

Knieschmerzen



Schneiden Sie 2 Tapes in einer Länge von 15cm und 2 weitere in einer Länge von 20 cm zu und runden Sie sie ab.

Beginnen Sie mit dem kurzen Tape: Reißen Sie das Trägerpapier in der Mitte durch und falten Sie das Papier zu beiden Seiten weg. Legen sie nun das Mittelstück unter vollem Zug an den Kniescheibenrand.



Danach das Tape mit maximalem Zug sichelförmig um den Kniescheibenrand kleben. Die Anker am Schluss ohne Zug ankleben.

x



Denselben Vorgang auf der
anderen Seite des
Kniescheibenrandes
wiederholen.

Das zweite Tape 2 cm ausserhalb
vom kurzen Tape mit der gleichen
Anlegetechnik aufkleben.



Den gleichen Arbeitsschritt auf der
anderen Seite des
Kniescheibenrandes ausführen.

