

TEJPNING



Västra Götaland



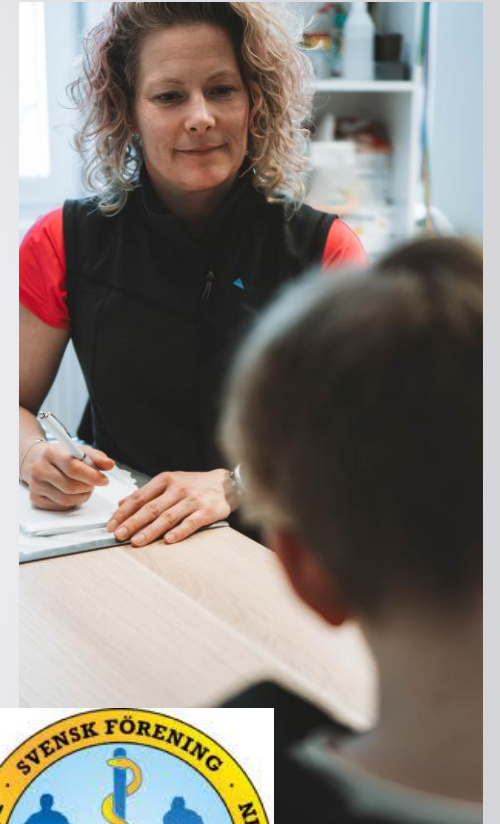
Johanna Ring Carlsson

Vem är jag?

- Leg. Fysioterapeut (2001)
- Idrottsmedicin (2004)
- Specialist i idrottsmedicin (2013)
- CSPT (Certified Sports Physiotherapist) 2018

Vad gör jag?

- Rehab och idrotts-mottagning i Falköping samt Rehabringen & Ring Fysio.
- 0 kronor för barn under 20 år. – alla är välkomna
- Föreläsningar
- Fysioterapi – rehab
- SvFF - utvecklingsläger
- Följ mig på: Instagram: Ring_Fysio



Frågor från dig till mig?

- Vad vill du ha ut av den här kvällen, frågor till mig, tankar?

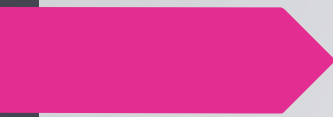


Kursinnehåll

Grundläggande utbildning i tejpning av idrottsskador

- Tejpning av fot, knä, armbåge, handled och fingrar
- Olika material vid tejpning





Grundtanken med tejpning

"Att förhindra överbelastning på det skadade stället men i övrigt ge kroppsdelen full rörelse frihet"

"Mission impossible"

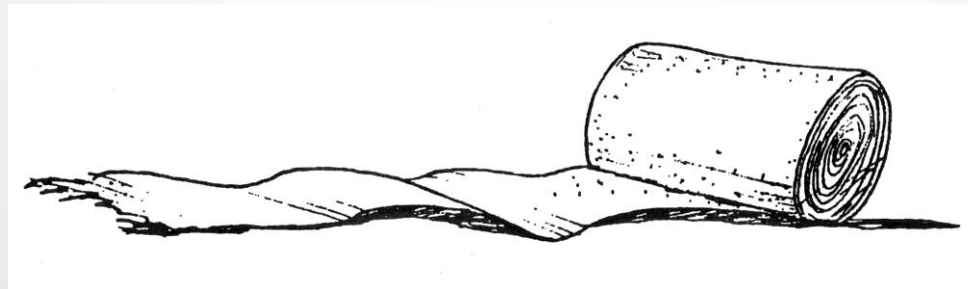
Tejpning

- Litteratur och internet
- Material – vit tejp, elastisk tejp, sax.
- Rivteknik



När används tejp?

- Förebyggande syfte
- Kombination av annan behandling
- Rehabilitering, som stöd så att man kan börja träna tidigare



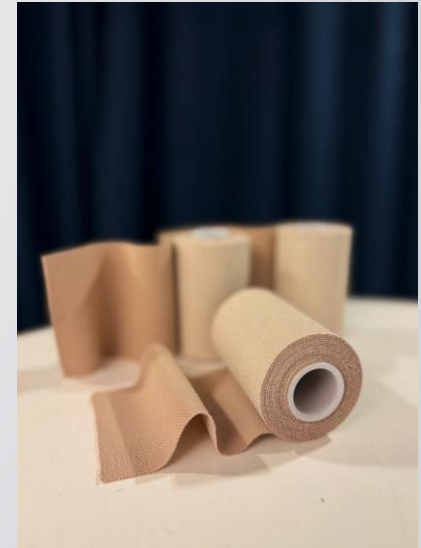
Hur fungerar tejp?

- Ökar den mekaniska stabiliteten (...men ej fullgod). Tänk på att efter **15-30 minuters** användande kan det lossna/bli lösare.
- Används vid minskad rörlighet i viss riktning.
- Förbättrad proprioceptiv förmåga.



Olika sorters tejp

- Rigid tejp (klassisk sporttejp)
- Elastisk tejp
- Kinesiologitejp (Kinesio Tape)
- Dynamic Tape



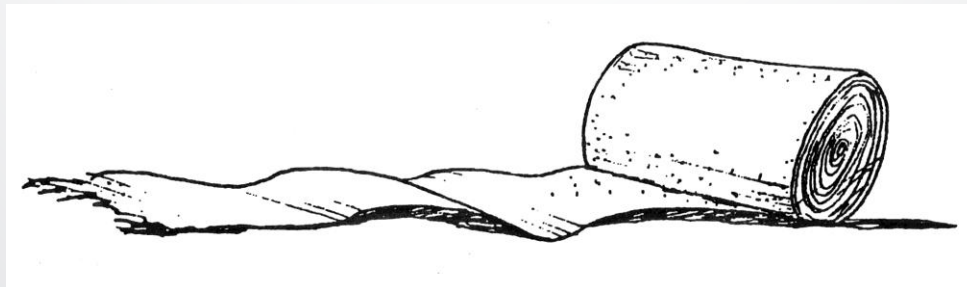
Rigid tejp/ Sporttejp



- **Användning:** Stabilisering av leder, särskilt efter akuta skador som stukningar.
- **Evidens:**
 - Effektiv för att begränsa oönskade rörelser.
 - Studier visar att rigid tejp minskar återfallsrisken för stukade fotleder, men effekten avtar med tiden eftersom tejpens styvhet under aktivitet.
 - Bra stöd för ligament och minskad mekanisk instabilitet.
- **Begränsningar:** Kan minska proprioceptionen vid långvarig användning och påverkar cirkulation om den appliceras för hårt.

Att tänka på före tejpning

- Hår bör **rakas** bort.
- Kroppsdelen skall vara **ren och torr**.
- Fråga efter **överkänslighet**.
- **Placera** den del du ska tejpna stabilt och i den position som du vill.



Att tänka på under tejping

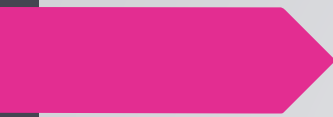
- Starta med "ankare" avsluta med låsankare.
- Undvik varvstejping då cirkulationsbesvär kan uppstå.
- Lägg tejp omlott – tejp fäster bättre på tejp.
- Tejpa så inga luckor eller ojämnheter uppstår.



Att tänka på efter tejpning

- Ta bort tejpens med tejsax eller tejskärare.
- Tryck ned skinnet och dra nedåt.
- Fråga om det behöver justeras till nästa gång.
- Övning ger färdighet.



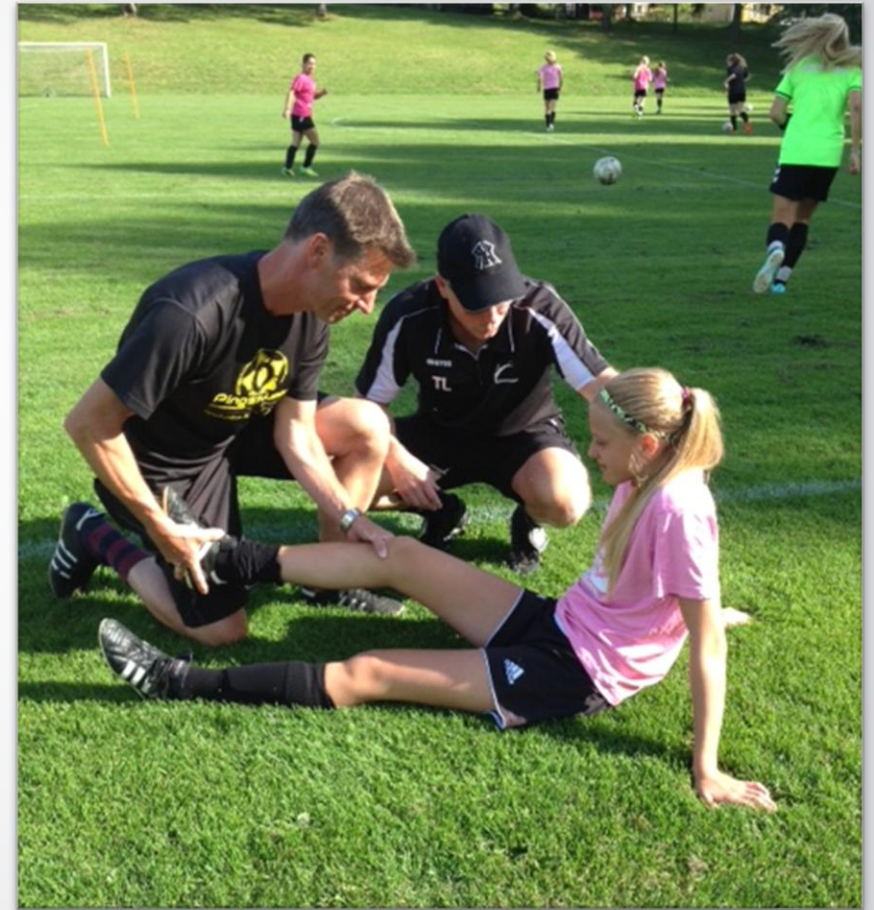


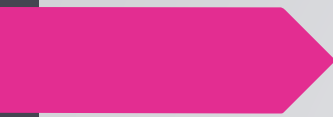
Varningssignaler

- Ökad smärta
 - Klåda
 - Nedsatt känsel
 - Ökad svullnad
 - Missfärgning
- 

Tejpning

- ▶ Träning ger färdighet
- ▶ Lyssna på utövaren eftersom tejpning har så individuell påverkan...





Vad ska vi tejpa?

Fotled

Schlatter

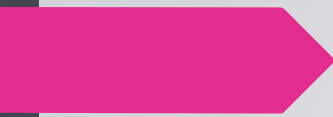
Handled

Knä

Hälsporre/häl

Tumme

Andra önskemål?



Filmer på Tejpningen



Google-drive.



Förslag på material

- **Akut skadebehandling - webb**
- **Skador och sjukdomar**
Eva Andersson och Kristjan Oddsson
- **Nya Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering**
Leif Swärd, Jon Karlsson och Thomeé m fl.
- **Sporttejpning – teori och praktik**
Lars Martinsson och Roland Kaldéus
- **Knäkontroll – webbplats:**
knäkontroll.se
- **Idrottsskadepodden**





FRÅGOR???

Stort tack för att ni lyssnat!

Johanna Ring Carlsson

Tel: 070-308 30 57

kontakt@ringfysio.se

ringfysio.se

Instagram: [ring_fysio](https://www.instagram.com/ring_fysio)

