

KNÄ - ÖVERSTRÄCKNING

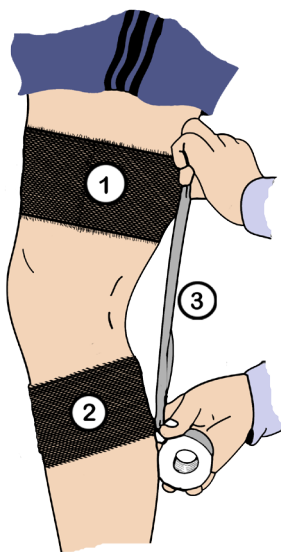
Om du har en korsbandsskada och tycker att knät känns instabilt, så kan en tejpling mot översträckning vara bra i uppbyggnadsfasen. Du kan också använda tejp om du har en skada på ledkapseln baktill i knäleden. Tejplingen kan även med fördel användas om man har besvär av att spetsen på knäskålen trycker/skaver in mot knäskålssenan samt vid inklämning av yttre menisken.

Bild 1



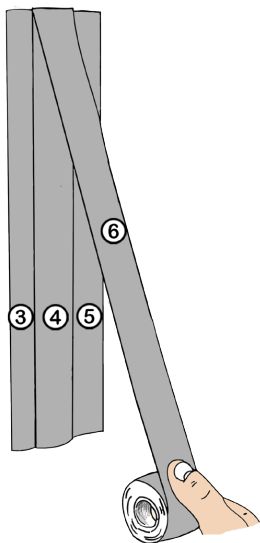
Ställ dig på en kil eller något som höjer hälen för att få rätt vinkel i knäleden. Böj ytterligare något i knäleden då tejplingen kommer att släppa lite under aktivitet. Det känns obekvämt i början men lättar efter hand.

Bild 2



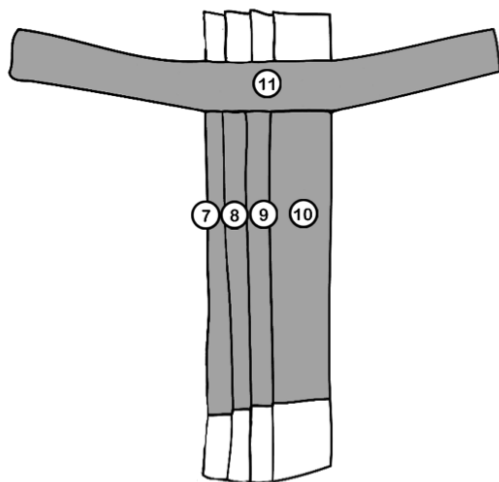
Lägg ett ankare både på lår och vad, ca 10-15 cm från knävecket (1,2). Använd elastisk klisterbinda. Mät upp avståndet från ankarnas yttre delar med "vanlig" tejp (3). Lägg till 4 cm i båda ändarna som skall vikas tillbaka som extra låsning.

Bild 3



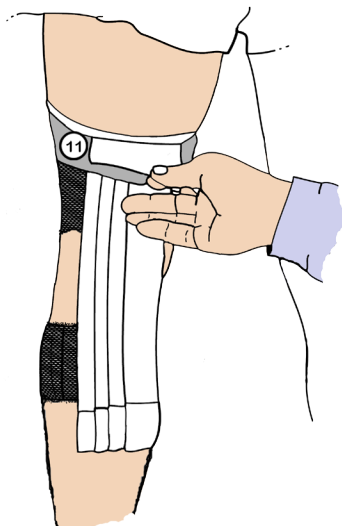
Lägg upp 4-5 st remsor med 50% överlappning (3,4,5,6).

Bild 4



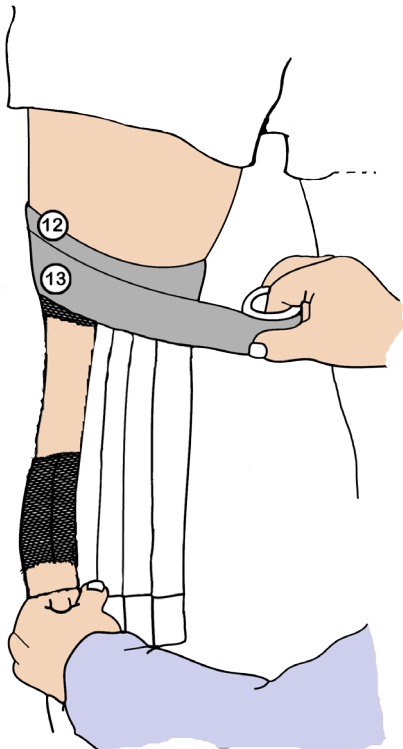
Vänd på tejprensorna och lägg på tejp lika brett, klister mot klister (7,8,9,10). Spara 4 cm i varje ände som du la till vid uppmätningen. Lägg sedan en ca 35 cm lång remsa längst upp där det klistriga börjar, som ett kors (11).

Bild 5



Börja på låret. Lägg dit de hopsatta remsorna med de 4 cm som är tillagda ovanför ankaret. Fäst med tejp som du avslutade med på förra bilden (11). Vik tillbaka de 4 cm som är ovanför.

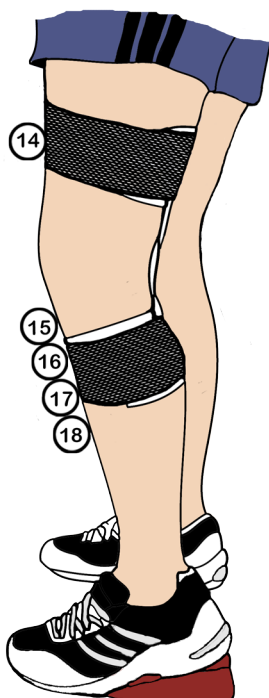
Bild 6



Fäst tillbaka viket med hjälp av 2 st tejprensor med lite överlapp (12, 13). Läggt ett varv elastisk klisterbinda som låsankare (14).

Avsluta gärna på insidan då det lätt släpper/rullar upp sig vid t.ex. en glidackling.

Bild 7



Tänk på att patienten ska hålla sitt knä extra böjt och spänn upp de hopsatta tejprensorna innan du fäster dem på samma vis nere på vaden.

Detta med anledning av att det släpper under aktivitet, som nämndes i förtexten (15, 16, 17, 18).

Här ser du det färdiga resultatet av tejpningen från sidan.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejping.

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

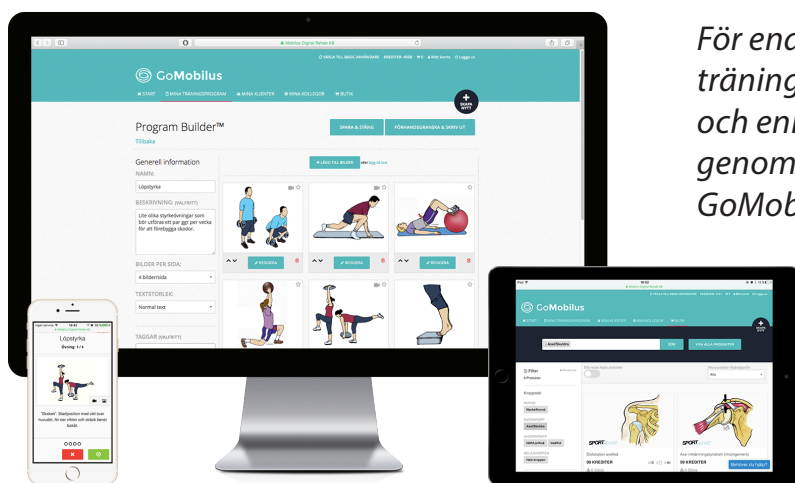


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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