

Thomas Eriksson
Christine Fernholm

Bandageguiden™

by Mediroyal

mediroyal 

Publicerad av
Mediroyal Nordic AB
Box 7052 · Staffans väg 6 B
192 07 Sollentuna

Tel 08-506 766 00
info@mediroyal.se
www.mediroyal.se

Grafisk utformning
Vajer Reklambyrå AB, Uppsala
www.vajer.se

Foto av David Axelsson
Modell Daniel
www.davidaxelsson.com

Särskilt tack till:
Sjukgymnast Marie Wedberg
Chris Wilson, DeRoyal Industries Inc.

Tryckt 2009
Åtta45 Tryckeri AB

© Mediroyal Nordic AB 2009

Förord

Vi på Mediroyal har skrivit Bandageguiden™ för att förklara hur skador uppkommer, hur de behandlas och hur bandage fungerar. När du drabbats av en skada är det viktigt att ta reda på den bakomliggande orsaken. På så sätt kan du hindra att samma skada uppstår igen. Det är därför viktigt att söka medicinsk hjälp om inte skadan förbättrats inom några dagar.

Bandage har många positiva effekter efter en skada. De är enkla hjälpmedel som ger stöd och smärtlindring utan biverkningar och kan användas i stort sett obegränsat. Mjuka bandage bidrar inte till att muskler och leder blir svagare. Tvärtom kan du fortsätta vara aktiv genom bandagets positiva effekter och de förhindrar att muskler och leder blir svagare. Att hålla kroppen i aktivitet är viktigt för att förebygga många av dagens välfärdssjukdomar.

Vi hoppas att du kommer att ha nytta av Mediroyals Bandageguide och önskar en trevlig läsning!

Thomas Eriksson
Produktchef, Ortopedtekniker

Christine Fernholm
Produktchef, Leg. Arbetsterapeut

	Sida
● Vad händer när skada uppkommer?	4–11
● Medicinska effekter av stödbandage	12–14
● Skadesymptom	
· Hand	16–19
· Armbåge	20–25
· Rygg	26–29
· Knä	30–41
· Fot	42–45
● Stretching	46–56
● Excentrisk träning	58–63
● One Size-skydd	64–67



Vad händer när en skada uppkommer?

Att trampa snett på en promenad är lätt gjort. Tyvärr är det inte alltid man förstår konsekvenserna av vad som skett i skadeögonblicket. Det är först några timmar senare när foten svullnat upp som man inser att något allvarigt hänt. Då är det tyvärr ofta för sent för att kunna begränsa skadans omfattning. Blödningen har lett till en svullnad som i sin tur ger smärta och sämre rörlighet. Ett riktigt omhändertagande kan minska tiden för återhämtning avsevärt.

Akuta skador och överbelastningsskador

Skador kan delas upp i akuta och överbelastningsskador, beroende på grundorsaken.

Akuta skador

Akuta skador uppstår plötsligt och har en tydlig orsak. Yttre faktorer som andra spelare, underlag och utrustning påverkar ofta. Den akuta skadan leder ofta till en blödning i muskel eller sena. Det är blödningen som orsakar svullnaden och missfärgningen som du kan se efter några timmar. Svullnaden ger smärta och gör att leden får svårt att röra sig normalt. Därför är ett korrekt akut omhändertagande viktigt.

Vid en stukning eller vrickning skall leden omedelbart lindas med en elastisk kompressionslinda för att stoppa blödningen. Det är precis på samma sätt som en sårskada fast man inte ser någon öppen såryta och blod. Varje minut utan linda och kompression gör att blödningen fylls på vilket leder till ökad svullnad och mer problem senare. Kompressionslindan ska lindas hårt, utan att den känns alltför obehaglig, och bör behållas i minst 30 minuter – gärna längre. Därefter kan du linda lösare. Kompressionslindan bör användas de första två dygnen för att förhindra att området åter svullnar.

Högläge är inte så viktigt under de första två dygnen. Det mesta av vätskan som ger svullnad finns i vävnaderna utanför blodbanan och påverkas mycket lite av högläge. Högläget är däremot effektivt senare i skadeskedet eftersom det hjälper till att transportera bort vätskan. Kyla är omtvistat. En kylpåse har i sig inte tillräcklig kyleffekt för att kunna påverka blödningen nämnvärt. Däremot fungerar kylan effektivt som lokal smärtlindring. Kylan är som mest effektiv när den används tillsammans med kompression. Då kombineras smärtlindring med minskning av svullnad. Efter skadetillfället är det en god idé att avlasta det skadade området. En krycka minskar belastningen på en knä- eller fotled avsevärt. Kryckan möjliggör också en normal gång vilket är viktigt eftersom det reducerar svullnaden.

Om du inte kan stödja på leden alls, måste du söka sjukvård akut. Risken finns att du har fått en fraktur och det kräver avancerad sjukvård.

Överbelastningsskador

Överbelastningsskador uppstår i regel gradvis och utan något enskilt skadetillfälle. Ensidig träning, långvarig belastning eller extremt hög intensitet kan leda till att delar av kroppen överbelastas. När kroppen inte får chans att vila och återhämta sig, är risken för att skada sig som allra störst. Därför är vila lika viktig som aktivitet. Andra faktorer som kan spela stor roll vid uppkomsten av en överbelastningsskada är exempelvis kraftig ökning av träningsdosen, muskulära obalanser och felställningar. Men även ändrade underlag eller ny utrustning som skor kan spela roll. Det är nästan alltid flera faktorer som samverkar till en överbelastningsskada.

Smärta

Smärta är kroppens sätt att signalera att något inte står rätt till. Den är väldigt personlig och upplevs olika från person till person. Vissa har en hög smärtröskel medan andra påverkas mycket redan vid låg smärta. Vi skiljer på akut smärta och långvarig smärta. Den akuta smärtan, som kommer vid en fotledsskada eller benbrott, är oftast behandlingsbar med hjälp av smärtstillande läkemedel. Den långvariga smärtan är mer komplicerad, och kräver rätt diagnos och samarbete mellan olika medicinska specialister, för att behandla.

Inflammation

Ordet inflammation härstammar från latinets inflammatio som betyder brand. Inte helt olik den upplevelse man kan ha av en inflammation, nämligen brännande smärta. Inflammation kan delas upp i akut och kronisk inflammation. Den akuta inflammationen kan orsakas av tryck, upprepad retning, belastning, felställning, yttre våld eller infektion. Innan behandling är det viktigt att ta reda på vilka faktorer som ligger bakom inflammationen för att förhindra att den återkommer. De vanligaste symptomen på en inflammation är:

- Lokal hudrodnad över området på grund av ökad aktivitet
- Svullnad som kan orsakas av blödningen från den lokala skadan
- Smärta vid beröring eller rörelse av den skadade kroppsdel
- Lokal värmeökning över området
- Nedsatt funktion och rörlighet av kroppsdel.

Inflammationer läker nästan alltid ut av sig själva om du minskar på belastning och aktivitet. Det finns dock inflammationer som inte läker ut av sig själva. Dessa kan övergå i långvariga smärttillstånd. Vid alla inflammationer tar kroppen och dess vävnader skada.

När inflammationen dämpats och läkts ut reparerar kroppen vävnaden. Vid lättare och okomplicerade inflammationer repareras vävnaden helt.

Vid svårare inflammationer, där kroppen inte klarar av att reparera vävnaden helt, ersätts den med ärrvävnad.

Träningsvärk

När en muskel belastats utöver det normala uppstår träningsvärk. Detta är normalt och inget farligt. Muskeln kan bli stel och öm och smärtar då vid belastning. Det är viktigt att lyssna på kroppens signaler. Träna med mindre belastning så försvinner smärtan. En ökad cirkulation gynnar återhämtningen. Normalt ska träningsvärk avta efter någon eller några dagar. Ett bandage med värmande effekt ger ofta en mycket positiv effekt på träningsvärken. Stretching kan också vara ett bra sätt att minska obehagskänslan.



Stukning/vrickning

Stukning eller vrickning innebär att ett eller flera ledband över en led töjs ut eller går av. Smärtan kan vara ganska svag till att börja med och först efter några timmar svullnar fotleden upp. Vid kraftigare stukningar finnas alltid risk för en fraktur och dessa bör därför röntgas. De vanligaste stukningarna drabbar knän, fotleder och fingrar. Även axel, armbåge och knäskål kan drabbas. Kraftigare skador på en led kräver sjukvård och rehabilitering.

Ledbandet funktion är inte bara att stabilisera leden. Det fungerar också som en sensor som känner av i vilken position leden befinner sig.

När ledbandet skadas försämras den förmågan. Det gör att de är lätt att skada sig igen. Genom att använda ett enkelt bandage kan hudens känselkroppar ta över en viss del av den funktionen. Sjukgymnastik med balans och koordinationsträning är också mycket viktigt.

Det är svårt att uppskatta läkningstider. Enklare skador tar 6–8 veckor för att läka helt. Ofta mår man bättre redan efter två veckor men det tar betydligt längre tid innan du är helt återställd. En bra värdemätare är när man har samma styrka och klarar samma belastning och aktivitet som den oskadade kroppsdelens. Mer komplicerade skador kan ta lika långt tid som ett avancerat benbrott.



Muskelbristning

En muskel kan liknas vid ett tjockare rep. Många mindre fibrer bildar tillsammans en muskel. Muskeln har två eller flera fästen och kan förlängas eller dra ihop sig. Muskelns funktion är att styra en led i rätt riktning samt att stabilisera den. Detta sker genom ett mycket avancerat samspel mellan hjärnan, nerver, känselkroppar, ledband och muskler.

När en muskel utsätts för yttre våld brister delar av muskelfibrerna vilket orsakar en blödning. Kraftigare våld mot ett lår brukar ge så kallade "lårkakor".

Muskelbristningar sker när muskeln utsätts för en belastning utöver vad den klarar av. Det kan ske vid explosiva rörelser där muskeln inte är tillräckligt förberedd/uppvärmd eller om muskeln tvingas ut i ett läge som ligger utanför dess normala rörelsebana. Känslan är en stark smärta som plötsligt uppkommer i muskeln. Muskeln går fortfarande att röra men det gör ont i delar av rörelsen. Efter ett tag känns muskeln stel och det gör ont att röra den. Bristningar kan ske i muskler som utsatts för belastning under långt tid utan att de fått återhämta sig.

Bristningen kan vara ytlig eller djup. Om fibrerna går sönder inne i muskeln leder det till en blödning. Denna blödning får svårt att ta sig någonstans och bildar ofta en svullnad inne i muskeln. Detta leder till svaghet, stelhet och smärta.

Vid bristningar kan du lägga kompressionsförband akut för att stilla blödningen. Vid allvarigare muskelbristningar skall du alltid söka läkare. Massage är förbjudet under de första dagarna eftersom det kan förvärra skadan. Ett lättare stödförband eller bandage kan kännas skönt. Återgång till aktivitet ska inte göras förrän du är smärtfri och har full styrka och rörlighet. Målet skall alltid vara att ha likvärdig styrka som i den oskadade kroppsdel.

Ledförslitning - Artros

Artros är människans vanligaste ledsjukdom. Det innebär att ledernas glidytor får förändringar och så småningom skador. Artros kan påverkas och orsakas av andra faktorer. Ärftliga faktorer är den vanligaste orsaken. Är man överviktig löper man också en större risk. Om man fått frakturer och skador i leden kan det senare i livet leda till artros. Felställningar kan också bidra till att artros utvecklas snabbare.

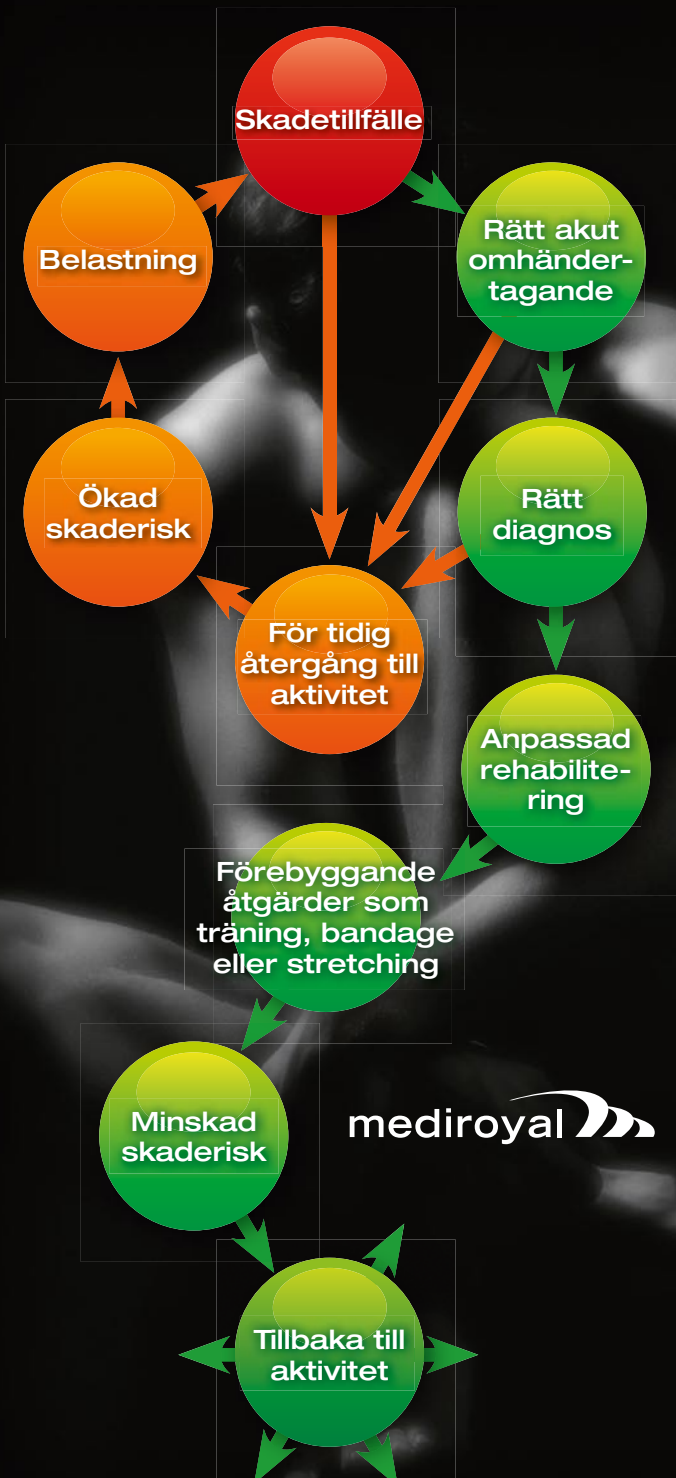
Artros startar ofta i en led utan någon egentlig orsak. Smärtan är svårast efter inaktivitet eller på morgonen. Problem med att inte kunna sträcka ut leden helt är också vanligt. Rörligheten i lederna minskar i takt med sjukdomens utvecklas.

Flera nya läkemedel har kommit de senaste åren som ger en bra effekt. Träning är otroligt viktigt för behandling av artros. Det både förebygger och lindrar besvären. Viktnedgång har även visat sig vara mycket effektiv för att minska smärtan, även på personer som anses normalviktiga. Ett bandage som extra ledstöd ger också effektivt stöd, värme och smärtlindring.

Muskelkramp

Efter en hård belastning är det lätt att få kramp. Muskelkramp är normalt okomplicerad om det uppstår under enstaka tillfällen. Vad som egentligen händer är inte klarlagt. En teori är att kroppen har brist på mineraler och salter och detta skulle orsaka muskelkrampen.





mediroyal 

Man ska dock vara uppmärksam på återkommande problem och framförallt nattliga kramper. Det kan vara tecken på cirkulationsproblem och bör utredas av läkare. Infektioner kan också vara en underliggande orsak.

När ska du söka hjälp?

Vid allvarigare skador med kraftig missfärgning, svullnad eller när kroppsdelens inte kan användas eller stödjas på, ska du alltid söka akut hjälp. Risken för att du fått en fraktur är överhängande och då är det viktigt att inleda rätt behandling direkt. Var också uppmärksam på smärtor eller skador som inte har någon egentlig orsak, exempelvis plötslig och kraftig knäsmärta utan att du belastat knäet.





Medicinska effekter av stödbandage

Stödbandage används både inom rehabiliteringsmedicin och idrott och ger många positiva fördelar. Några av de viktigaste effekterna är:

Värme

Porösa textilmaterial, som neopren, isolerar kroppsvärmen lokalt över området där bandaget sitter. Denna effekt är mycket positiv eftersom värme ökar blodgenomströmningen lokalt. Det leder till att musklernas reaktionsförmåga blir snabbare men också till en antiinflammatorisk- och smärtlindrande effekt. Den smärtlindrande effekten är viktig eftersom den ökar rörligheten i leden och möjliggör aktivitet. Ett bandage kan också hjälpa till att behålla värmen i muskeln efter aktivitet.

Stöd och kompression

Efter skador är det vanligt att leden känns instabil och det kan vara svårt att stödja på den. Att använda ett bandage, eller elastisk linda, ger kompression över mjukdelarna vilket hjälper till att minska svullnaden. Det ger också ett receptivt stöd, kroppen blir mer uppmärksam på den skadade kroppsdelens. Responsen ökar och blir snabbare än utan ett stöd. Bandaget möjliggör aktivitet som tidigare var för smärtsam.

Skydd

Ett bandage kan också skydda rent fysiskt. Vid inflammationer i senfästen kan dessa bli mycket känsliga för stötar eller tryck. Neoprenmaterialet tar upp tryck och skyddar huden. Det kan göra att du vågar utföra aktiviteter med skydd som du tidigare inte klarade utan. Inom kontaktdrott är det vanligt att man använder bandage med extra förstärkningar för att skydda utsatta leder.

Ledpositionssinne-Proprioception

Det neuromuskulära samspelet är mycket komplicerat och vi vet ännu inte helt hur det fungerar. Ledband och senor är fulla med små receptorer som känner av i vilken position lederna befinner sig i. De skickar signaler till ryggmärgen och hjärnan som då aktiverar muskulaturen som kan ändra ledens läge, stabilisera, sträcka eller böja. Denna förmåga kallas för proprioception och är mycket viktig för att kroppen ska fungera. En skada i ett ledband eller sena kan göra att den förmågan försämras. Det gör att det tar lite extra tid att skicka signalerna, vilket gör att musklerna får signalen för sent för att kunna stabilisera leden. Det är då risken är som störst för att skada sig igen. Ytterligare skador leder till ännu långsammare och sämre receptiv förmåga.



Ett bandage stimulerar de receptorer som finns i huden. Dessa kan då ta över en del av funktionen från de receptorer som normalt finns i ledband och senor. Denna stimulering leder till ett bättre ledpositionssinne. Detta kan förhindra att en ond cirkel uppstår med upprepade skador. Studier* har visat att knäleder med ledförslitning och inflammation har en stor hjälp av ett bandage. Ledpositionssinnet ökade med upp till 40 procent när de med skador hade bandage på jämfört med utan. Det är dock värt att notera att ett knä utan skada inte kan förbättra sitt ledpositionssinne mer än det har normalt.

*JOINT PROPRIOCEPTION IN NORMAL, OSTEOARTHRITIC AND REPLACED KNEES. D. S. BARRETT, A. G. COBB, G. BENTLEY, THE JOURNAL OF BONE AND JOINT SURGERY VOL. 73-B, No. 1, JANUARY 1991 53



Förebygga

Att förebygga skador med bandage har visat sig svårt. Flera studier har gjorts inom idrotten med större och mer avancerade knäbandage. Studier visar att skadeförekomsten för spelare är ungefär lika stor med, som utan, bandage. Detta gäller dock leder som aldrig fått en skada och som är helt friska. Däremot har bandage visat sig kunna hjälpa till när man väl är skadad. Ett bandage kan då minska risken för att skada sig igen. Detta beror på kombinationen av värme, som gör muskulaturen och senor mer elastiska, och ökningen av ledpositionssinnet som ger en bättre medvetenhet och stimulering av den skadade kroppsdel. Detta gäller också vid felaktig belastning. Karpaltunnelproblem i handleden kan orsakas av att man sover med handleden böjd. Detta ökar trycket mot nerverna i karpaltunneln vilket leder till problem. Ett bandage kan då hjälpa till att hindra den felaktiga ställningen som utlöser smärtan.

Förväntanseffekt - Placebo

I alla typer av behandlingar, från läkemedel till olika terapiformer, finns alltid en förväntanseffekt. Vi brukar kalla den placeboeffekt. Denna förväntan gör att du känner dig bättre utan att någon faktiskt påvisad förbättring skett. Detta är dock inget negativt. Tvärtom är förväntanseffekten en mycket viktig faktor. Att du har stort förtroende för en behandling kan hjälpa tillfrisknandet.

Ett bandage kan hjälpa till att få den skadade att uppleva sig som mindre sjuk och på det sättet möjliggöra aktivitet. Tidigare ordinerades sängliggande för ryggskott. Idag rekommenderar vi aktivitet och ett ryggbandage som stöd. Det gör att du snabbare kan aktivera dig och minska din smärta utan att nödvändigtvis ta läkemedel.



Medicinska effekter av stödbandage

Karpaltunnelsyndrom (CTS)

På insidan av handleden löper nerver och senor samlade i en trång kanal som kallas för karpaltunneln. En överansträngning eller inflammation gör att det svullnar i kanalen så att platsbrist uppstår. Det leder bland annat till krypningar och domningar i fingrar och handflata, men även ömhet och smärta kan uppstå.

Möjliga orsaker:

- Överbelastning av handleden samtidigt som den är kraftigt böjd eller sträckt.
- Handleden hålls böjd långa stunder exempelvis nattetid vilket gör att problemen förvärras.
- Inflammation i handleden.
- Överansträngning utan tillräckligt med tid för återhämtning och vila.

! Symptom:

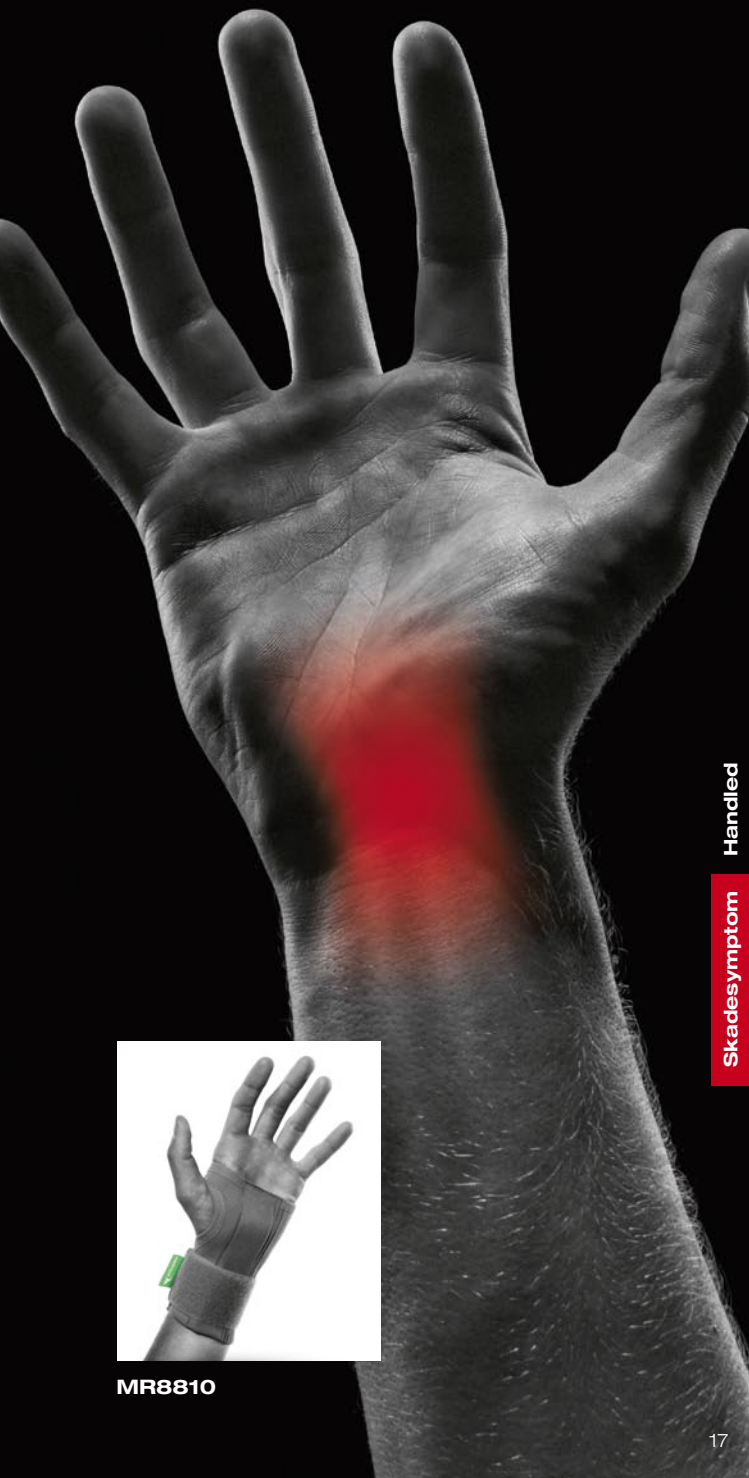
- Smärta och ömhet i nedre delen av handflatan mot handleden.
- Domningar och känselbortfall i framförallt tummen, pekfinger och långfinger.
- Svaghet i handleden och svårighet att kontrollera fingerrörelser.
- Kraftlöshet i handen.

+ Lämpliga åtgärder:

- Använd ett handledsbandage för att stödja handen i aktivitet.
- Undvik smärtande rörelser.
- Använd ett handledsbandage nattetid för att förhindra att handleden böjs.
- Vid kraftiga besvär, som inte går över, skall du kontakta en läkare.

+ Lämpliga produkter:

MR8810 One-Size Handled Beige,
MR8811 One-Size Handled Svart



MR8810

Handled

Skadesymptom

Överansträngd handled

Handleden får utstå stor belastning under en normal dag. Allt från små fina rörelser till kraftiga lyft, ibland lika tunga som hela din kroppsvikt. Ensidiga rörelser är speciellt ansträngande eftersom samma muskler belastas hela tiden. Detta kan leda till en överansträngning med inflammation som följd. Inflammationen gör att rörelser i handleden blir smärtsamma.

Möjliga orsaker:

- Överbelastning av handleden i samband med trädgårdsarbete, idrott eller kontorsarbete.
- Belastning av handleden i extremt böjt eller sträckt läge.
- Ensidiga rörelser utan tillräckligt med tid för återhämtning och vila.

! Symptom:

- Smärta, ömhet och svullnad över handleden när den sträcks eller böjs.
- Svaghet och kraftlöshet i handleden i vissa rörelser.
- Vid kraftig inflammation kan de påverkade senorna knarra lätt vid belastning och rörelse.

+ Lämpliga åtgärder:

- Aktiv vila och undvik smärtande rörelser.
- Använd ett handledsbandage för att stödja handen i aktivitet.
- Hitta alternativa och varierade träningsrörelser.

+ Lämpliga produkter:

MR8810 One-Size Handled Beige, MR8811 One-Size Handled Svart, MR8815 One-Size Universal Handled



MR8810



MR8815

Handled

Skadesymptom

Tennisarmbåge – Epikondylit

Tennisarmbåge är en inflammation i muskelfästena på armbågens utsida. Inflammationen orsakas av överbelastning och ensidiga rörelser i handleden och armbågen. Uppåtböjning av handleden i samband med vridning är negativt och kan utlösa besvären. Det är vanligast med besvär från utsidan (lateral epikondylit) men besvären kan också komma från insidan (medial epikondylit) och kallas då för golfarmbåge.

Möjliga orsaker:

- Intensiva och ensidiga rörelser som leder till överbelastning av muskelfästena.
- Vridrörelser i kombination med uppåtböjning av handleden belastar muskelfästena negativt.
- För stora grepp på verktyg/tennisrack som leder till en överaktivering av underarmsmuskulaturen.
- Överansträngning utan tillräckligt med tid för återhämtning och vila.

! Symptom:

- Smärta lokaliserad på utsidan av armen och armbågen, som ibland strålar ned mot handleden.
- Distinkt smärta när handleden böjs upp och någon drar handen nedåt under motstånd.
- Svaghet och kraflöshet i handen och armen.
- Smärtan är lokaliserad till muskelfästena och muskelbuken på utsidan av armbågen. För att enklare hitta området, böj handleden uppåt och följ muskelbuken som ligger på utsidan strax under armbågsleden.

+ Lämpliga åtgärder:

- Specifik träning och stretching med hjälp av arbetsterapeut eller sjukgymnast.
- Ett handledsbandage som stabiliserar handleden och minskar risken för att belasta handleden felaktigt. Ett tennisarmbågsbandage avlastar och minskar smärtan.
- Undvik rotationsrörelser/belastning med handleden uppåtböjd.
- Behandla det smärtande området med is för att minska smärta och inflammation.

+ Lämpliga produkter:

MR8810 One-Size Handled Beige, MR8811 One-Size Handled Svart, MR8821 One-Size Tennisarmbågsbandage.



Armbåge

Skadesymptom



MR8821

Överansträngd armbåge

I samband med lyft där armen är involverad belastas alltid armbågen. Kraftiga lyft med långvarig belastning kan ge överbelastning av sen- och muskelfästen runt armbågen. Symptomen är smärta i muskel- och senfästen samt kraflöshet vid belastning.

Möjliga orsaker:

- Överbelastning av armbågen i samband med aktivitet exempelvis trädgårdsarbete med tunga lyft.
- Felaktig handledsposition vid belastning exempelvis vid gymträning med fria vikter.

! Symptom:

- Smärta, svaghet och ömhet i armbågsregionen.
- Ökande smärta vid böjning, sträckning eller vridning av underarmen.
- Stelhet på morgonen.

+ Lämpliga åtgärder:

- Aktiv vila och undvik smärtande rörelser.
- Ett armbågsbandage ger värme och stöd.
- Hitta alternativa och varierade träningsrörelser.

+ Lämpliga produkter:

MR8820 One-Size Armbågsbandage,
MR8815 One-Size Universal Handled



MR8820



MR8815

Armbågssmärta – Bursit

Armbågsspetsen är ett mycket känsligt område eftersom det finns väldigt lite mjukdelar som skyddar det. Kroppen är dock utrustad med en extra stötupptagande kudde, en så kallad slem-säck, som skyddar armbågsspetsen. Vid belastning och irritation kan slem säcken bli inflammerad vilket leder till smärta och sämre rörlighet i armbågen.

Möjliga orsaker:

- Intensiv och långvarig belastning av armbågsspetsen vilket leder till retning och inflammation av slem säcken.
- Kraftigt våld mot armbågen vid exempelvis fall eller ett slag.

! Symptom:

- Smärta över armbågsspetsen i både vila och aktivitet.
- Lätt svullnad när man trycker över området. Ibland kan svullnaden vara kraftig och kan kännas som en geléklump mitt i svullnaden. Det är den inflammerade slem säcken du känner.
- Känsla av stelhet och svårt att sträcka eller böja armen.

+ Lämpliga åtgärder:

- Behandla området med is för att minska smärta och inflammation.
- Vila och undvik smärtande rörelser eller belastning.
- Ett värmeskydd ger avlastning, stötupptagning och värme.

+ Lämpliga produkter:

MR8820 One-Size Armbågsbandage



Armbåge

Skadesymptom



MR8820

Ryggsnitt – akut lumbago

Smärta i den nedre delen av ryggen (ländryggen). Smärtan kan komma gradvis eller helt plötsligt som ett hugg i ryggen. Vissa böjningsrörelser blir då omöjliga att göra utan att det smärta kraftigt. Ländryggen kan också kännas stel. Vad som orsakar ryggskott är inte helt klarlagt. Ibland hittar vi underliggande orsaker som diskpåverkan och förändringar på ryggraden, men ofta inget alls.

Möjliga orsaker:

- Överbelastning av ländryggen i ett ytterläge samtidigt som man roterar ryggen. Att lyfta tungt med krökt rygg, till exempel vid trädgårdsarbete eller snöskottning.
- Strama muskler som påverkar ryggraden negativt.
- Långvarigt sittande.
- Ingen eller dålig uppvärmning innan aktivitet.

! Symptom:

- Ländryggen känns låst och stel.
- Smärta som kan vara allt från molande i vissa lägen till huggande i andra.
- Omöjligt att göra vissa böj- och vridrörelser i ländryggen.

+ Lämpliga åtgärder:

- Aktiv vila. Besvären går snabbare över om du försöker vara aktiv.
- Kylbehandling med is akut.
- Undvik smärtande rörelser.
- Värmebehandling kan lindra besvär.
- Ett ryggbandage ger både stöd, avlastning och värme.
- Sjukgymnastik för att stärka muskulatur, smärtlindra och vid behov stretching.

+ Lämplig produkt:

MR8830 One-Size Ryggbandage med värmande NeoTex i ryggdelen.



Rygg

Skadesymptom

Ischias – *Lumbago Ischias*

Smärta i nedre delen av ryggen som strålar ut i skinkan och ned i benet. Ibland ända ned i foten. Ischias är ingen diagnos utan ett symptom och kommer från namnet på den nerv som oftast är påverkad; Ischiasnerven. Ischias nerven är kroppens största nerv men också kroppens längsta med alla dess förgreningar. Ischiassmärta är vanlig vid diskbråck då den skadade disken trycker mot nerven. Det ger då symptom som kraft-, reflex och känselbortfall.

Möjliga orsaker:

- Underliggande diskpåverkan.
- Överbelastning av ländryggen.
- Graviditet.

! Symptom:

- Smärta som strålar ut från ländryggen, över skinkan och ned i benet.
- Smärtan kan förvärras vid belastning, ansträngning eller hosta.
- Svaghet och domningar i benen.

+ Lämpliga åtgärder:

- Vila i smärtavlastande ställning som psoasställning eller på sidan med kudde mellan knäna.
- Undvik smärtsamma rörelser och ställningar.
- Ett ryggbandage ger både stöd, avlastning och värme.
- Sjukgymnastik för att smärtlindra och stärka muskulatur.
- Besvär som inte förbättras skall undersökas av ortopedläkare.

+ Lämplig produkt:

MR8830 One-Size Ryggbandage med värmande NeoTex i ryggdelen.



MR8830



Psoaställning

Smärta i knäleden – knäartros

Knäledens ytor är klädda med brosk som är hårt och glatt. Brosket ökar stötupptagningen och gör att leden glider lättare. Broskets sammansättning kan förändras vilket kan ge skador på ledytorna. Detta leder till problem med smärta, svullnad och instabilitet. Ärftliga faktorer, övervikt, frakturer eller andra skador på knäleden kan alla påverka förändringen negativt.

Möjliga orsaker:

- Ärftliga faktorer.
- Övervikt som leder till en ogynnsam belastning av knäleden.
- Tidigare skador på menisk eller ledband i knäleden.
- Tidigare frakturer i knäleden.

! Symptom:

- Smärta vid överbelastning av knäleden.
- Smärta efter inaktivitet som kan påverka nattsömmen negativt.
- Svullnad och värmeökning över knäleden.
- Knäleden känns stel framförallt på morgonen.

+ Lämpliga åtgärder:

- Aktiv vila. En knäled med artros mår bra av att röra sig.
- Avlasta knäleden vid smärta.
- En sjukgymnast kan utforma ett träningsprogram där leden tränas utan stor belastning.
- Ett knäbandage ger både stöd, avlastning och värme.
- Sjukgymnastik för smärtfri träning och för att stärka muskulaturen runt knäleden.

+ Lämpliga produkter:

MR8850 Elastiskt knäbandage,
MR8851 One-Size knäbandage Universal



MR8850



MR8851

Knä

Skadesymptom

Meniskskador

Meniskerna är två halvmåneformade broskdelar som ligger på ledytorna mellan underbenet och lårbenet. Meniskerna har många viktiga funktioner för knäleden, dels stötupptagande men också stabiliserande. Tidigare var det vanligt att skadade menisker togs bort helt. Det visade sig dock att detta leder till tidig ledförslitning och andra knäproblem senare i livet. Det gör att man idag försöker spara så mycket som möjligt av den skadade menisken.

Möjliga orsaker:

- Vanligt vid vridvåld mot knäleden där foten fastnar mot underlaget exempelvis vid fotboll eller innebandy.
- Vid inåtrotation av knäleden skadas oftast den inre menisken och vid utåtrotation den yttre menisken.
- Vid översträckning av knäleden kan också delar av menisken skadas.

! Symptom:

- Smärta vid rörelse och belastning av knäleden, framförallt vid djup böjning eller maximal sträckning.
- Knäleden låser sig i vissa lägen.
- Smärta över ledspringan, på sidan mellan underben och överben.
- Smärta vid inåt- eller utåtvridning av knäleden.

+ Lämpliga åtgärder:

- Avlasta knäleden akut med kryckor. De ger ett normalt gångmönster vilket är positivt.
- Sjukgymnastik för att stärka muskulaturen runt och upprätthålla en god funktion i knäleden.
- Ett knäbandage ger stöd och avlastning.
- Låt en ortopedläkare utesluta allvarligare skador.

+ Lämplig produkt:

MR8851 One-Size knäbandage Universal



MR8851

Knä

Skadesymptom

Sidoligamentsskador – MCL-LCL ruptur

Knäleden har ligament som ligger på vardera sidan. Det vanligaste är att det inre sidoligamentet (MCL) skadas i samband med vridvåld mot knäleden. Det inre sidoligamentet är sammanväxt med den inre menisken och det är därför vanligt med kombinationsskador. Skador på det yttre sidoligamentet (LCL) sker ofta vid utåtvridning i kombination med översträckning av knäleden.

Möjliga orsaker:

- Vridvåld där foten vrids utåt i förhållande till knäleden, vid exempelvis felskär i skidåkning eller ishockey.
- Våld mot sidan av knäleden i samband med en kollision.
- Kraftig översträckning i kombination med rotation i knäleden.

! Symptom:

- Smärta direkt vid skadetillfället. Efteråt ömhet och svullnad över sidoligamentens placering.
- Vid belastning ökar smärtan och i vissa fall är det omöjligt att stödja på knäleden.
- Knäleden känns instabil.

+ Lämpliga åtgärder:

- Lagg kompressionsförband vid skadetillfället. Avlasta knäleden akut med kryckor.
- Låt en läkare utesluta allvarligare skador och frakturer.
- Sjukgymnastik för att stärka muskulaturen runt knäleden och specifik träning.
- Ett knäbandage ger stöd och avlastning.

+ Lämplig produkt:

MR8851 One-Size knäbandage Universal



MR8851

Knä

Skadesymptom

Löparknä – iliotibialband syndrom

Löparknä är ett smärttillstånd på utsidan av knäleden som drabbar idrottare som löptränar. Problemet uppstår i samband med träning i backar och kuperad terräng. Om det iliotibiala bandet och muskulaturen på utsidan är för stram drar det över utsidan på lårbenets nedre del. Detta leder till en irritation som kan förvärras till en inflammation. Smärtan blir ofta så distinkt att det känns som ett knivstick och gör det omöjligt att fortsätta springa. När man vilar minskar smärtan för att sedan komma tillbaka när man aktiverar sig igen.

Möjliga orsaker:

- Överträning i kombination med dålig stretching av lår-, rump- och höftmuskulaturen.
- Kraftig pronation (inåtrotation av foten) och dåliga löpskor.

! Symptom:

- Smärtan är distinkt och lokaliserad till knäledens utsida, några centimeter ovanför ledspringan.
- Vid belastning ökar smärtan snabbt och gör det till slut omöjligt att fortsätta.
- Löpning i backe eller trappgång kan provocera fram besvären.

+ Lämpliga åtgärder:

- Vila till smärtfrihet. Därefter alternativ aktivitet som inte framkallar besvären som cykelträning eller simning under några veckor.
- Stretching av höften, låret och knäledens utsida.
- Sjukgymnastik med träning av ben och bäckenmuskulaturen.
- Kontroll av löpskor med hjälp av videoanalys för att hitta eventuella felställningar. Vid behov korrigeras med kilar eller biomekaniskt stabiliserande fotbäddar.
- Ett knäbandage ger värme och avlastning.

+ Lämplig produkt:

MR8851 One-Size knäbandage Universal



MR8851

Knä

Skadesymptom

Hopparknä – Jumpers knee

Hopparknä är en överbelastningsskada i knäskålssenan som är vanlig bland idrottare med kraftiga avstamp, hopp och mycket löpning. Knäskålssenan kan vid långvarig belastning råka ut för små bristningar vilket leder till smärta. Senans placering gör att den belastas så fort knäleden aktiveras.

Möjliga orsaker:

- Överbelastning av knäleden och knäskålssenan i samband med hopp.
- Muskelsvaghet i lårmuskulaturen som gör att knäskålssenan belastas extra mycket.
- Felställning i foten (pronation) vilket leder till en ogynnsam belastning av knäskålssenan.

! Symptom:

- Smärta lokaliserad till knäskålens spets, speciellt vid belastning.
- Smärta, svullnad och stelhet efter aktivitet.

+ Lämpliga åtgärder:

- Hitta alternativ aktivitet som inte framkallar besvären som cykelträning eller simning under några veckor.
- Sjukgymnastik med specifik träning och stretching
- Kontroll av löparskorna med en videoanalys för att hitta eventuella felställningar. Vid behov korrigera med kilar eller fotbäddar.
- Ett knäbandage ger avlastning för knäskålssenan.

+ Lämplig produkt:

MR8852 One-Size Knä Strap



MR8852

Skadesymptom Knä

Schlatters sjukdom – Os Schlatters

Är en överbelastning och ett smärttillstånd i knäskålssenans nedre fäste mot underbenet. Drabbar främst aktiva pojkar i 10–16 års ålder. Det kan leda till att en liten knöl av varierande storlek bildas över fästet. Området är mycket tryckkänsligt och knästående är näst intill omöjligt. Belastning ger också smärta i varierande grad.

Möjliga orsaker:

- Idrottsgrenar där den främre lårmuskeln belastas mycket samtidigt som den drabbade växer snabbt.
- Träning utan möjlighet till återhämtning kan ge kraftigare besvär.
- Felställning i foten (pronation) kan leda till en ogynnsam belastning av fästet.

! Symptom:

- Smärta över fästet vid både belastning och tryck. Smärtan blir intensivare ju längre belastningen pågår.
- Smärta, svullnad och stelhet efter aktivitet.

+ Lämpliga åtgärder:

- Hitta alternativ aktivitet som inte framkallar problemen.
- Ett knäbandage ger avlastning och minskar smärtan över knäskålssenans fäste.
- Kylbehandling efter aktivitet fungerar smärtlindrande och minskar den inflammatoriska processen.
- Kontroll av löparskorna med en videoanalys för att hitta eventuella felställningar. En korrigerande skor kan ge kraftigt minskade besvär.

+ Lämplig produkt:

MR8852 One-Size Knä Strap



MR8852

Knä

Skadesymptom

Hälseneinflammation – Achillestendinit

Hälseneinflammation är vanlig bland motionärer som kraftigt ökat träningsdosen. Man ska vara försiktig vid löpning på sandstrand eller på extremt mjukt underlag. Har man en felställning så förstärks den då och gör att senan belastas extra mycket. Hälsenebesvär kan ta lång tid att läka ut

Möjliga orsaker:

- För kraftig ökning av träningsdos och intensitet.
- Begränsad rörlighet i fotleden.
- Dålig stretching och bristande uppvärmning.
- Utslitna löpskor med otillräcklig stabilitet och stötdämpning.

! Symptom:

- Smärta över hälsenan, oftast mitt på senan men även vid senans fäste vid hälen.
- Hälsenan känns stel och smärta vid belastning. På morgonen, eller efter längre vila, är det svårt att komma igång eftersom senan är stel.
- Svullnad kan uppstå och vid kraftigare inflammationer kan huden bli rödaktig och kännas varm.
- Senknarr kan kännas, speciellt på morgonen efter vila.

+ Lämpliga åtgärder:

- Aktiv vila genom träning som är smärtfri.
- Behandla området med is för att minska smärta.
- Använda ett värmeskydd över hälsenan för att skydda och värma.
- Använda en hälkil på 8–10 mm för att avlasta hälsenan. Måste användas på båda fötterna för att inte orsaka en obalans.
- Sjukgymnastik med specifik träning.
- Videoanalys av löpsteget och val av lämplig träningssko.

+ Lämpliga produkter:

MR8870 One-Size Fotled, dock utan förstärkningsband.



MR8870



Fotled

Skadesymptom

Fotledsskada

Ledbandsskador i fotleden är en mycket vanlig skada som drabbar alla från elitidrottare till vanliga motionärer. Att trampa snett med foten är lätt gjort. Det vanligaste är att man skadar de yttre ledbanden. Skador på de inre ledbanden är mer ovanliga men förekommer också. Skadorna kan till en börja verka ganska oförargliga men vartefter tiden går svullnar det mer och till slut kan man inte stödja på foten. En dåligt skött fotledsskada kan ställa till mycket problem senare i livet. Fotledsskador kan ta mycket långt tid att läka och risken för att skada sig igen är mycket hög. Därför skall man alltid söka hjälp för allvarligare fotledsskador.

Möjliga orsaker:

- Snedtramp i samband med promenad på ojämnt underlag.
- Vrickning i samband med idrott som innebandy, fotboll eller handboll.
- Skor med dålig stabilitet.

! Symptom:

- Smärta vid vrickningstillfället. Blir sedan gradvis värre och fotleden svullnar upp över leden och fotknölarerna.
- Efter någon timme efter skadan kan skadeområdet bli missfärgat och blått på grund av blödningen.
- Smärta vid belastning av foten och svårighet att röra fotleden normalt.

+ Lämpliga åtgärder:

- Ett korrekt omhändertagande akut med kompressionsförband som läggs direkt efter skada och behålls på 1–2 timmar. Därefter lindas lösare men behålls på beroende på svullnaden.
- Det smärtande området kan behandlas med is för att minska smärta och svullnad.
- Använda ett bandage för att stödja fotleden.
- När svullnad och smärta gått ned kan man börja rörelse- och koordinationsträning, gärna med en balansplatta.
- Besvär som inte blir bättre inom några dagar skall undersökas av en läkare.
- Sjukgymnastik med specifik träning och för att återskapa full balans, styrka och rörlighet i fotleden.

+ Lämpliga produkter:

MR8870 One-Size Fotled



MR8870



Fotled

Skadesymptom

Stretching

Stretching kan hjälpa muskler att hålla sig töjbara, vilket kan ge bättre muskelkoordination, funktion och flexibilitet. En muskel som är stel kan inte arbeta i sin fulla längd vilket påverkar träningsresultatet negativt.

Generella effekter av stretching:

Rörlighet

Stretching kan hjälpa till att bibehålla, eller uppnå normal rörlighet i en muskelgrupp. Just vid ländryggsbesvär kan stretching av höft och baksida lår ibland lindra smärta och stelhet direkt.

Skadeförebyggande

En muskel som inte kan arbeta i sitt fulla rörelseomfång fungerar sämre. Stretching kan därför hjälpa till att bibehålla full rörlighet i muskler.

Återhämtning

Kan ge snabbare återhämtning efter belastning. Man kan uppleva mindre smärta och stelhet efter träningen om man stretchar.

Ta hjälp av en sjukgymnast eller personlig tränare för att utforma ditt egna stretchprogram. Då får du ett komplett program som är anpassat för din kropp och dina förutsättningar. Gör gärna stretchingen till en naturlig del av din träning genom att varva ned efter träningen. Stretcha aldrig ledband! Ledbandens funktion är att stabilisera och stödja lederna. Att töja på dem i onödan kan göra att leden blir instabil.



Fingerböjare

– *Flexorerna Flexor Carpi Ulnaris och Flexor Digitorum Superficialis*

Böj upp den ena handen och töj lätt med hjälp av den andra handen. Håll i 20 sekunder.

Upprepa 2 gånger.

Fingersträckare – Extensorerna *Extensor Carpi Radialis Longus*, *Extensor Digitorum Communis* och *Extensor Carpi Ulnaris*

Böj ned den ena handen och tøj lätt med hjälp av den andra handen. Håll i 20 sekunder. Upprepa 2 gånger.



Armbåge/underarm

– Extensorerna *Extensor Carpi Radialis Longus*, *Extensor Digitorum Communis* och *Extensor Carpi Ulnaris*

Koppla händerna. Böj handleden uppåt eller nedåt beroende på vilken arm som ska stretchas. Vid tennisarm ska den övre delen på underarmen stretchas. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2 gånger.





Axel och överarm

– *Triceps, bakre Deltoideus och teres major och teres minor*

Böj armbågen maximalt samtidigt som du lyfter axeln. Handen ska befinna sig bakom nacken. Håll armbågen med den andra handen och lyft tills axelleden och överarmen är sträckt. Håll 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.

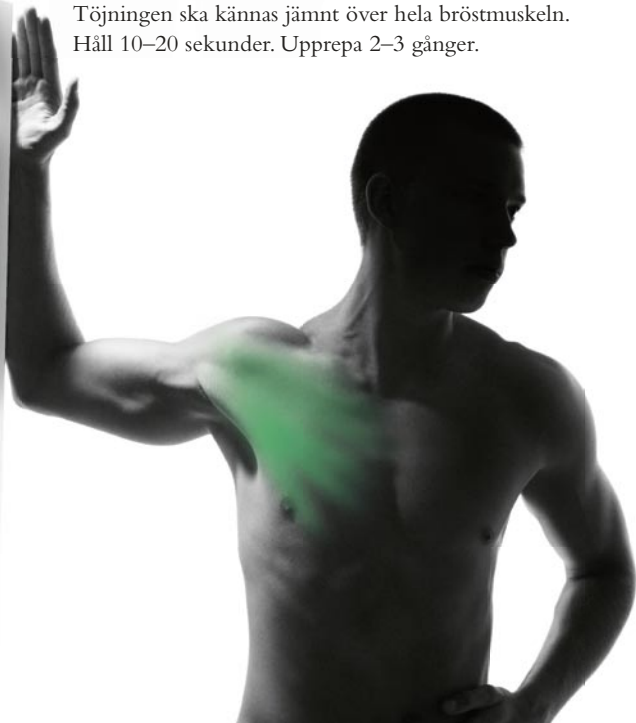


Axel och överarm –*Bakre Deltoideus och Rhomboideus*

Vrid armen åt sidan. Ta stöd genom att lägga den andra armen runt i höjd med armbågsleden. Töjningen ska kännas på baksidan av axelleden och på baksidan av överarmen. Håll 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.

Bröst – *Pectoralis*

Böj armbågen i 90 grader och ta stöd med underarmen mot en yta. Vrid överkroppen lätt framåt vid axelleden. Töjningen ska kännas jämnt över hela bröstmuskeln. Håll 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.





Rygg – *Erector spinae*

Pressa knäna mot handflatorna. Spänn ryggmusklerna i ländryggen, slappna av och håll i 15–30 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.

Rygg – *Rectus abdominis, External/Internal oblique)*

Vid diskpåverkan får inte rörelsen ge upphov till smärta som strålar ut i skinka eller ben! Ligg på mage med ansiktet ned. Sätt i händerna i golvet med fingrarna framåt eller lätt åt sidorna och lyft uppåt till raka armar. Låt magen hänga ned mot golvet. Håll 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.





Rygg – *Erector spinae*

Böj dig framåt och sträck ut nedre delen på ryggen och försök att slappna av. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.



Höft – *Sätesmuskulerna-Glutéerna*

Hitta en lämplig höjd där du kan lägga upp benet. Låt knäleden, underbenet och foten vara i kontakt med underlaget. Slappna av och fäll överkroppen lätt framåt med rak rygg. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.



Höft – *Adduktorerna*

Hitta en bra position för stödbenet. Lägg eventuellt något mjuk under knäleden. Sträck ut benet och sänk rumpan. Överkroppen ska fällas framåt med rak rygg. Slappna av och håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.

Höft – *Sättesmusklerna-Glutéerna*

Sträck det ena benet och lägg det andra benet böjt över. Roter överkroppen ned mot höftsidan och lyft benet lätt mot kroppen. Töjningen ska kännas på höftens utsida. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger. Vid behov kan benet lyftas mer så att foten lättar från underlaget. Prova dig fram.



Höft/Lår – *Rectus femoris, Sartorius, Iliopsoas*

Böj ena benet i 90 grader i knäleden. Lägg det andra benet bakåt med knäleden och foten i underlaget. Hitta en stabil position. Håll händerna på låret framför dig. Tryck fram höften så att du vilar med mer tyngd på det främre benet. Töjningen ska kännas på framsidan av låret och höften. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.



Lår – *Hamstrings*

Hitta en lämplig höjd där du kan lägga upp det ena benet, se till att foten pekar framåt. Knäleden kan vara allt från helt sträckt till lätt böjd. Böj framåt i höften med rak rygg och ta stöd med händerna mot underbenet. Håll 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.



Lår – *Quadriceps*

Stå på ett ben med det andra böjt mot rumpan. Ta hjälp av den fria handen för att hålla balansen. Försök att dra foten mot rumpan och hålla ihop låren. Töjningen ska kännas på framsidan av låret. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.

Vad – *Soleus, Gastrocnemius*

Ställ den ena foten bakom den andra.

Luta dig framåt och töj försiktigt på vadmuskelnerna. Pressa ifrån väggen. För att töja den inre vadmuskeln kan man böja lätt på det benet som stretchas.

Töjningen känns då mer inne i vaden. Håll i 15–30 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.



Vad – *Flexor hallucis longus, Flexor digitorum, Tibialis posterior*

Denna övning töjer de inre muskelfacken i underbenet samt stortåns böjare. Sätt dig med den ena knäleden böjd. Lägg armbågen på utsidan av knäleden som stöd. Utåtrotera fotleden och böj sedan uppåt. Ta tag med handen runt framfoten. För en mer effektivare töjning kan man även lyfta stortån. Håll i 10–20 sekunder. Upprepa 2–3 gånger.





Excentrisk träning

All typer av träning består av olika rörelser. Dessa rörelser kan delas upp i två olika faser, den koncentrisk och den excentrisk. I den koncentrisk fasen förkortas muskeln för att kunna spännas och bli kompaktare vid ett lyft. I den excentrisk fasen sträcks muskeln ut för att kunna bromsa en rörelse. En muskel är alltid starkare i den excentrisk än i den koncentrisk fasen. Våra reflexer gör att muskeln kan utveckla mer kraft i excentrisk rörelsen som en del i kroppens försvarssystem. När vi ramlar är det just med en excentrisk rörelse som vi tar emot kroppens belastning med.

Den excentrisk träningen har uppmärksammats mycket de senaste åren på grund av dess effekt på långvariga smärttillstånd i som exempelvis knäskålssenan. Studier* har visat mycket positiva effekter av excentrisk träning av exempelvis tennisarmbåge, hälseneinflammation och knäproblem.

Träningsmetoden är att låta den skadade delen bromsa rörelsen själv och sedan använda den andra delen som hjälp för att sträcka. En sjukgymnast eller personlig tränare är en bra hjälp. De kan hjälpa till att ta bort vikten i den koncentrisk fasen vilket gör att du enbart tränar excentriskt.

* ECCENTRIC TRAINING AS TREATMENT FOR TENDINOSIS –A REVIEW.
ERIK WALL, ERIK WALLIN LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET C-UPPSATS
2008:090 – ISSN: 1402-1773 – ISRN: LTU-CUPP – - 08/090 – - SE





Knä

- Sitt på golvet. Lägg en rulle under knäleden.



Knäskålssenan

- Stå på en step-bräda med en kil som är vinklad framåt.
- Lyft upp det oskadade benet.

- Böj den skadade knäleden maximalt.



- Sträck knäleden över rullen. Låt tårna peka uppåt och håll 3–5 sekunder. Utför 10 repetitioner 2 gånger.




- När du nått det nedre läget, sätt ned det andra benet.

- Sträck upp till startpositionen igen. Utför 15 repetitioner 2 gånger.



mediroyal 



mediroyal 

Tennisarm

Placera underarmen mot en plan yta med armbågen i rät vinkel. Handflatan ska vara nedåt och handleden fritt utanför kanten.

- Greppa hanteln. Starta med en lättare vikt och öka belastningen successivt under 12 veckor.



mediroyal 



mediroyal 

Hälsena

Använd en step-bräda. Ställ dig på tå med båda fötterna.

- Lyft det smärtfria benet.



- Sänk långsamt nedåt.



- I det nedre läget, ta bort hanteln. Böj sedan upp handleden utan hanteln.

Upprepa dagligen 2 x 15 repetitioner i 12 veckor.



- Sänk ned hälen maximalt på det andra benet.



- När hälen nått lägsta punkten så sätter du i det andra benet igen. Lyft upp med båda benen till utgångsläget igen. Utför 15 repetitioner 2 gånger.



MR8810 One-Size Handled Beige

Detta bandage är designat för att ge stöd över handleden. Metallskenan som ligger i handen kan formas individuellt. Det fasta bandet runt handleden ger ett justerbart stöd.

Indikationer: Instabilitet, inflammation och smärta i handleden

Mått	Universal 12–18 cm
	Ta omkretsen mitt över handleden



MR8811 One-Size Handled Svart

Detta bandage är designat för att ge stöd över handleden. Metallskenan som ligger i handen kan formas individuellt. Det fasta bandet runt handleden ger ett justerbart stöd.

Indikationer: Instabilitet, inflammation och smärta i handleden

Mått	Universal 12–18 cm
	Ta omkretsen mitt över handleden



MR8815 One-Size Universal Handled

Detta bandage ger ett lätt stöd över handleden. Tillverkad av NeoTex som ger en värmande effekt. Det fasta bandet runt handleden ger ett justerbart stöd.

Indikationer: Lättare instabilitet och smärta i handleden

Mått	Universal 12–18 cm
	Ta omkretsen mitt över handleden





MR8820 One-Size Armbåge

Detta bandage ger ett lätt stöd över armbågen. Tillverkad av NeoTex som ger en värmande effekt.

Indikationer: Smärta i armbågen, lättare instabilitet och vid inflammation

Mått	Universal 20–30 cm
	Ta omkretsen mitt över armbågsleden



MR8821 One-Size Tennisarmbåge

Detta bandage ger en avlastning och kan reducera smärta vid tennisarmbåge. Under spännet ligger en kudde som ger ett lätt tryck.

Indikationer: Smärttillstånd vid tennisarmbåge

Mått	Universal 20–32 cm
	Ta omkretsen mitt över armbågsleden





MR8850 Elastiskt Knä

Detta elastiska bandage med spiral-fjädrar ger ett lätt stöd och avlastning för knäleden.

Indikationer: Vid smärttillstånd i knäleden, lättare instabilitet, ledförslitning eller vid muskelinflammation

Mått	S/M 29–35 cm	L/XL 36–44 cm
	Ta omkretsen mitt över knäleden	



MR8851 One-Size Universal Knä

Detta bandage ger ett bra stöd för knäleden vid lättare ledbandsskador, instabilitet, ledförslitning eller muskelinflammation. Tillverkad av NeoTex som både värmer och ger en bra kompression.

Indikationer: Vid lättare ledbandsskador, instabilitet, ledförslitning eller muskelinflammation

Mått	Universal 29–42 cm
	Ta omkretsen mitt över knäleden



MR8852 One-Size Knä Strap

Detta bandage ger ett lätt stöd och avlastning för knäskålssenan vid exempelvis Schlatter- eller hopparknä.

Indikationer: Schlatterknä, hopparknä eller smärta från knäskålen vid instabilitet.

Mått	Universal 29–42 cm
	Ta omkretsen mitt över knäleden





MR8830 One-Size Rygg

Detta bandage ger stöd och avlastning för ryggen. Med hjälp av det extra dragbandet kan stödet justeras individuellt. I ryggpartiet finns ett NeoTex-material insytt som ger värme för ländryggen.

Indikationer: Vid smärttillstånd i ländrygg, lättare instabilitet och vid muskelinflammation

Mått	Universal 70–110 cm
	Ta omkretsmåttet över midjan



MR8870 One-Size Fotled

Detta bandage kan användas både vid fotledsinstabilitet, lättare stukningar och vid hälsenebesvär. Tillverkad av NeoTex vilket ger värme och kompression. Extrabandet kan appliceras vid behov av mer stöd.

Indikationer: Fotledsinstabilitet, lättare stukningar och vid hälsenebesvär

Mått	Universal 18–26 cm
	Omkretsmåttet tas runt fotleden i höjd med fotknölnarna



När du behöver stöd och smärtlindring

Mediroyal erbjuder ett komplett sortiment
för bandage och stöd för leder. Besök
vår hemsida för mer information –

www.bandageguiden.se

ISBN 978-91-978472-0-9



9 789197 847209 >

Mediroyal Nordic AB · Box 7052 · Staffans väg 6 B · 192 07 Sollentuna
Tel 08-506 766 00 · info@mediroyal.se · www.mediroyal.se

mediroyal 