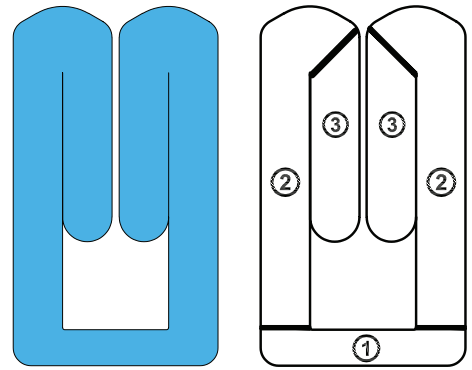


# Knie und Quadrizeps



## Effekte

Das PreCut Tape Knie und Quadrizeps kann folgendes leisten:

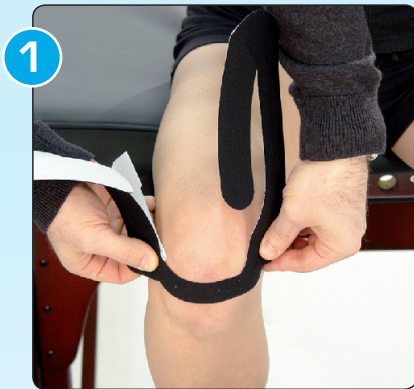
- Verbessert die Ansteuerung der Kniegelenk stabilisierenden Muskulatur
- Reduziert den Schmerz und verbessert die funktionelle Stabilität
- Stellt die normale Muskelaktivität wieder her
- Verbessert die Leistungsfähigkeit
- Verbessert die Ansteuerung der Kniegelenk stabilisierenden Muskulatur
- Dient der Vermeidung von weiteren Verletzungen
- Bietet Schutz während des Heilungsprozesses

Aktive, dynamische Unterstützung für Ihre Kniegelenke!

## Indikationen

Die Anlage eines PreCut Tape Knie und Quadrizeps hat sich z.B. bewährt bei:

- Arthrose
- Femoropatellare Affektionen
- Postoperativer Rehabilitation
- Meniskuserkrankungen
- Tendinopathien der Patellarsehne
- Dehnung der Seiten- und Kreuzbänder
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit



- 1**
- Brechen Sie alle Perforationen an der Rückseite des Tapes auf. Bringen Sie das Knie in eine 90° Beugung, die Anlage ist z.B. auch am hängenden Bein durchführbar. Entfernen Sie die Hälfte des Papiers von Abschnitt 1 und legen Sie das Tape unterhalb der Patella an. Entfernen Sie das restliche Papier des Abschnittes und fixieren auch diesen Anteil unterhalb der Patella. Reiben Sie leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.



- 2**
- Entfernen Sie das Papier des inneren Anteils von Abschnitt 2 und legen Sie das Tape mit leichtem Zug an. Führen Sie es hierzu um die Innenseite der Patella, kreuzen Sie oberhalb der Patella den Oberschenkel und enden Sie an der Außenseite des Oberschenkels.



- 3**
- Entfernen Sie das Papier des äußeren Anteils von Abschnitt 2 und legen Sie das Tape mit leichtem Zug an. Führen Sie es hierzu um die Außenseite der Patella, kreuzen Sie oberhalb der Patella den Oberschenkel und enden Sie an der Innenseite des Oberschenkels.



- 4**
- Strecken Sie das Knie und abduzieren Sie das Bein. Entfernen Sie das Papier des inneren Anteils von Abschnitt 3 und legen Sie das Tape ohne Zug entlang der Innenseite des Oberschenkels an.
  - Enden Sie seitlich der Basis der Anlage.



- 5**
- Adduzieren Sie das Bein nun bei gestrecktem Knie, entfernen Sie das Papier des äußeren Anteils von Abschnitt 3 und legen Sie das Tape ohne Zug entlang der Außenseite des Oberschenkels an. Enden Sie seitlich der Basis der Anlage.
  - Nach Beenden der Anlage reiben Sie leicht über das Tape, um den Kleber zu aktivieren.