

OSGOOD SCHLATTER

RECOMMANDATIONS

- Peau propre
- Coupez les bords à chaque extrémité de la bande à l'aide de ciseaux pointus de façon à ce qu'ils soient arrondis
- Quand vous appliquez la bande, ne pas étirer les 3 à 5 premiers et derniers centimètres
- Après l'application, frottez énergiquement le tape pour activer son adhésion



POSITION DU CORPS

Assis, la jambe pliée formant un angle de 90°.



ETAPE 1

Collez une bande en diagonale en dessous du genou en exerçant une tension de 70%.



ETAPE 2

Collez les 3 premiers et derniers centimètres du tape en exerçant une tension de 0%



ETAPE 3

Collez une bande en diagonale sous le genou de nouveau (créant ainsi une croix) en exerçant une tension de 70%.



RÉSULTAT FINAL