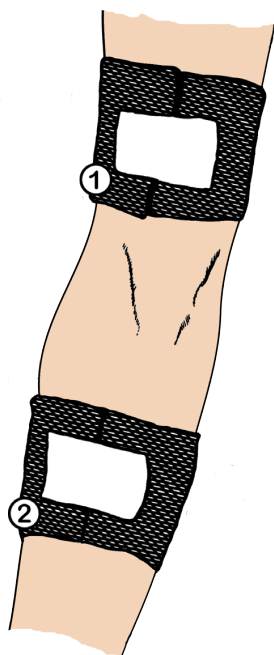


ARMBÅGE ÖVERSTRÄCKNING

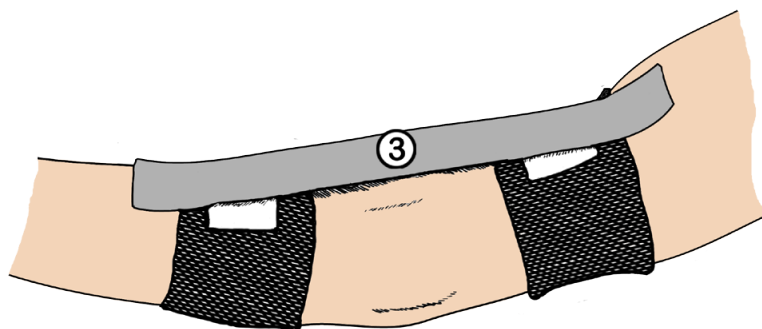
Smärta kan uppstå i armbågen efter översträckningsvåld. När det sker en sådan översträckning i armbågen kan överarmsbenet (humerus) och underarmsbenet (olecranon) stöta ihop. Om du då sträcker armbågen gör det ont. Upprepas denna typ av översträckningsvåld kan skadan bli bestående. Att teja mot översträckningsvåld är ett effektivt sätt att förhindra detta.

Bild 1



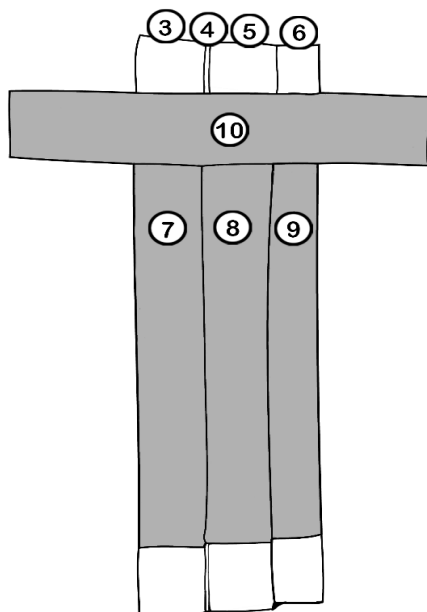
Sätt ett ankare med elastisk klisterbinda på överarmen och underarmen ca 10 cm vardera från armvecket (1,2). Lås fast med en bit vanlig tejp.

Bild 2



Böj armen lite mer än där du vill att det ska stoppa då det kommer att släppa efter lite under aktivitet. Mät avståndet mellan ankarnas yttre delar med en rak och spänd tejp. Lägg till 4 cm i varje ände som ska användas för att vikas tillbaka (3).

Bild 3

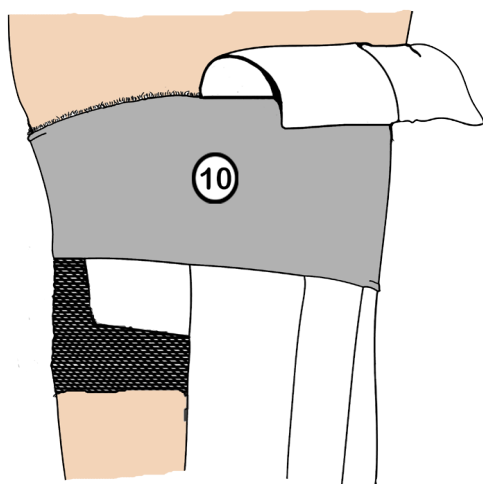


Lägg upp 4-5 st tejpremsor med 50% överlapp (3,4,5,6).

Vänd på de hopsatta tejpremsorna och täck med tejp, klister mot klister (7,8,9). Spara de 4 cm i varje ände som du lade till.

Avsluta med en tejpremsa i kanten där det klistriga börjar på "tejppaketet". Det ser då ut som ett kors (10).

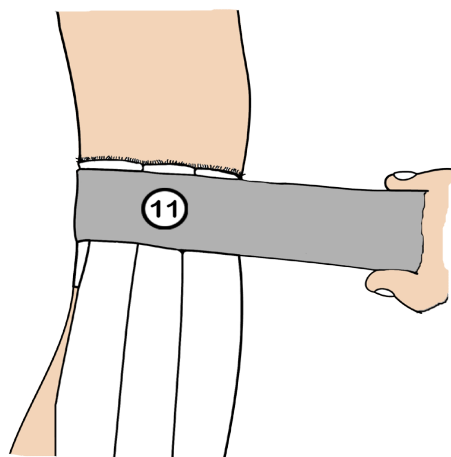
Bild 4



Fäst tejpremsorna på överarmen med tejpremsan som du avslutade med.

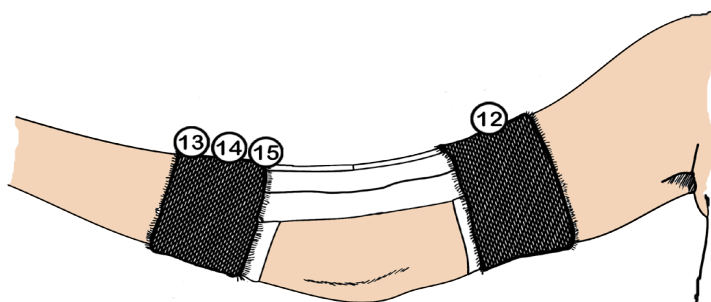
Vik tillbaka de 4 cm som är utanför.

Bild 5



Fäst med 2 st tejpremsor (11, 12)
(12 ej med på bild).

Bild 6

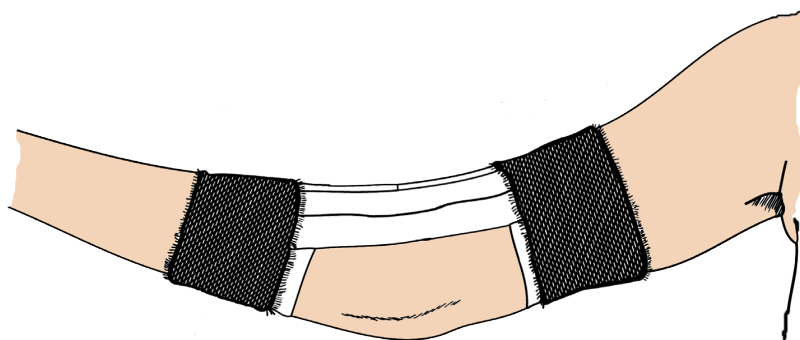


Avsluta med ett låsankare
av elastisk klisterbinda (13).

Gör sedan likadant på
underarmen (14,15,16).

Tänk på att hålla kvar den extra böjningen i armbågsleden eftersom det släpper lite
under aktivitet.

Bild 7



Så här ser det ut när det är klart.

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejping.

1. Tensoplast Sport
2. Strappal Sporttejp
3. Leukotape Classic
4. Optiplaste Klisterbinda

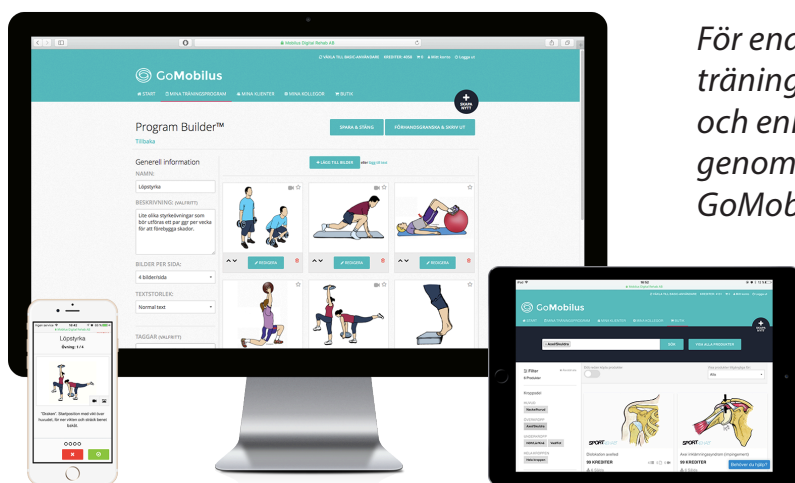


Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

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