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

SKADEBUTIKEN SB
Rehab & Sjukvårdsprodukter

OM SPORTTEJPNING

Tejpning är en viktig del i att förebygga och behandla många olika idrottsskador. Den ska dock användas med eftertänksamhet. Rätt använd kan tejp bidra till att förbättra rehabiliteringen efter en skada och träning kan påbörjas tidigare utan att skaderisken ökar.

Felaktig användning av tejp kan däremot vara till mer skada än nytta. Det är viktigt att komma ihåg att en väl genomförd bedömning av skadan ska vara gjord och att tejp är en del av rehabiliteringsprogrammet. Den ersätter dock inte den normala rehabiliteringen.

Hur tejp fungerar

Ökad mekanisk stabilitet
Genom det yttre stöd som tejp ger kan t.ex. fotledens stabilitet förbättras efter ligamentskador.

Minskad rörlighet i viss riktning
Tejpen inskränker eller minskar rörligheten i den aktuella leden i en viss riktning. Den kan t.ex. användas i axelleden i förebyggande syfte eller efter urledvridning. Likaså kan den användas i knäleden för att förhindra översträckning efter ledbandsskador eller vid rehabilitering efter en opererad korsbandsskada.

Förbättrad proprioception (balansförmåga)
Det har visat sig att tejp påverkar hudreceptorerna över en skadad led. Reaktionstiden för muskler och senor blir alltså kortare om leden är tejpad och den funktionella stabiliteten förbättras härmed. Detta innebär att tejp även kan användas på oskadade leder i förebyggande syfte. Du kan använda tejp efter det akuta stadiet för att ge ett yttre stöd och därmed kunna börja träna tidigare. När den akuta skadan är under kontroll, men fortfarande inte är läkt, är tejp en viktig del av rehabiliteringen. Samtidigt är det viktigt att du inte börjar träna så tidigt att det finns risk för nya skador.

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

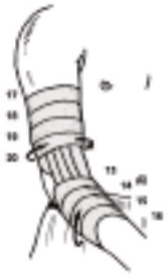
SKADEBUTIKEN SB
Rehab & Sjukvårdsprodukter

När används tejp?

Förebyggande
Du kan använda tejp i förebyggande syfte för att minska risken för akut skada eller för att undvika att nya skador uppstår i en tidigare skadad led.

Primär behandling
Du kan använda tejp i kombination med annan behandling (t.ex. kompression/kyla), som funktionellt stöd för att begränsa skada som redan har skett, och förbereda ytterligare behandling. På detta sätt kan du påbörja rehabiliteringen tidigare och därmed stimulera
läkningen.

Sekundär behandling/rehabilitering
Du kan använda tejp efter det akuta stadiet för att ge ett yttre stöd och därmed kunna börja träna tidigare. När den akuta skadan är under kontroll, men fortfarande inte är läkt, är tejpen en viktig del av rehabiliteringen. Samtidigt är det viktigt att du inte börjar träna så tidigt att det finns risk för nya skador.



Nordic Rehab 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

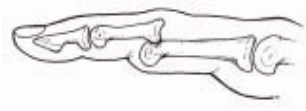
Vid vilka skador används tejp?

Ligamentskador
Du kan använda tejp i samband med primär behandling och under rehabiliteringsfasen, t.ex. vid fotledsskador.

Ledkapselskador
Om leden inte är speciellt svullen kan du använda tejp tidigt efter skadan samt under hela rehabiliteringsfasen, t.ex. vid fingerskador.

Muskelskador
Vid vissa muskelskador kan du använda tejp under rehabiliteringsfasen, t.ex. vadmuskelskador.

Mindre benbrott
Vid mindre skelettskador kan du använda tejp i samband med träning eller tävling utan att öka risken för bestående men, t.ex. vid tå-/fingerfrakturer.



Nordic Rehab 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

Grundregler vid tejpning

- Tejpa aldrig på en svullen led eller färsk skada, eftersom det kan orsaka cirkulationsproblem.
- Placera leden som ska tejpas i den position den ska stabiliseras.
- Raka helst den kroppsdel som ska tejpas. Tejpen fäster då bättre och det blir dessutom mindre smärtsamt vid borttagning.
- Tejpa direkt på huden för att få maximal häftförmåga och stabilitet.
- Tejpa aldrig på ett sår utan att först ha skyddat såret. Du kan även använda en speciell underlagsbinda som skyddar huden, om du har problem med överkänslighet.
- Tejpa bara ett varv runt leden åt gången så att det inte uppstår några cirkulationsproblem.
- Börja alltid med att lägga ett eller flera s.k. ankare (tejp fäster bättre på tejp) och avsluta med ett s.k. låsankare.
- Börja applicera tejpen på oskadad led/ muskel, tejpa sedan över den skadade leden/ muskeln och avsluta på frisk led/muskel.
- När du tejpar en muskel, tänk på att muskeln måste kunna spännas fullt under tejpen.
- När du tejpar, kom ihåg att lägga remsorna omlott, så att de täcker ca 50% av föregående remsa.
- Var följsam och försök undvika veck på sådana ställen där de kan skava. Tejpa alltid över hela leden för att förhindra att det skaver när du rör leden.
- Använd sparsamt med tejp, men inte så lite att funktionen blir lidande.
- Lär dig hålla tejpen i handen under tiden du tejpar.
- När du tar bort tejpen, tänk på att samtidigt hålla ner huden för att minska smärtan och skydda huden.
- Använd alltid tejpsax eller tejpkniv.
- Om du tejpar någon annan, fråga alltid hur det känns. Det är den som blir tejpad som avgör om det känns bra.

Det krävs mycket träning för att kunna tejpa på ett bra sätt!

Nordic Rehab 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

Varningssignaler!

1. Starkt ökande smärta

2. Ökad svullnad som inte försvinner vid kortvarigt högläge.
   Gäller speciellt fingrar och tår.

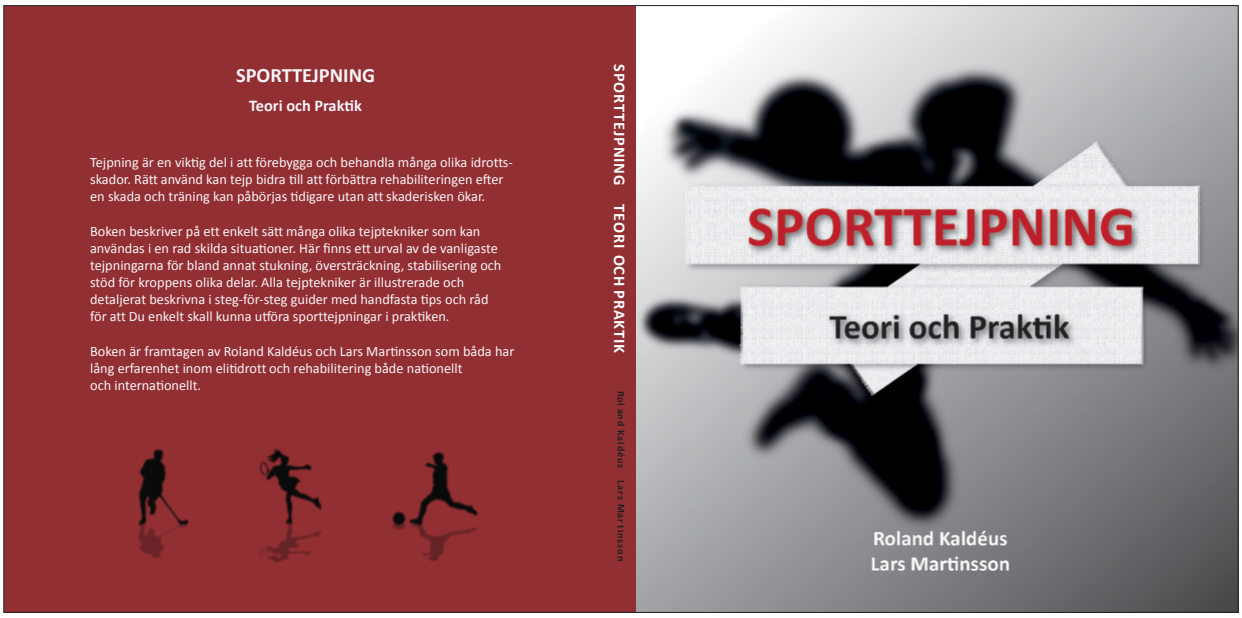
3. Missfärgning där du misstänker att cirkulationen påverkas av yttre tryck.

4. Nedsatt känsel där du misstänker att perifera nerver påverkas av yttre tryck.

5. Klåda kan vara ett tecken på att du är överkänslig för tejp.
   Vid överkänslighet eller sårbildning är det extra viktigt att du kollar upp om den tejp du använder Innehåller latex eller andra ingredienser som kan orsaka dessa problem.

**Om någon av ovan nämnda varningssignaler uppstår,
ta bort tejpen så snart som möjligt!**

Nordic Rehab AB
info@skadebutiken.se
http://www.skadebutiken.se
https://www.facebook.com/skadebutiken



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).