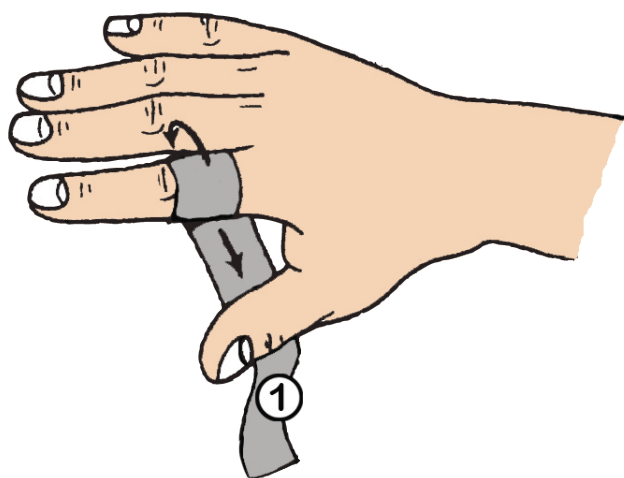


TUMME - ÖVERSTRÄCKNING

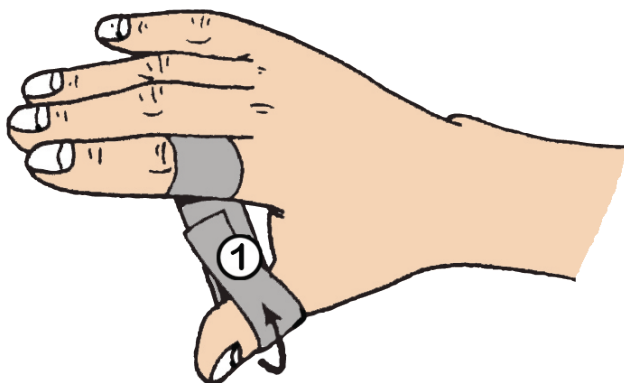
Ledbandsskador eller ledkapselskador i tummen är vanliga inom olika bollsporter, t.ex. Handboll och volleyboll eller bland fotbollsmålvakter. Du kan använda tejp för att stabilisera tummen i såväl förebyggande syfte som efter skada eller i uppbyggnadsfasen efter en operation.

Bild 1



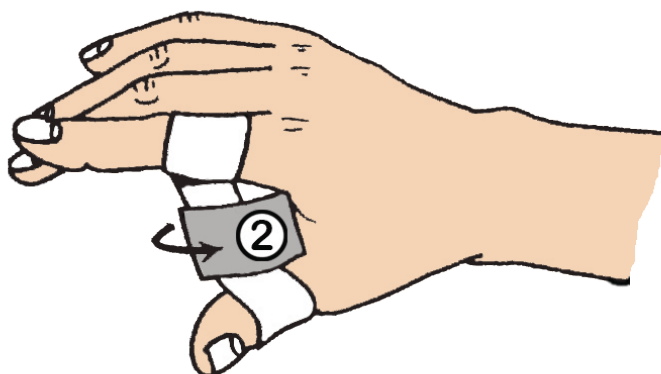
Börja med att dela en 25 cm lång remsa. Lägg den ena remsan ett varv runt pekfingeret och fortsätt runt tummen (1).

Bild 2



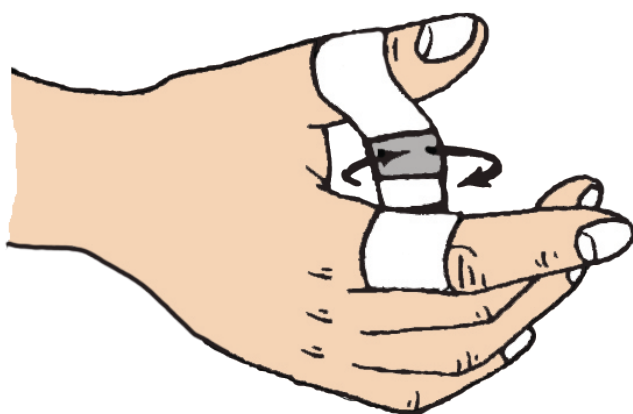
Låt tejpens fästa mot tejpens mellan tummen och pekfingeret.

Bild 3



Ta en 5 cm lång remsa med halv bredd och lås fast den tejp som finns mellan fingrarna (2).

Bild 4



Så här ser den färdiga tejpningsen ut.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejping.

1. Strappal Sporttejp Smal
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 "SPORTEJJP_T-P", så får du köpa boken för endast 220 kr (ordinarie pris 259 kr)