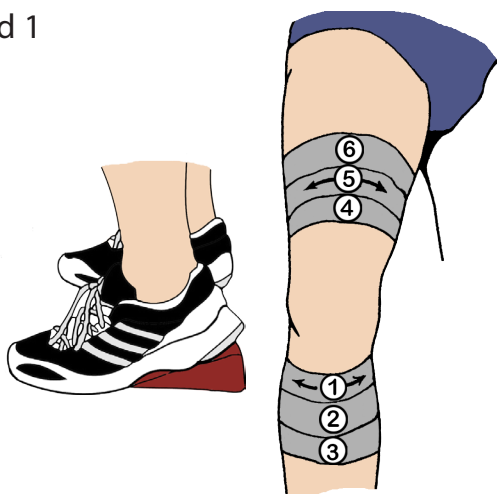


KNÄ - STABILISERING

Knäskador är svåra att stabilisera med tejpförband. Du kan däremot använda tejp för att avlasta i uppbyggnadsfasen om knäet smärtar eller är instabilt beroende på att det inre sidoledbandet är skadat. Tejpen kan dock inte ersätta ledbandets funktion under läkningstiden på samma sätt som i fotleden.

Bild 1

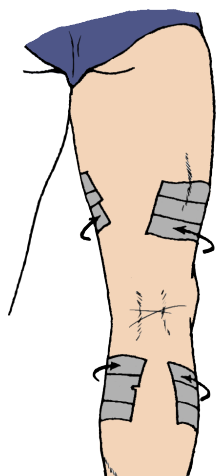


Stå med lätt böjt ben. Lägg en tejprulle under hälen så får du rätt böjning i knäet.

Lägg sedan 3 ankare både runt låret och vaden (1, 2, 3, 4, 5, 6).

Tänk på att inte lägga tejpen för långt ner på låret, då kan du få skav på senorna på baksidan av knäet. Detsamma gäller på vaden om du lägger tejp för högt upp mot knäet.

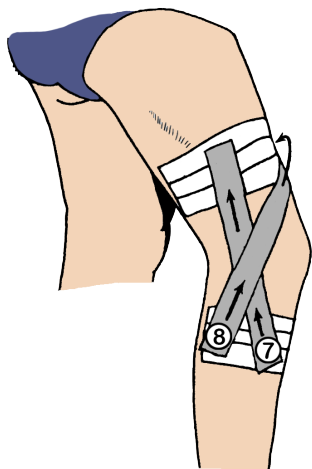
Bild 2



Så här ser det ut på baksidan av låret när alla ankare är på plats. Lägg märke till att du måste riva av tejpen så att det blir ett mellanrum mellan remsorna, annars finns det risk för cirkulationsproblem.

Lårmuskeln måste också ha utrymme att kunna spänna sig helt när den arbetar.

Bild 3

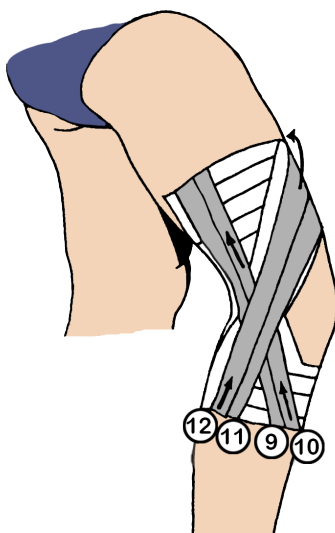


Börja med de remsor som ska stabilisera knäleden i sidled. Lägg remsorna i kors.

Den ena ska börja framtill på underbenet och gå upp till lårets mitt (7).

Den andra remsan ska börja baktill på vaden och gå upp till lårets framsida och samtidigt in mot insidan av låret (8).

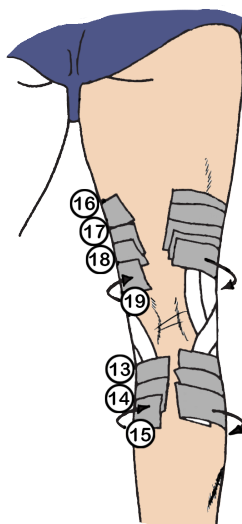
Bild 4



Fortsätt med remsor i kors nerifrån och upp så att det sammanlagt blir 3 st remsor åt varje håll (9, 10, 11, 12).

OBS! Lägg nu en likadan tejpling på insidan av knäet för att stabilisera det inre ledbandet. Anledningen till att du ska lägga tejp på båda sidor är att du får en bättre känsla/stabilitet i knäleden.

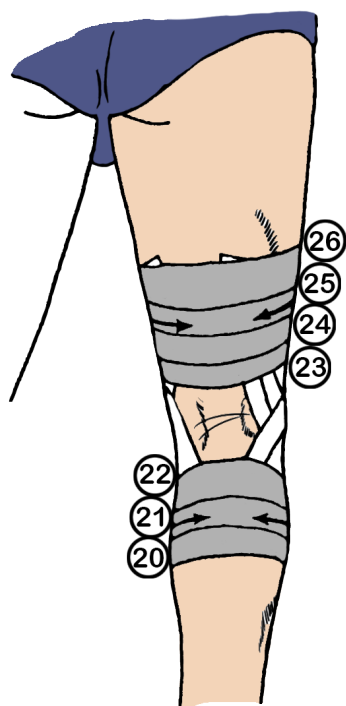
Bild 5



Lås fast de stabiliserande remsorna med låsankare både ovanför och nedanför knäet. (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19).

Lämna en bit av tejplingen öppen baktill.

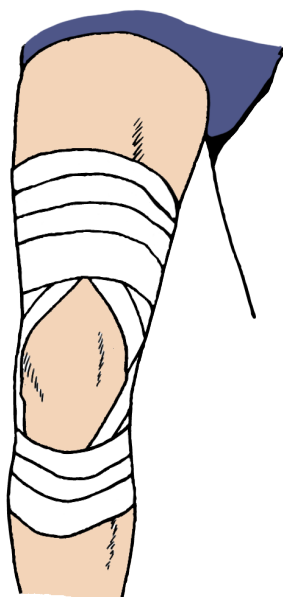
Bild 6



Täck över det mellanrum som uppstått med låsremsor (20, 21, 22, 23, 24, 25, 26).

Nu är tejpningen klar.

Bild 7



Här ser du det färdiga resultatet av tejpningen framifrån.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

1. Strappal Sporttejp Bred
2. Leukotape Classic
3. Fixomull stretch

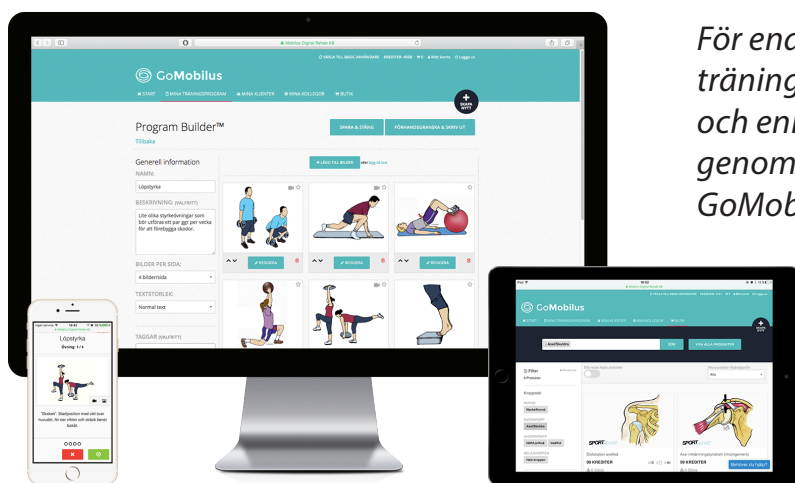


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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