

**SMERTER I KNÆHASSEN..**

kan skyldes flere ting. Muskulær overbelastning af lårets bagside, en baker cyste eller overtræning. Disse tilstande forårsager hævelse og inflammation. Med KT Tape kan du afspænde og støtte muskulaturen. Samtidig øger du cirkulationen og reducerer smerten.

**FØR DU STARTER**

**DU SKAL BRUGE**

2 Stykker KT Tape

**PÅSÆT FØR AKTIVITET**

Påsæt KT Tape 1 time før aktivitet

**RENS HUDEN**

Rens huden for skidt, sved og lotion

**AKTIVÉR LIMEN**

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen

**POSITION**

Stå med strakt ben



**TAPESTYKKE nr. 1**



0% STRÆK

Påsæt den ene ende af tapen uden stræk ca. 7 cm under knæhase på ydersiden som vist på billedet



50% STRÆK

Påsæt tapen forbi smerteområdet med 50 % stræk



0% STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm af tapen uden stræk

**TAPESTYKKE nr. 2**



0% STRÆK

Gentag proceduren igen på indersiden af knæhasen



50% STRÆK

Påsæt tapen forbi smertepunktet med 50 % stræk



0% STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm af tapen uden stræk



**VIDEOINSTRUKTION**  
(engelsk)