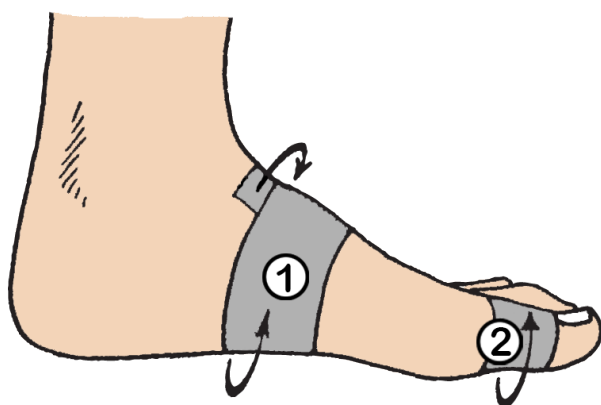


TEJPNING STORTÅ ÖVERSTRÄCKNING STABILISERING

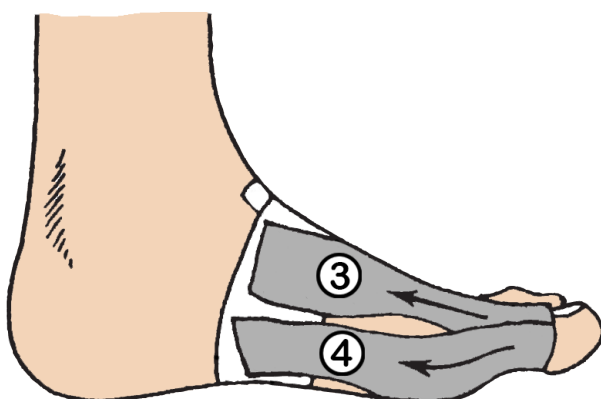
Skador på stortåns grundled förekommer i många bollsporter, t ex fotboll. Ledkapselskador ger upphov till smärtor, speciellt vid ytterläge. Genom att tejpa kan du begränsa rörligheten i leden och därmed minska besvären.

Bild 1



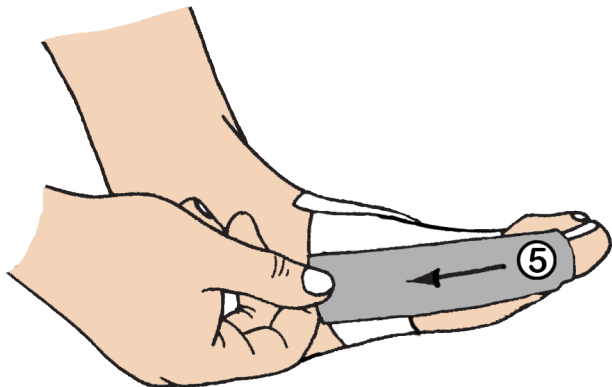
Börja med att lägga ett ankare runt framfoten och ett runt inre delen av stortån. Dela den tejp, som ska läggas runt tån, på mitten och använd bara halva bredden (1, 2).

Bild 2



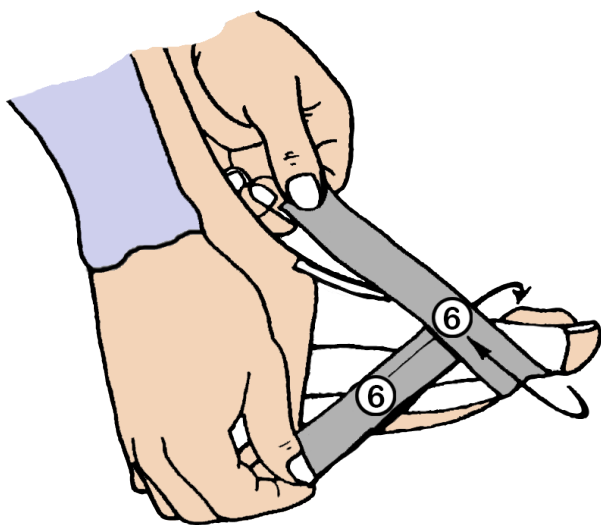
Fortsätt med 2 remsor, en från tåns insida/undersida och upp mot fotleden (3) och en från tåns ovansida upp mot foten (4).

Bild 3



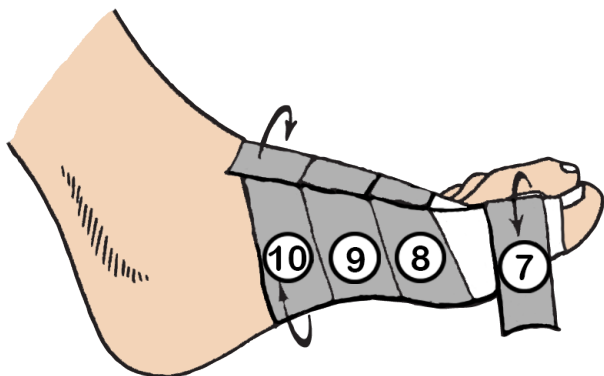
Den tredje remsan ska gå från insidan av stortån upp mot fotleden och överlappa de föregående remsorna (5).

Bild 4



Dela en ca 30 cm lång remsa på mitten till halva dess bredd. Lägg den ena remsan runt stortåns inre del. Korsä därefter tejpens över stortåleden och lägg fast den runt framfoten. Gör därefter likadant med den andra halvan av remsan (6).

Bild 5



Lägg låsremsa runt stortåns yttre del för att låsa de remsor som startade där (7).

Lås dessutom fast med låsremsor på foten och tejpningen är klar (8, 9, 10).

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

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

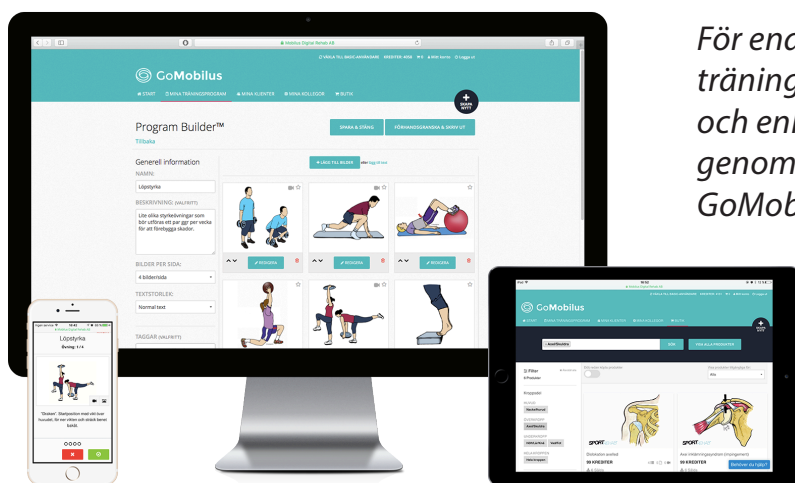


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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