

# Hecker H.U./ Liebchen Kay Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz

Leseprobe

[Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz](#)

von [Hecker H.U./ Liebchen Kay](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b13807>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>



# 1 Finger- und Handstrecker-Tape

## INFO

### Wann

- Schmerzen im Bereich des Handgelenks
- Gefühlsstörungen im Bereich der Hand (Karpaltunnelsyndrom)
- Schmerzen im Bereich des Ellenbogens
- Tennisellenbogen
- Sehnscheidenentzündung
- Ekzeme

### Wie viel

- Anzahl der Tape-Streifen: 2

### Wo

- **Erster Tape-Streifen:** Vom Handrücken einschließlich über die dem Körper zugewandte Seite des Unterarms bis über den äußeren Ellenbogen (2).
- **Zweiter Tape-Streifen:** Vom äußeren Ellenbogen über die dem Körper zugewandte Seite nach unten über den inneren Ellenbogen (3).

## Vordehnung und Anlegen des Tapes

### Vordehnung

Strecken Sie den Ellenbogen durch, beugen Sie das Handgelenk möglichst weit und bewegen Sie die Handinnenfläche in Richtung Unterarm (1). Drehen Sie dann die gebeugte Hand im Handgelenk Richtung Kleinfinger (2).

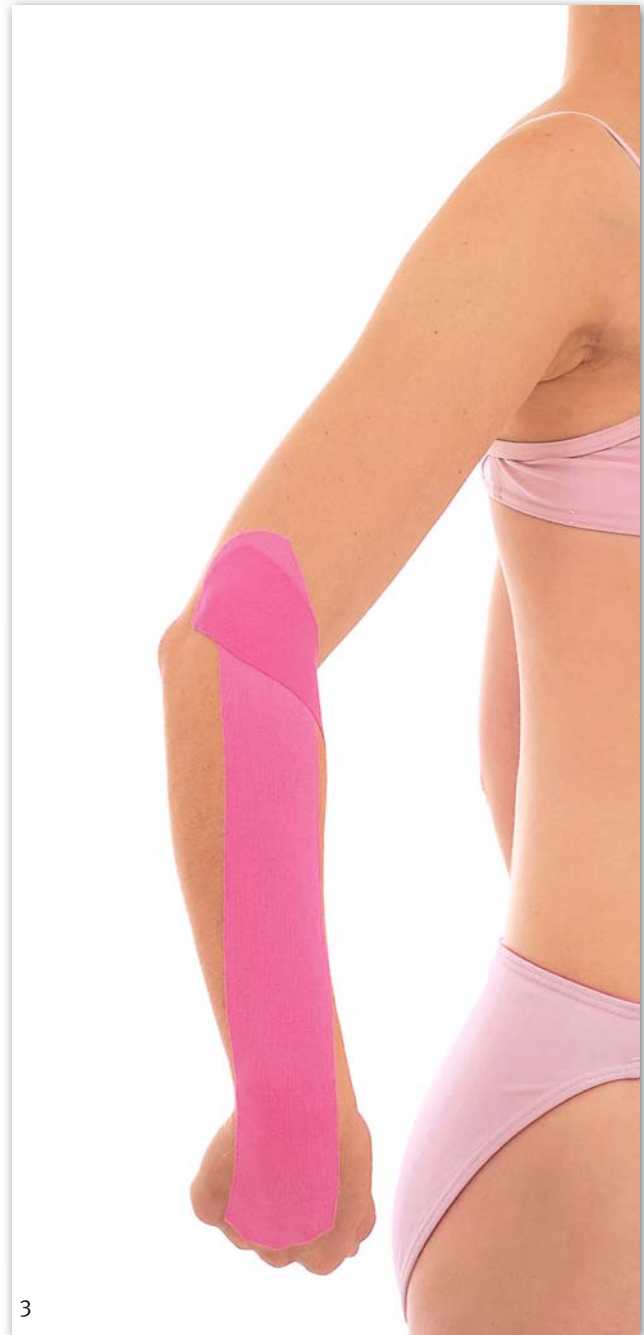
### Anlegen des Tapes

Der erste Tape-Streifen wird vom Handrücken über das Handgelenk, den Unterarm und weiter über die dem Körper zugewandte Seite des Ellenbogens bis über den äußeren Ellenbogen geklebt (2).

Der zweite Tape-Streifen wird vom äußeren Ellenbogen zum Körper hin und dann schräg nach unten bis etwa zur Ellenbeugenmitte aufgetragen (3).

### Bitte beachten

Dehnen Sie die Tape-Streifen beim Kleben nicht oder nur sehr wenig. Der erste Tape-Streifen soll vom Handrücken aus die Außenseite des Handgelenks weiträumig bedecken.





Hecker H.U./ Liebchen Kay

## [Aku-Taping - sanft gegen den Schmerz](#)

Wirksam bei akuten und chronischen Schmerzen und Beschwerden

128 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)