

Tape: Jumper's knee.

Pasientens posisjon:

Ryggliggende fleksjon i kneet

Terapeutens posisjon:

Stående ved siden av benken.

Utførelse:

Bruk ca 25 cm vanlig sportstape. Lag en flipp-tape. Se bilde.

Fest "flippen" rett over lig patella.

Fest en annen tape på "flippen" og dra den fast mot lateral og fest den på innsiden av proksimale legg.



Alternativ:

"Flippen" kan festes litt medialt eller lateralt for lig patella og kan evt dras mot medialt isteden for lateralt.