

Daumengrundgelenk: Taping zur Immobilisation eines Skidaumens

Diese Tape-Anlage eignet sich zur Immobilisation des Daumengrundgelenks nach Verletzungen, wie z. B. einem Skidaumen, um einer weiteren Reizung des Gelenks vorzubeugen.

Material

- Underwrap (kohäsive elastische Unterzugbinde) wird meistens nur unter den Ankern um den Unterarm herum angelegt
- 2,5 cm breites nicht elastisches Sporttape

Anleitung

Der Daumen ist leicht gebeugt, schmerzfrei positioniert.

1. Nach dem Ummwickeln mit Underwrap legen Sie einen Anker um die beiden Enden von Elle und Speiche um den untersten Teil des Unterarms.

2. Beginnen Sie auf der Rückseite der Elle, ziehen Sie das Tape auf der Rückseite zur Speiche und weiter um den Unterarm. Von

3. Ziehen Sie das Tape danach über den Daumenballen zur Beugeseite der Elle. Wiederholen Sie diesen Vorgang 2-mal.

4. Wiederholen Sie den Anker um den Unterarm herum.

5. Testen Sie das Tape: Fühlt sich die Anlage stützend, jedoch nicht zu straff an?

Quelle (Text und Bilder): Langendoen J, Taping im Sport. Stuttgart: Trias; 2014

Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1382968>

Mit den besten Crüben überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift

