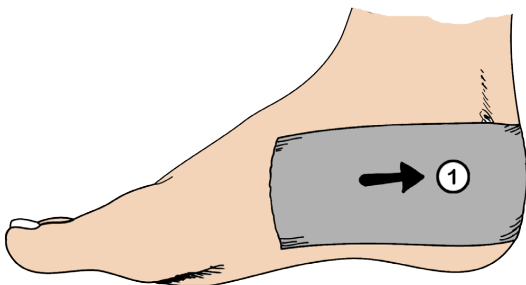


HÄLKUDDE - VID GENOMTRAMP

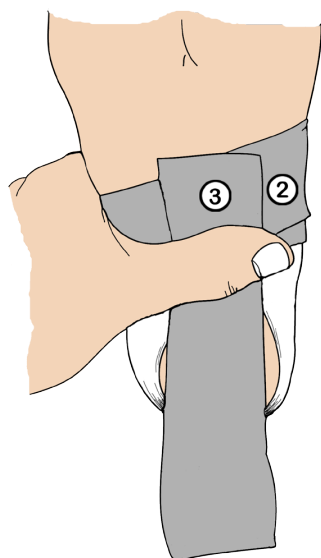
Om det gör ont under hälkudden när du sätter i foten beror det oftast på en överbelastning eller våld mot hälkudden. Det är vanligt när man hoppar ner från något och sätter ner foten i marken eller går i hårda skor på hårt underlag.

Bild 1



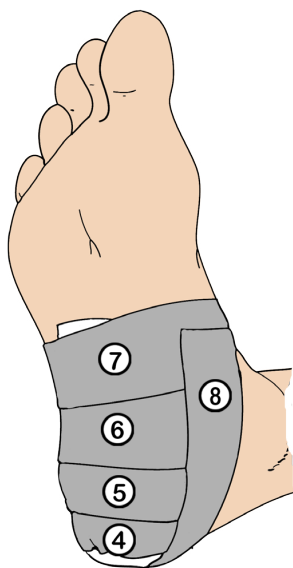
Börja med att fästa en elastisk klisterbinda på insidan av foten och fortsätt runt till utsidan. Dra ut elasticiteten ca 90 % (1).

Bild 2



Lägg sen ett låsankare av stel tejp. (2). Börja sedan med en tejprensa på låsankaret (3). Dra med tummen neråt för att göra kudden tjockare. Fortsätt med tejpens upp bak på hälen. Upprepa 2-3 ggr.

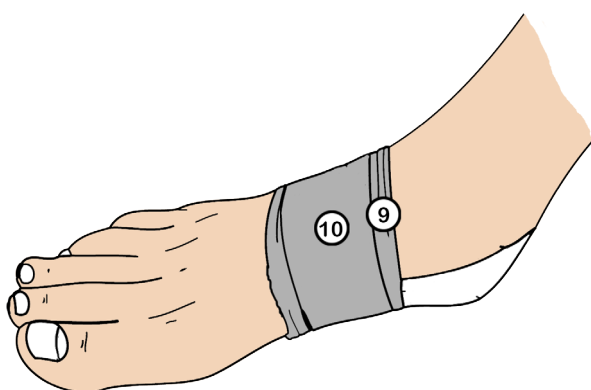
Bild 3



Fyll på med remsor som börjar längst ned på hälen och fortsätter uppåt (4, 5, 6, 7).

Avsluta men en remsa runt hälen för att låsa fast föregående remsor (8).

Bild 4



Avsluta med att lägga en bit elastisk klisterbinda över och därefter en remsa med stel tejp för att låsa fast (9, 10).

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpning.

1. Tensoplast Sport
2. Strappal Sporttejp Bred
3. Leukotape Classic
4. Leukotape P

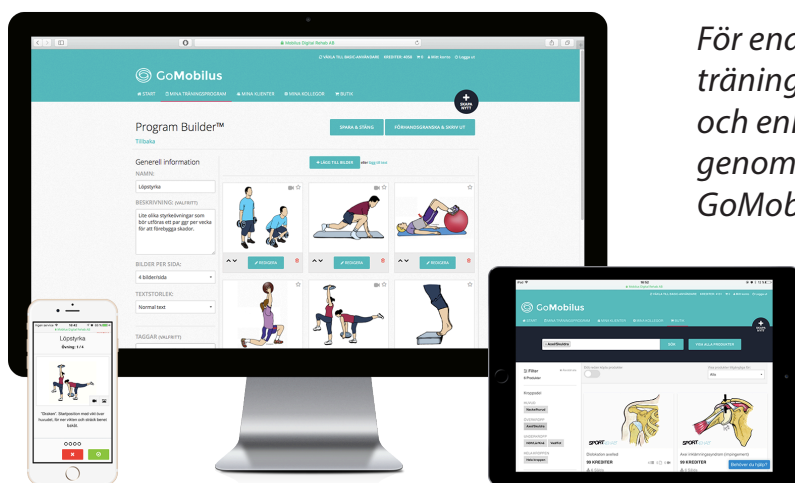


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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