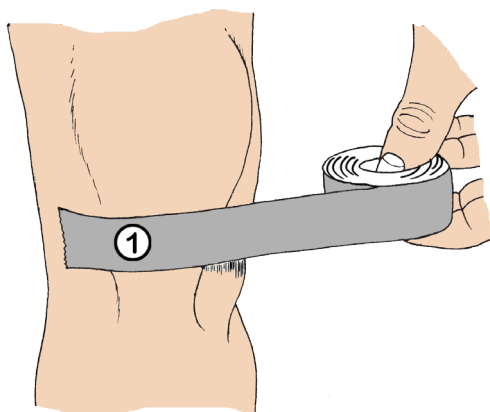


SCHLATTER

Schlatter förekommer ofta hos unga människor i pubertetsåldern. Vanligt är att speciellt fotbollsspelande ungdomar får denna skada. Skadan är ofarlig men kan göra rejält ont. Orsaken är att man överbelastar fästet/tillväxtzonen på underbenet. Det vanligaste symptomet är smärta vid belastning och smärtfrihet i vila. Smärtan ökar ofta vid belastning av musklerna på framsidan av låret. Symptomen är svullnad och smärta vid tryck över fästet på underbenet. Att gå emot ett bord, stol etc. gör riktigt ont. Man kan ofta se en rejäl utbuktning vid fästet.

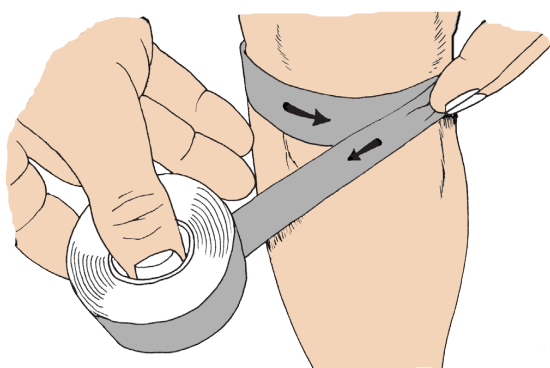
Stå med det ben i luften som skall tejpas för att slappna av i främre lårmuskulaturen. Det gör det lättare att lyfta knäskålen. Använd halv tejpbredd eller 2,5 cm bred tejp.

Bild 1



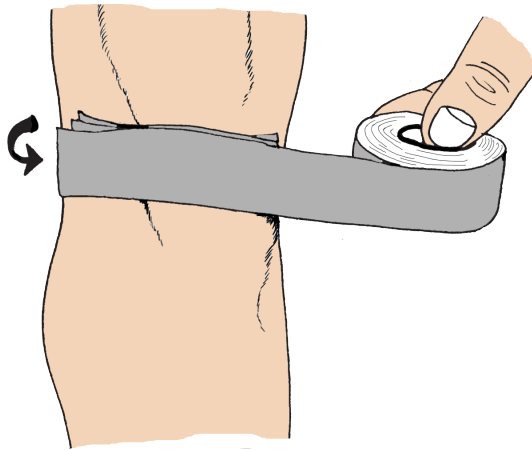
Börja på utsidan av knät, i höjd med nedre spetsen på knäskålen. Dra runt tejpens ett varv och fortsätt till insidan av knät (1).

Bild 2



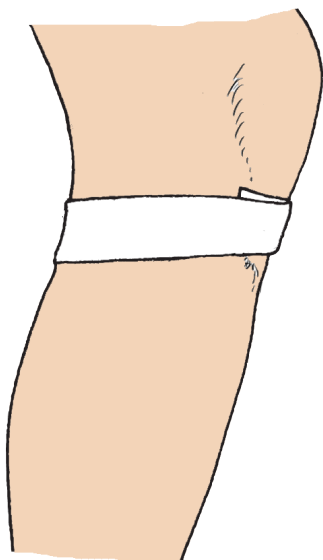
Vik sedan tillbaka till utsidan samt därefter tillbaka till insidan igen. Detta upprepar du 2-5 gånger för att bygga upp en kudde.

Bild 3



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

Bild 4



Tänk på att vinkla tejpningen neråt mot vaden i knävecket för att undvika skav på senorna på lårets baksida.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

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

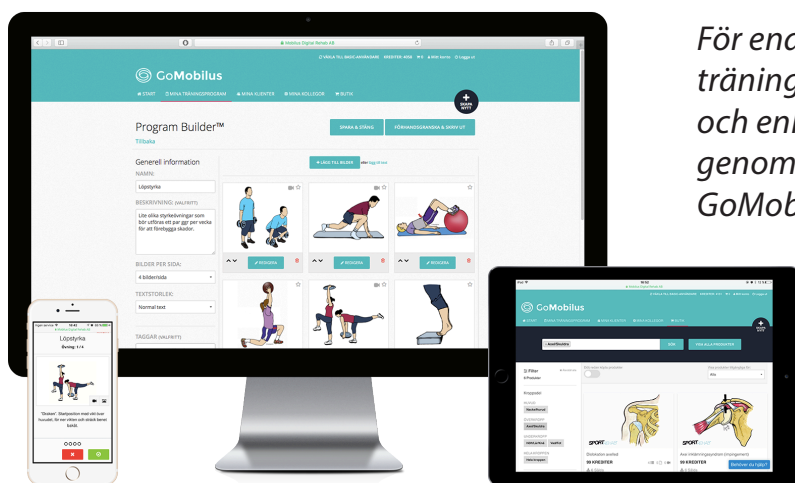


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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