



TEJPOVÁNÍ IT BANDU - BĚŽECKÉ KOLENO

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu a snížení bolesti vnější části stehna



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající na vnější straně kolena a končící pod kyčlí.

2. **Změřte dekompresní tejp** směřující z jedné strany stehna na druhou, tejp odměřte v místě bolesti.

3. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži vleže na boku ohnutím ošetřovaného kolene, koleno necháte padat na bok.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na vnější část kolene. Tejp lepte s nízkým napětím po vnější straně stehna směrem ke kyčli.

2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte kolmo na stabilizační tejp, od středu v místě bolesti a jeho konce zakončete na kůži bez napětí.

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest stehna, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání vnější části stehna.

Kompletní videonávod naleznete na stránce www.rock-tape.cz v sekci **videonávody**.