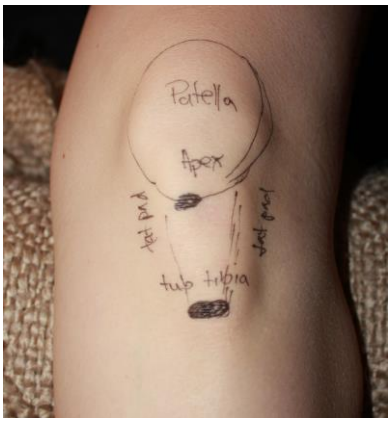
Avlastning patella(kneskjellet) med sportstape.



Bilde1

Pasientens posisjon:

Ryggliggende med lett bøy (20-30 grader) i kneet (Bilde 1)

Terapeutens posisjon:

Stående ved siden av benken.

Utførelse:

Fest tape rett under tub tibia på fremside legg. Tapen legges på ca 45 grader mens hud og fascia blir dratt vinkelrett bort fra tapen (**Bilde 2 og 3**), gjenta samme teknikk på motsatt side sli at det dannes en **V** (**Bilde 4 og 5**). Bruk to minst to for å oppnå avlastning av lig patella (knesenen) og kneets fat pad. Overlapp med 50-75% som vist under.

Vi anbefaler også at det blir lagt en underlagstape på først. Dette avlaster huden og hindrer irritasjon.

Ønsker man at tapen skal feste enda bedre kan man bruke klisterspray på hudområdet som skal tapes før tapen legges på.

Bilde 2 Bilde3 Bilde4 Bilde5