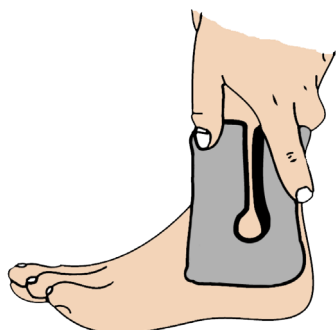


TRYCKFÖRBAND FÖR FOTLED

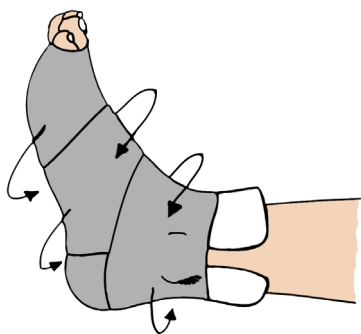
Genom att direkt efter en skada använda ett tryckförband, gärna även speciella tryckplattor för detta ändamål, kan man minska blödningen på ett snabbt och effektivt sätt. Lägg på trycket så snabbt som möjligt, helst inom 30 sekunder från det att skadan inträffat, för att effekten ska bli maximal. Försök behåll det hårda tryckförbandet i ca 30 minuter. Lägg sedan om tryckförbandet med ett lite lättare tryck (ett s.k. kompressionsförband). Detta förband kan man ha under flera dagar eller tills blödningen/svullnaden är borta.

Bild 1



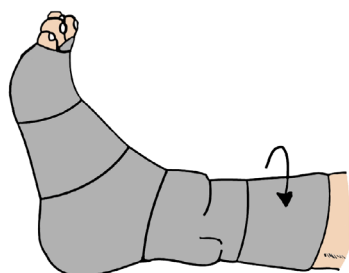
Placera plattorna över båda fotknölnarna. Trycket fördelas nu över plattorna, över fotknölnarna samt över ledband och ledkapsel. Vätskan transporteras upp i kanalerna som finns i plattan, upp i vaden och sprids ut i vadmuskeln där den lättare tas upp av kroppen.

Bild 2



Dra ut elasticiteten till nästan full längd. Lägg bindan med ett fiskbensmönster ända utifrån tårna upp till halva vadmuskeln. Tänk på att hålla foten i funktionellt läge, d.v.s. i gångställning, när du lägger på bindan. Ett vanligt fel är att foten tippas framåt, vilket förhindrar rörlighetsträning.

Bild 3



Lägg om tryckförbandet efter ca 30 minuter med ett lite lättare tryck (ett s.k. kompressionsförband). Dra ut bindan till ca 50%. Detta bandage kan användas i flera dagar eller tills svullnaden gått ner.

Om du är det minsta orolig att foten är värre skadad, kontakta läkare för bedömning!

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

1. Elodur Forte kompressionsbinda ("Dauerlinda")
2. X-Press Tryckplatta

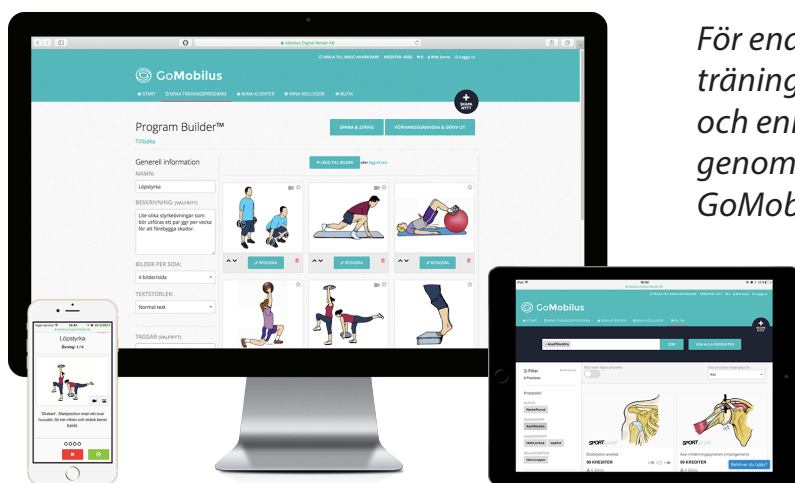


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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