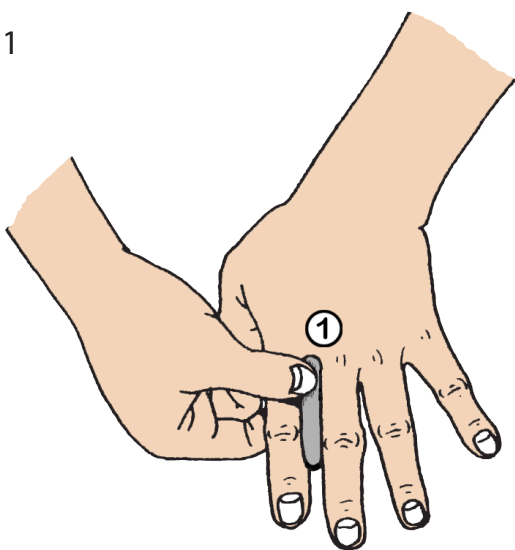


FINGRAR - STÖD OCH STABILISERING

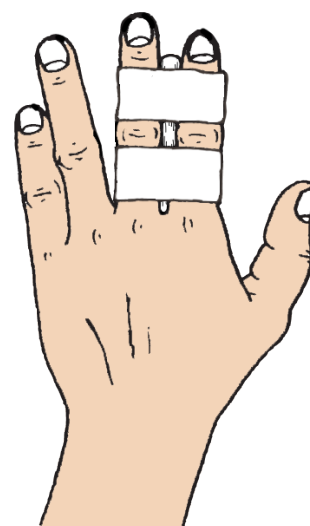
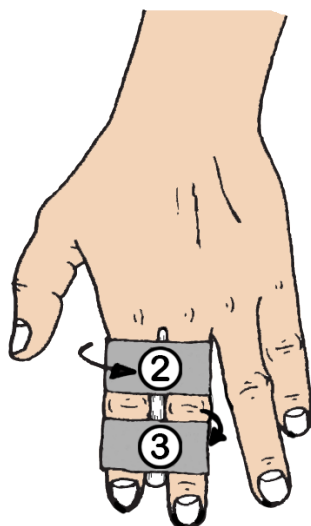
Led- och fingerskador är vanliga framförallt inom bollsporter, t.ex. handboll och basket. De vanligaste är ledbandsskador och ledkapselskador. När man genom röntgenundersökning konstaterat att det inte är någon fraktur kan tejpling vara ett hjälpmedel i uppbyggnadsfasen.

Bild 1



Börja med att lägga en liten platta av t.ex. skumgummi mellan det skadade fingret och ett intilliggande friskt finger som avlastning och stöd (1).

Bild 2



Dela en ca 15 cm lång tejpremsa på längden. Lagg ena halva tejpremsan ovanför knogarna runt fingrarna (2). Gör därefter likadant med den andra tejpremsan, fast nedanför knogarna (3).

Så här ser den färdiga tejplingen ut.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

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

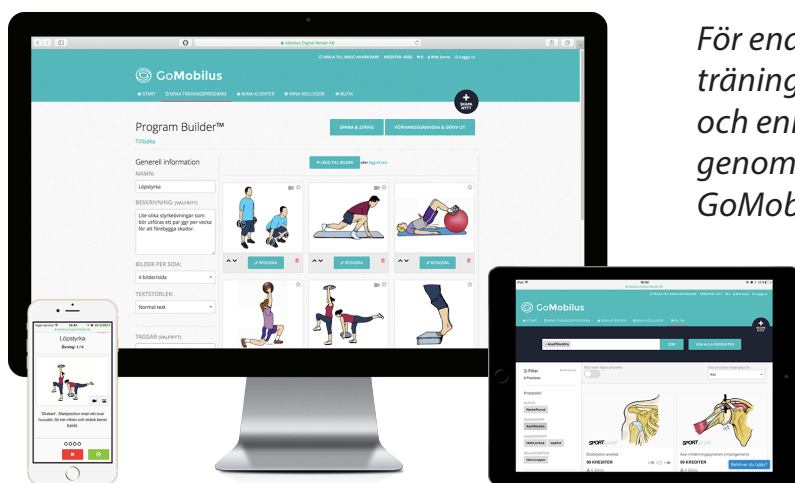


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

Beställ ditt exemplar idag på www.skadebutiken.se.

Ange rabattkoden "SPORTEJPNING_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