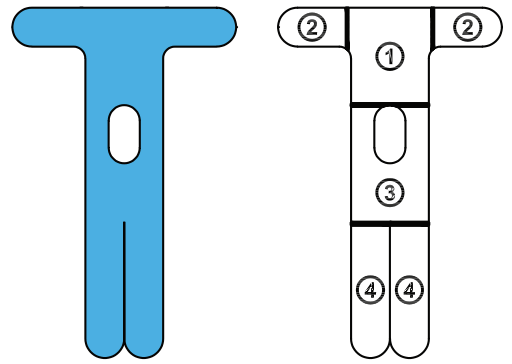


# Ellenbogen



## Effekte

Das PreCut Tape Ellenbogen kann folgendes leisten:

- Verbessert die Ansteuerung der Ellenbogenführenden Muskulatur
- Reduziert den Schmerz und verbessert die funktionelle Stabilität bei freier Beweglichkeit
- Stellt die normale Muskelaktivität wieder her
- Entlastet den Schmerzpunkt
- Verbessert die Leistungsfähigkeit
- Hilft weitere Verletzungen zu vermeiden
- Bietet Schutz während des Heilungsprozesses

Professionell verarbeitete, dynamische Unterstützung für die Muskulatur von Ellenbogen und Unterarm.

## Indikationen

Die Anlage eines PreCut Tape Ellenbogen hat sich z.B. bewährt bei:

- Epicondylitis radialis humeri (Tennisellenbogen)
- Epicondylitis ulnaris humeri (Golferellenbogen)
- Muskelzerrungen
- Postoperativer Rehabilitation
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit



- Zur Vorbereitung der Anlage brechen Sie alle Perforationen auf der Rückseite des Tapes auf. Entfernen Sie das Papier von Abschnitt 1 und fixieren Sie ihn am lateralen Oberarm direkt oberhalb des Epicondylus radialis.
- Reiben Sie nun leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.



- Entfernen Sie das Papier von beiden Anteilen des Abschnittes 2 und legen Sie sie ohne Zug auf die Haut.
- Reiben Sie nun leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.



- Entfernen Sie das Papier von Abschnitt 3 und legen Sie das Tape unter Fixation der Basis mit leichtem Zug (ca 25% der Dehnfähigkeit) so über den Ellenbogen, dass die Aussparung über dem Epicondylus radialis zu liegen kommt.



- Bei ausgestrecktem Arm und palmarflektiertem Handgelenk zur Vordehnung der Extensorengruppe entfernen Sie schrittweise das Papier des äußeren Zügels von Abschnitt 4 und legen ihn ohne Zug in Richtung Kleinfinger an.



- Belassen Sie den Arm in dieser Position, entfernen Sie das Papier des inneren Zügels und legen Sie ihn ohne Zug in Richtung Daumen an.



- Wenn das Tape angelegt ist, reiben Sie leicht darüber, um den Kleber zu aktivieren.