

## HANDED - ÖVERSTRÄCKNING OCH ÖVERBÖJNING

Om du har mjuka leder kan du få ont i handlederna när du anstränger dem, t.ex. vid handboll och volleyboll. Då kan du använda tejp för att minska ledbelastningen och förbättra funktionen, utan att öka risken för skador. Denna tejping ger en riktigt bra stabilisering av handleden, framförallt i den fas då du behöver vila och avlasta handleden.

Bild 1

Börja med 1-2 st ankare runt både handled och hand (1,2).

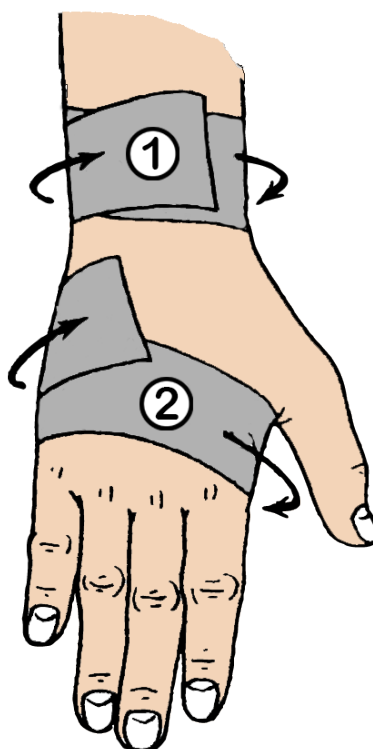
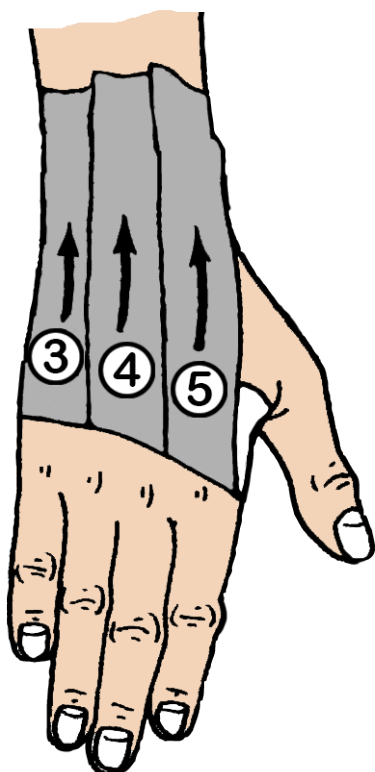


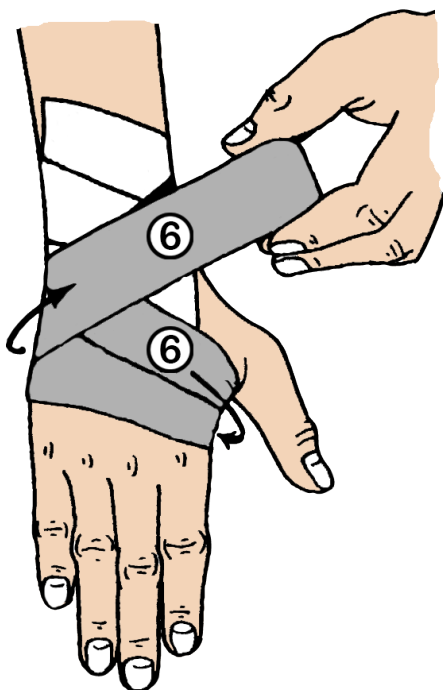
Bild 2



Fortsätt med 3 st remsor som går från knogarna upp till armen. Tänk på att remsorna ska överlappa varandra med halva dess bredd (3, 4, 5).

**OBS! Håll handen i den position som tejpingen ska låsa. Den tejping som visas på bilden förhindrar "överböjning". Om du vill förhindra "översträckning" ska du lägga remsorna på insidan av handen.**

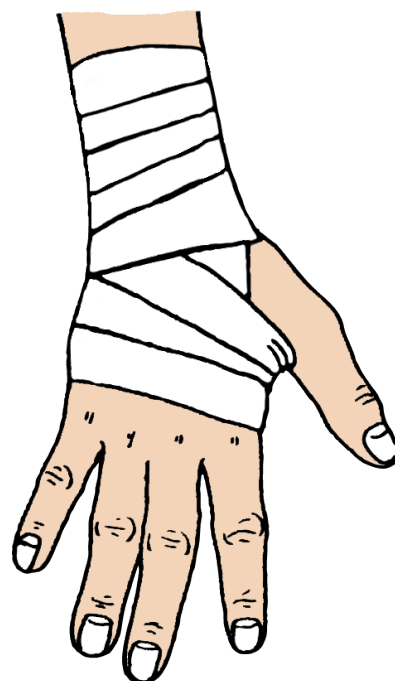
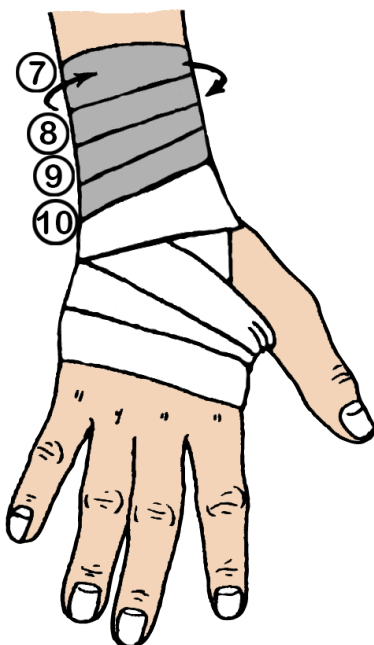
Bild 3



Lägg en remsa från utsidan av handleden och gå ner över handryggen mellan tummen och pekfingret. Fortsätt sedan runt handleden och upp mot insidan av handen vid tummens grundled, där tejpens rips av (6).

Lägg 2-3 st remsor för maximal stabilitet.

Bild 4



Lås fast med ankare runt handleden, därefter är tejningen klar (7, 8, 9, 10). Handleden ska nu kunna röras fritt upp och ner men inte ända ut till maxläge.

Så här ser den färdiga tejningen ut.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejpnings.

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

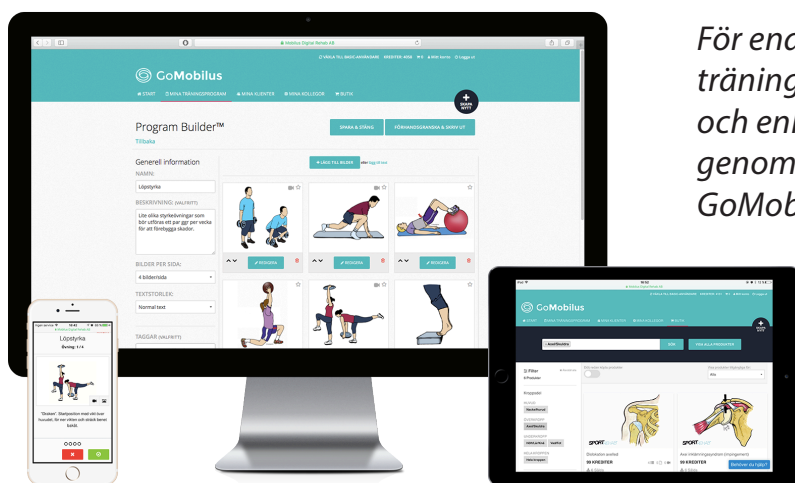


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

Beställ ditt exemplar idag på [www.skadebutiken.se](http://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](http://www.gomobilus.com)