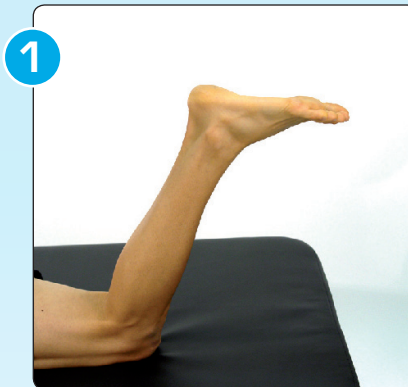
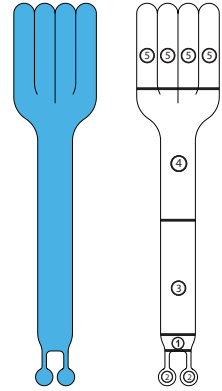


Fuß und Wade



1

- Zur Vorbereitung der Anlage brechen Sie alle Perforationen auf der Rückseite des Tapes auf. Der Patient liegt auf dem Bauch, das Knie gebeugt, so dass die Fußsohle nach oben zeigt.



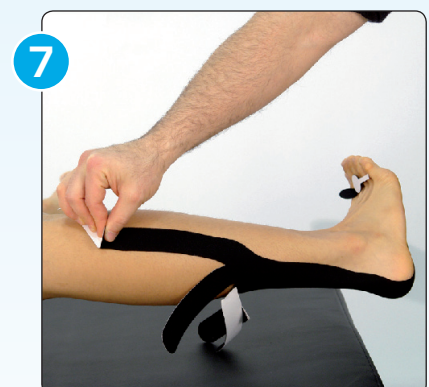
2

- Entfernen Sie das Papier von Abschnitt 1 und legen Sie das Tape auf der Fußsohle direkt vor den Zehen an.
- Reiben Sie nun leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.
- Entfernen Sie das Papier vom ersten Steg des Abschnittes 2 und führen Sie ihn zwischen dem ersten und dem zweiten Zeh auf den Fußrücken, der andere Steg wird zwischen dem dritten und vierten Zeh platziert.



6

- Bringen Sie das obere Sprunggelenk in eine Dorsalextension zur Vordehnung der Wade, entfernen Sie das Papier von Abschnitt 4 und legen Sie das Tape mit ca. 50-75% Dehnung über der Achillessehne an.
- Das breite Ende dieses Abschnittes wird ohne Dehnung oberhalb der Achillessehne fixiert.



7

- Bei weiterhinvorgedehnter Wadenmuskulatur entfernen Sie zunächst das Papier des äußeren Zügels von Abschnitt 5 und legen Sie das Tape ohne Zug an.

Effekte

Das PreCut Tape Fuß und Wade kann folgendes leisten:

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

Anhaltende Aktivität unter besserem Schutz!

Indikationen

Die Anlage eines PreCut Tape Fuß und Wade hat sich z.B. bewährt bei:

- Chronischen Achillessehnen Beschwerden
- Muskelzerrungen
- Abgeflachten Fußgewölben (z.B. Senkspreizfuß)
- Fasciitis plantaris und Fersensporn
- Wadenkrämpfen
- Posterior shin splint
- Bandverletzungen des Sprunggelenkes
- Postoperativer Rehabilitation
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit



- Fixieren Sie beide Enden auf dem Fußrücken.



- Bringen Sie den Fuß in eine Neutralstellung des oberen Sprunggelenkes und entfernen das Papier von Abschnitt 3.
- Dehnen Sie das Tape kräftig (um ca. 50–75% der Dehnfähigkeit), führen Sie es über das Längsgewölbe und fixieren Sie es an der Ferse.



- Streichen Sie das Tape im gesamten Verlauf des Gewölbes an und reiben Sie leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.



- Verfahren Sie ebenso mit den anderen Zügeln und umfassen Sie damit die Wadenmuskulatur.



- Reiben Sie nun leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.