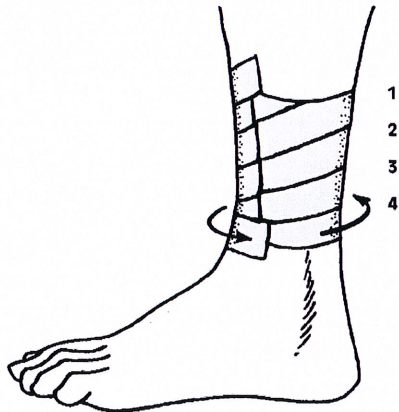


FOTLED VRICKNINGAR, STÖD, STABILISERING

Efter en stukning av fotleden uppstår instabilitet och smärta. De vanligaste strukturerna som skadas vid stukning är ledbandet mellan språngben och vadben, samt ledbandet mellan hälben och vadben. Dessa ledband läker normalt på 12 veckor. Under uppbyggnadsfasen kan du använda tejp för att stabilisera fotleden och komma igång tidigare med träningen.

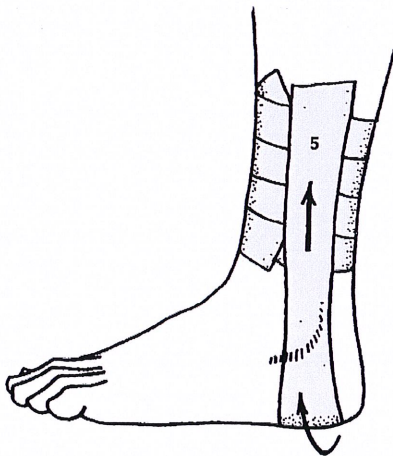
Under de 3 första veckorna efter en ledbandsskada i fotleden är det bra om du har foten tejpad så mycket som möjligt. Tejpa alltid om foten före och efter träningen, så att du får maximalt stöd av tejp.

Bild 1



Börja med att lägga 4 ankare på vaden (1, 2, 3, 4). Lagg inte tejp för långt ner på vaden, för då kan du få skav på hälsenan. OBS! Sista remsan ska sluta ca 1 cm ovanför fotknölen.

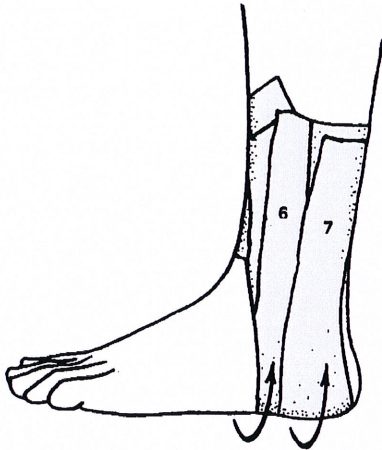
Bild 2



När du ska stabilisera utsidan av foten är det viktigt att tejpa foten i neutral ställning. Lagg sedan ett antal remsor som börjar på insidan av fotleden och som därefter går under hälen och upp till utsidan av fotleden (5).

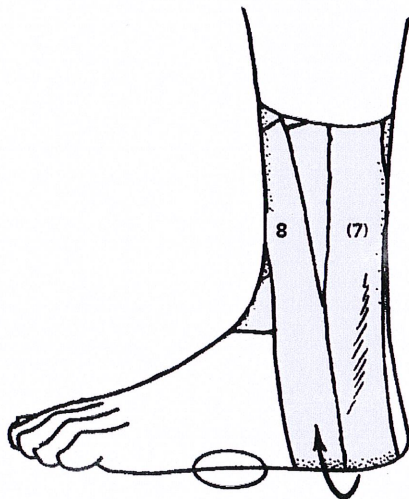
FOTLED VRICKNINGAR, STÖD, STABILISERING

Bild 3



Fortsätt med att lägga remsor på samma sätt som tidigare, från insidan av vaden till utsidan. Glöm inte att sträcka tejpen ganska hårt på utsidan (6, 7).

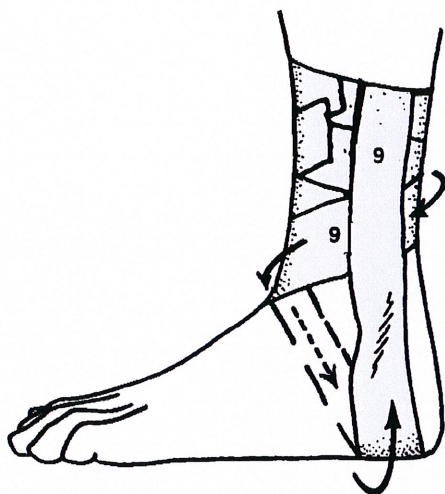
Bild 4



När remsorna (5, 6, 7) lagts på plats återstår den sista remsan som ska vinklas något framåt (8). OBS! Var noga med att lägga dessa remsor långt bak på foten, annars är det risk för störningar i blodcirkulationen. Tejpa så långt bak (rakt under fotknölen på hälen) att inte remsorna hamnar över det utskjutande benet på utsidan av foten, eftersom detta annars orsakar onödig smärta.

FOTLED VRICKNINGAR, STÖD, STABILISERING

Bild 5

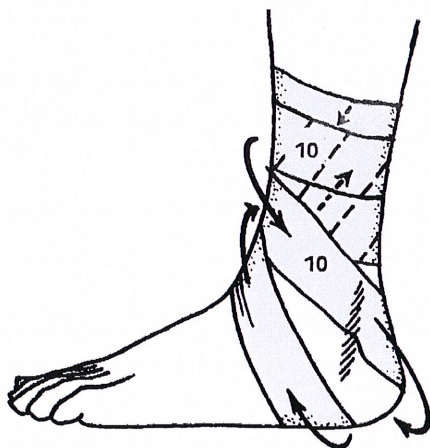


För att ytterligare förstärka tejpningsen kan du lägga en slinga som börjar på insidan av vaden och sedan fortsätter på utsidan, vidare ner över leden/hälen för att sedan fortsätta till utsidan där tejpens dras upp till vaden (9). Läggs en likadan slinga åt andra hållet.

Ps! Den tejpling som visas på bilderna 1 - 5 kan du använda i förebyggande syfte samt som behandling efter en lätt stukning eller lindrig (måttlig) ledbandsskada. Glöm inte att fylla på med tejp en bit fram på foten för att förhindra skav.

Du kan givetvis tejp på samma sätt för "insidan" av foten.

Bild 6

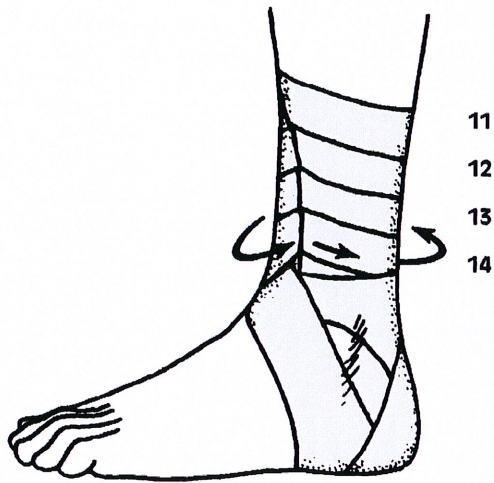


Om du har ett "större" glapp i fotleden eller om ledbandsskadan är uttalad, kan du låsa fast leden med en s.k. häl låsning. Börja med att lägga en "halv 8", som börjar på insidan av fotleden och går framåt nedåt runt hälen. Fortsätt sedan upp och tillbaka till utgångsläget.

Gör sedan likadant åt andra hållet för att låsa hälen från båda håll och på så sätt få maximal stabilitet. Tejpningsen är komplett efter två häl låsningar åt varje håll (10).

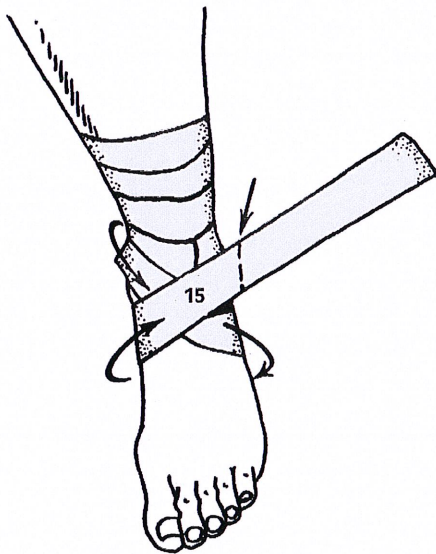
FOTLED VRICKNINGAR, STÖD, STABILISERING

Bild 7



Avsluta med låsankare när du är klar med hållåsningen. Börja med ankare på benet (11, 12, 13, 14).

Bild 8



OBS! Riv av efter varje varv

Fortsätt med låsankare runt framfoten. Börja på insidan vid fotknölen och gå runt foten. Avsluta på fotens framsida (15). (Fortsättning följer på nästa bild).

FOTLED VRICKNINGAR, STÖD, STABILISERING

Bild 9



Fortsätt med låsankare hela vägen fram på foten för att få bästa stabilitet och stöd samt slippa skav (16, 17, 18, 19). När du gjort detta är den vanliga fotledstejpningen avslutad.

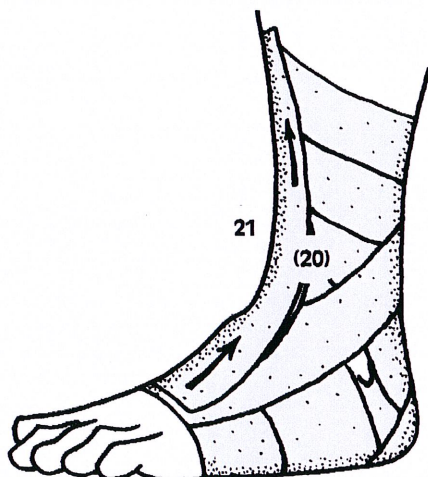
Bild 10



På följande bilder demonstreras några specialtejpningar som kan vara bra att kunna för sådana tillfällen, när en standardtejpning inte räcker till för att stabilisera foten. För att t ex stabilisera det främre ledbandet kan du göra på följande sätt: Börja med att fästa tejpnen nere under trampdynan alldeles bakom lilltån, och dra sedan tejpnen snett uppåt över fotknölen och runt hälen. Tänk på att sträcka tejpnen ganska hårt och vinkla foten något uppåt/utåt innan du fäster tejpnen (20).

FOTLED VRICKNINGAR, STÖD, STABILISERING

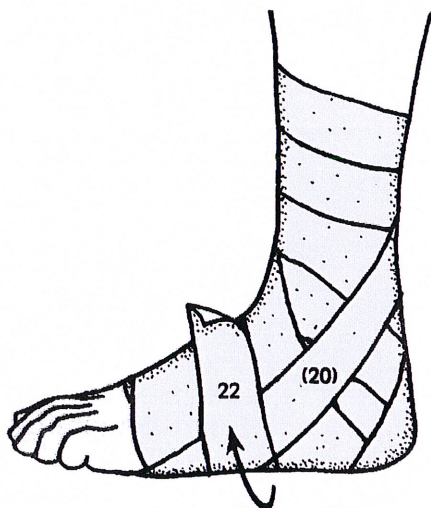
Bild 11



Så här kan du teja för att förhindra översträckning av fotleden: Börja med att vinkla foten något uppåt innan dessa remsor läggs på plats (21). Fäst remsan nere på framfoten.

Lägg sedan tejen utmed fotryggen upp mot benet. Du kan lägga 1 - 3 remsor på samma sätt. Lås sedan fast med lås remsor.

Bild 12



Lås fast runt framfoten (22). Lås även fast runt vaden med låsremsa.

Vi rekommenderar följande tejpprodukter till denna tejpnig.

1. Leukotape Classic sport tejp
2. Strappal sport tejp 4 cm bred
3. Leukotape Sport
4. Leukotape P

www.skadebutiken.se