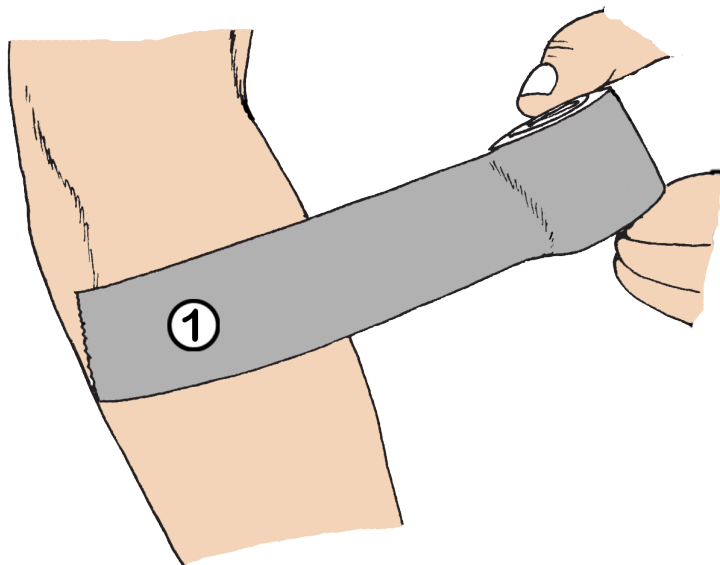


TENNIS- OCH GOLFBÅGE

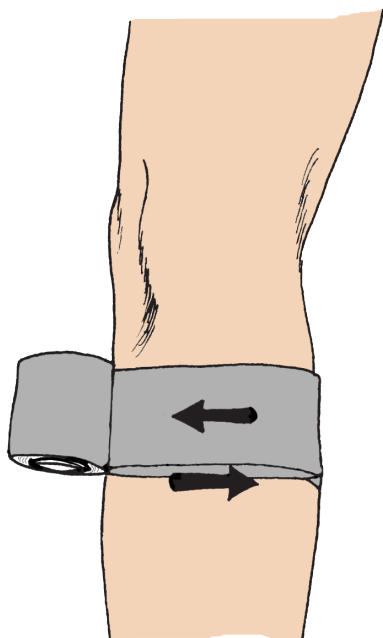
Tennisarmbåge brukar man kalla det överbelastningsbesvär som drabbar senfästet till de muskler som lyfter handen uppåt. Detta senfäste sitter på utsidan av armbågen. Armbågens utsida brukar vara väldigt öm, det smärtar och kan stråla ner i underarmen. Det kan då vara svårt att greppa och hålla i föremål som t.ex. att hålla i en kopp eller hälla ur ett mjölkpaket. Det kan även göra ont att räta ut armbågen. Det är viktigt att se över belastningsbilden och minska på eller undvika det som provocerar besvären. Olika typer av behandling kan skynda på läkningen, t.ex. stötvågsbehandling, massage, akupunktur, träning, kortisoninjektion och avlastning med tejp.

Bild 1



Börja på utsidan av armen, precis under armbågsleden över senfästet.
Dra tejp en ett varv runt och fortsatt över till insidan av armen (1).

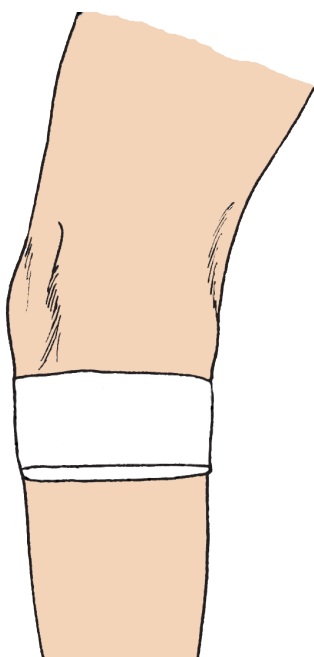
Bild 2



Vik sedan tillbaka till utsidan, vik tillbaka till insidan o.s.v.

Upprepa detta 2-5 ggr för att bygga upp en kudde.

Bild 3



Utan att riva av tejpens fortsätter du sedan ett varv runt och avslutar på insidan av armen.

Om du vill tejpa för golfarmbåge lägger du istället den vikta kudden på insidan av armen, precis nedanför fästet för underarmsmuskulaturen.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

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

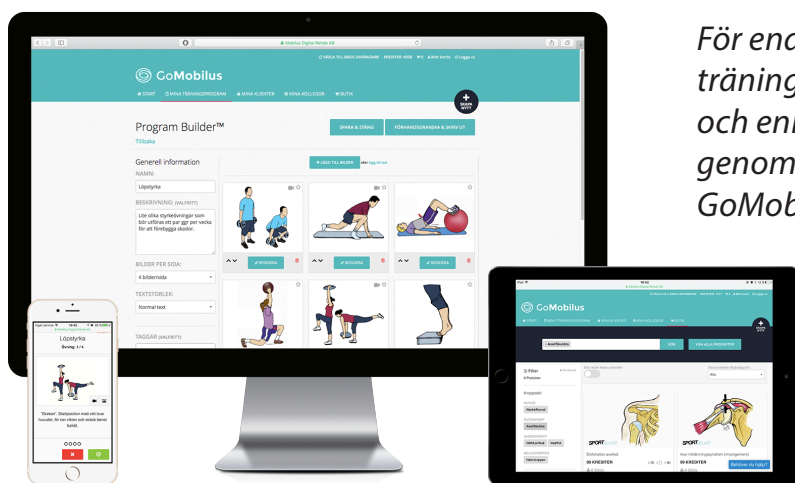


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

Beställ ditt exemplar idag på www.skadebutiken.se.

Ange rabattkoden "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