Anmäl dig till vårt nyhetsbrev
Gratis tejptips & VIP-rabatt
varje månad!

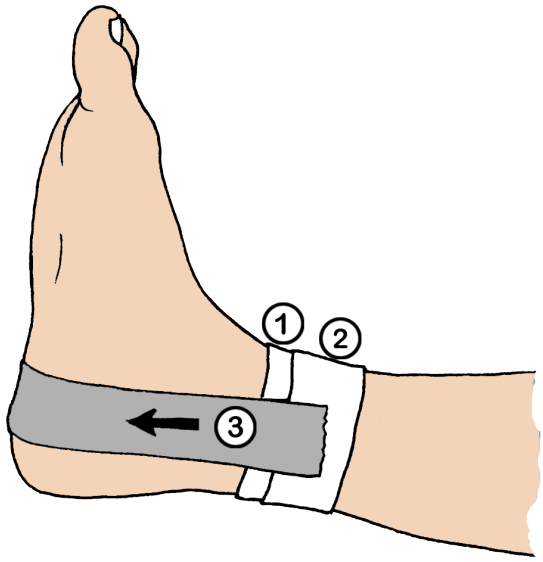
SKADEBUTIKEN SB
Rehab & Sjukvårdsprodukter

FOTLED - GRUNDTEJPNING

Efter en stukning av fotleden uppstår instabilitet och smärta. De vanligaste strukturerna som skadas vid stukning är ledbandet mellan språngbenet och vadbenet samt ledbandet mellan hälbenet och vadbenet. Dessa ledband läker normalt på 12 veckor. Under den första tiden i din uppbyggnadsfas kan du använda tejp för att stabilisera fotleden och komma igång tidigare med träningen.

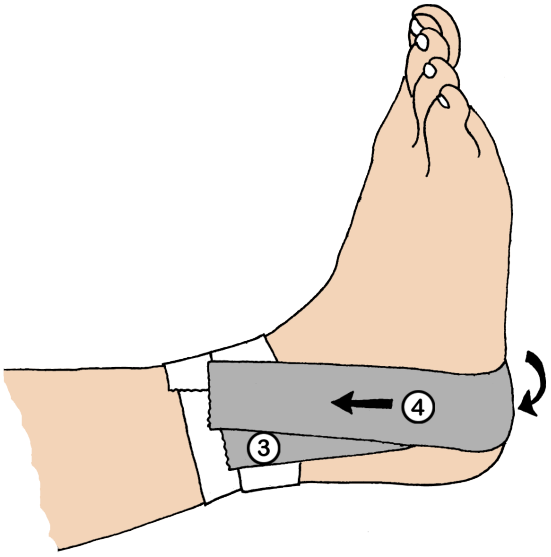
Under de tre första veckorna efter en ledbandsskada i fotleden är det bra om du har foten tejpad så mycket som möjligt. Tejpa alltid om foten före och efter träning så att du får maximalt stöd av tejpen.

Bild 1



Börja med att lägga 2 st ankare på vaden (1, 2). Den nedre remsan ska sluta ca 2 cm ovanför fotknölen, detta för att undvika skav på hälsenan. Positionera foten i rätt läge. Lägg därefter den första av 3 st s.k. ”stigbyglar” (3). Börja på insidan av foten rakt över fotknölen, fortsätt under hälen och upp på utsidan av fotleden.

Bild 2



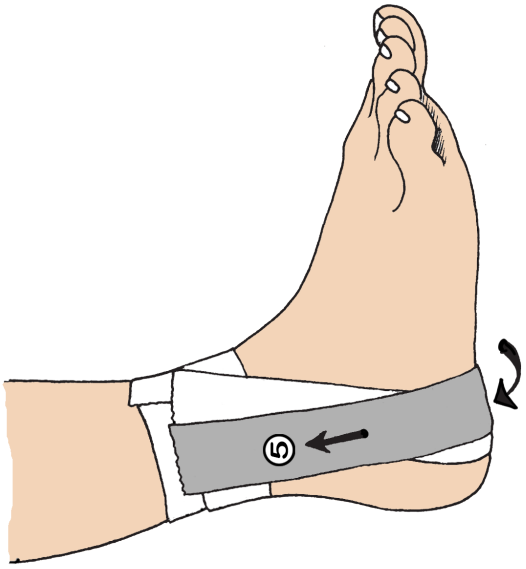
Börja nästa remsa med 50% överlapp bakåt. Fortsätt ner under hälen och upp på utsidan, med överlappet framåt (4).

Skadebutiken Sverige AB
info@skadebutiken.se
http://www.skadebutiken.se
https://www.facebook.com/skadebutiken

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev
Gratis tejptips & VIP-rabatt
varje månad!

SKADEBUTIKEN SB
Rehab & Sjukvårdsprodukter

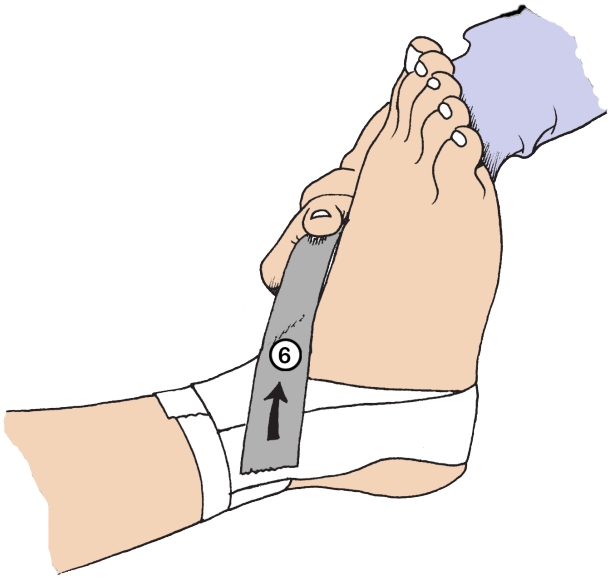
Bild 3



Sista remsan läggs likadant fast börja med överlappet framåt och avsluta med överlappet bakåt (5). Följ bara tejpen så hamnar du rätt!

Under hälen ska remsorna ligga på varandra utan överlapp. Lite överlapp kan accepteras.

Bild 4



Du ska nu lägga ”halva 8:or”. Börja på utsidan av foten i höjd med fotknölen.

Skadebutiken Sverige AB
info@skadebutiken.se
http://www.skadebutiken.se
https://www.facebook.com/skadebutiken

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev
Gratis tejptips & VIP-rabatt
varje månad!

Bild 5

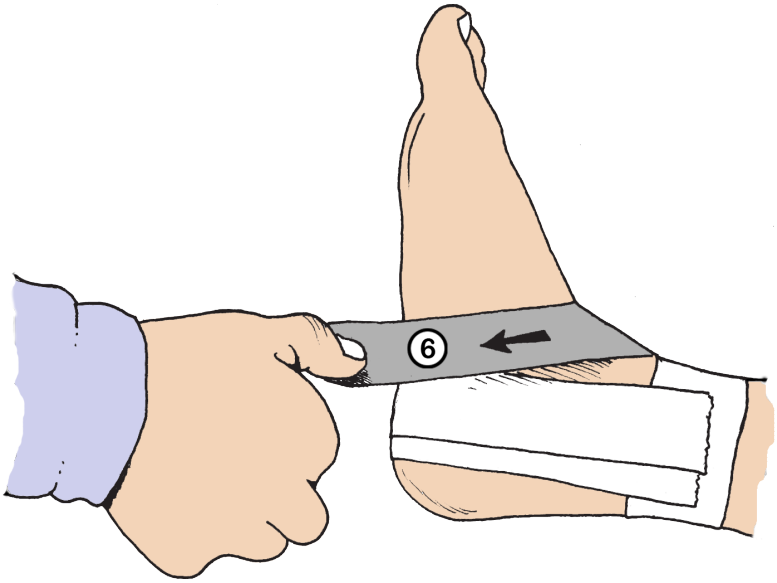
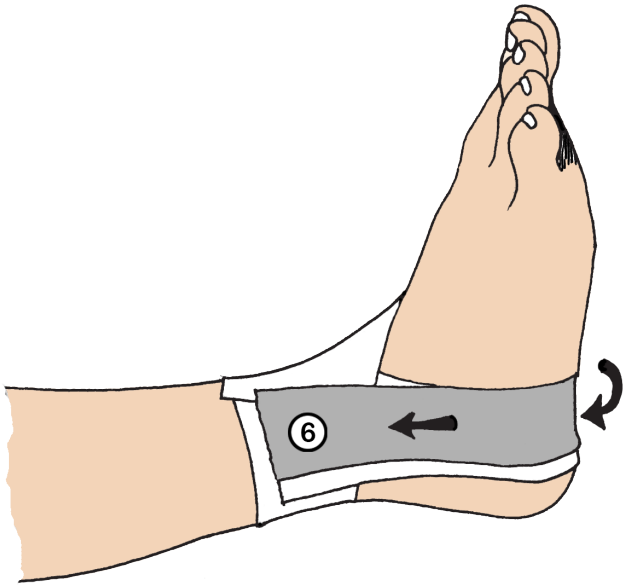


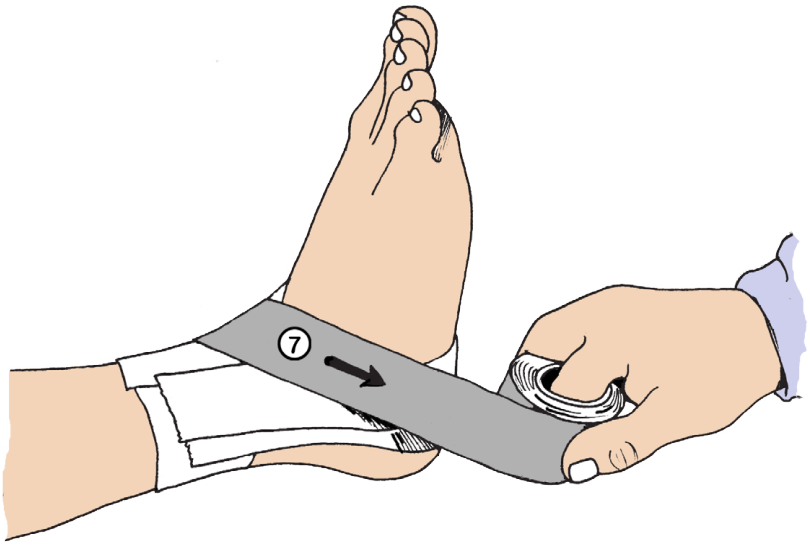
Bild 6



Fortsätt över fotryggen, ner i hålfoten och upp på utsidan av foten rakt över yttre fotknölen (6).

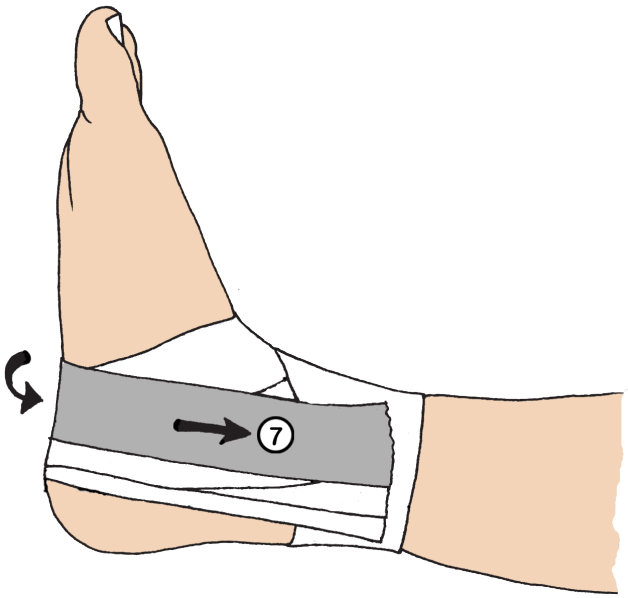
Anmäl dig till vårt nyhetsbrev
Gratis tejptips & VIP-rabatt
varje månad!

Bild 7



Nästa remsa börjar vid inre fotknölen (7). Fortsätt ner under hälen och upp på insidan av fotleden.

Bild 8



Lägg nu likadana remsor med 50% överlapp på föregående remsa, d.v.s. 2 st ”halva 8:or” åt varje håll.

OBS! För att undvika nervinklämning under foten behöver du tänka på att inte komma för långt fram på foten.

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev
Gratis tejptips & VIP-rabatt
varje månad!

Bild 5

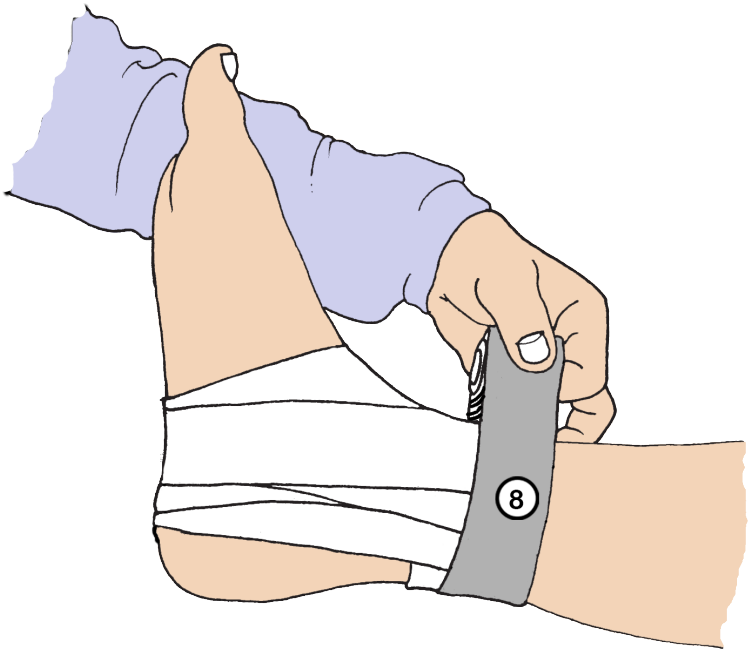
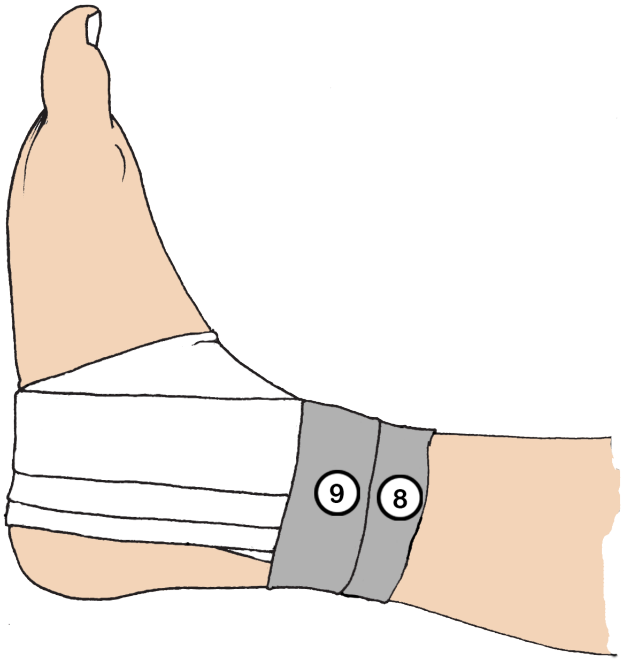


Bild 6



Avsluta med 2st låsankare på vaden (8, 9).

Tejpningen är nu klar.

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev

Gratis tejptips & VIP-rabatt varje månad!

SKADEBUTIKENSB
Rehab & Sjukvårdsprodukter

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpning.

1. *Strappal Sporttejp Bred*
2. *Leukotape Classic*





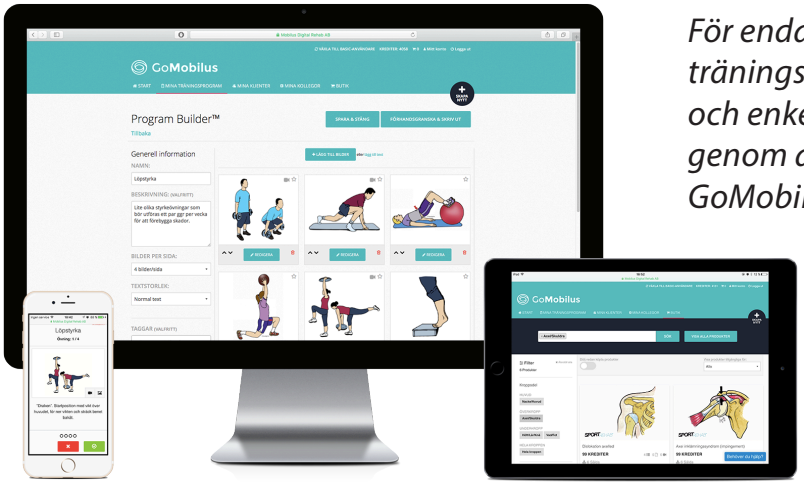


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

Beställ ditt exemplar idag på www.skadebutiken.se.

Ange rabattkoden "SPORTTEJP_T-P", så får du köpa boken för endast 220 kr (ordinarie pris 259 kr)

***GoMobilus** - som Spotify för dig som arbetar professionellt med träning och rehabilitering.*



För endast 999 kr (exkl moms) per år kan du skapa träningsprogram samt patientinformation snabbt och enkelt på din dator eller surfplatta. Spara tid genom att köpa färdigt kvalitetssäkrat material i GoMobilus-butiken.

Med ett gratis Basic-konto kan klienten enkelt ta del av sitt träningsprogram via sin smartphone, surfplatta eller dator.

*Läs mer och prova GRATIS i 14 dagar! - **www.gomobilus.com***

Skadebutiken Sverige AB
info@skadebutiken.se
http://www.skadebutiken.se
https://www.facebook.com/skadebutiken