

Tejpning



Tejpning

Grundläggande utbildning i tejpning vid idrottsskador



Tejpning

Kursinnehåll

- Tejpning av fot, knä, axel, armbåge, handled samt hand och fingrar för att förebygga skador
- Olika material vid tejpning
- Tejpning som en del i rehabiliteringen

Grundtanken med tejpning

”Att förhindra överbelastning på det skadade stället
men i övrigt ge kroppsdelens full rörelsefrihet”

”Mission impossible”

Tejpning

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

När används tejp?

- Förebyggande syfte
- Kombination av annan behandling t ex kompression eller kylbehandling för att begränsa skadan
- Rehabilitering, som stöd så att man kan börja träna tidigare



- **Ledkapselskador**, t ex fingerledsskador
- **Ledband-/ligamentskador**, t ex knäskador och fotledsskador.
- **Stabilisera en led**, t ex sublux
- **Muskelskador**
- **Mindre benbrott**, t ex tåfrakturer



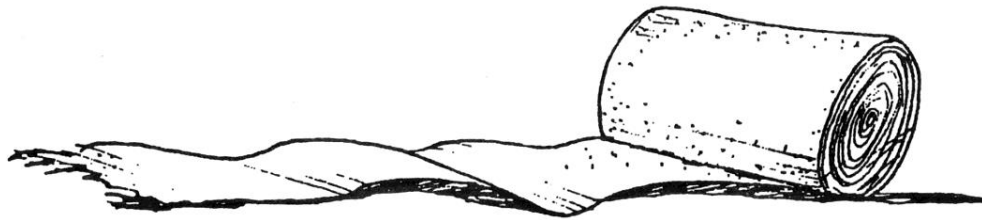
Hur fungerar tejp?

- 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.



Tejpning

- Rätt använd kan tejp bidra till att förbättra rehabiliteringen efter en skada och du kan börja träna tidigare utan att skaderisken ökar.
- Felaktigt använd kan tejp däremot vara till mer skada än nytta. Det är viktigt att komma ihåg att bedöma skadans art och omfattning samt att tejp är en del av ett rehabiliteringsprogram, men ersätter det ej.



Att tänka på före tejping

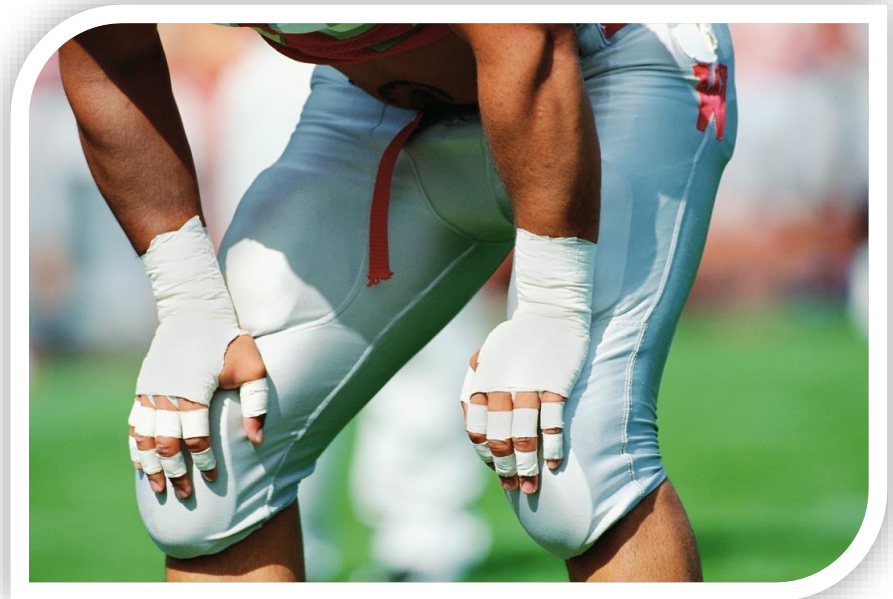
- Hår bör **rakas** bort.
- Kroppsdelen skall vara **ren och torr**.
- Fråga efter **överkänslighet**.
- **Placera** den del du ska tejpa stabilt och i den position som du vill.

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.
- Starta från frisk del, tejpa över skadan och avsluta på frisk del.
- Tejpa så inga luckor eller ojämnheter uppstår.
- Fråga hur det känns – justera.
- Ha koll på tejpens håll, håll den i handen och lär dig riva av smidigt.

Att tänka på efter tejping

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



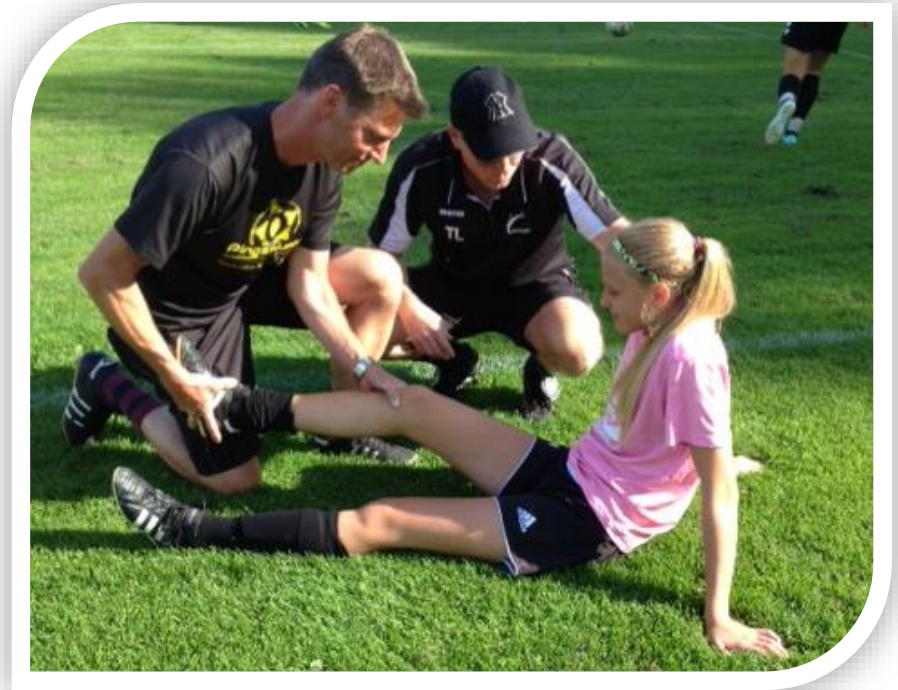
Varnings signaler

- Ökad smärta
- Klåda
- Nedsatt känsl
- Ökad svullnad
- Missfärgning



Tejpning

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



Vad ska vi tejpa?

Önskemål?

Vad ska vi tejpa?

Fotled	Översträckning fotled
Stortåled	Hälsena
Hälkudde	Plantarfasciit
Knäled	Hopparknä
Armbågsled	Handled
Fingrar	Axel

Axel

Börja med 3 ankare runt överarmen (1-3) och fortsätt med 3 ankare runt bröstkorg, från ryggraden till bröstet (4-6). Lägg sedan de sista 3 (7-9) från ryggen upp över axeln och ned till bröstet.

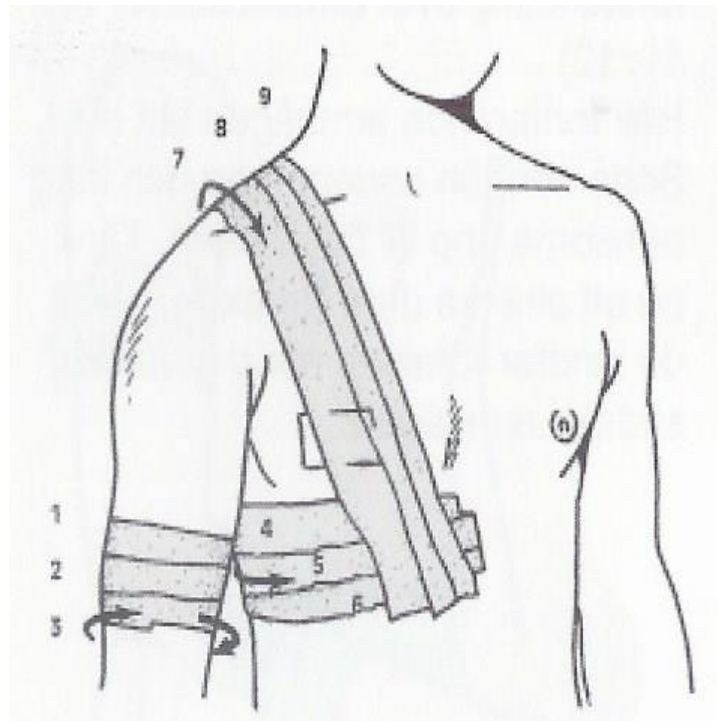


Bild 1

Axel

Denna bild visar hur remsorna ser ut på ryggen

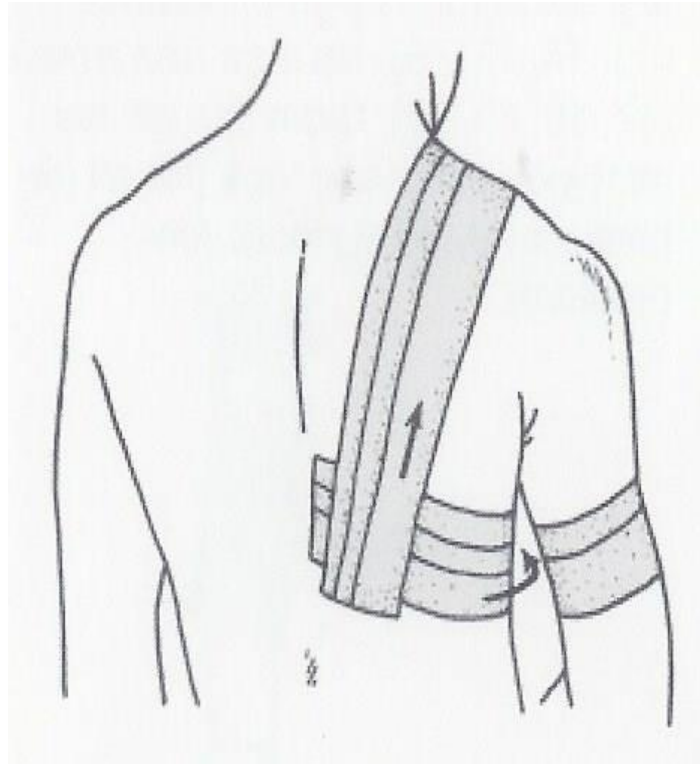


Bild 2

Axel

Fortsätt med 6 remсор som börjar nere på underarmen och går upp till axeln (10-15).
OBS! Innan dessa remсор appliceras skall axeln lyftas uåå ca 2 cm och hållas kvar idetta läge tills alla remсор lagts och låsts fast. För att få max stöd och stabioiseing av AC-leden.

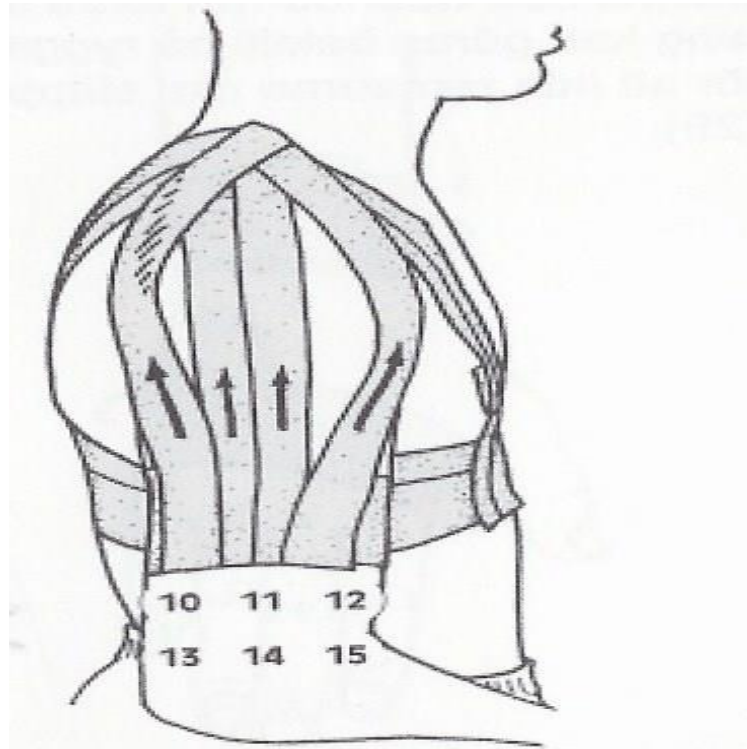


Bild 3

Axel

När dessa 6 remсор applicerats ska de fästas med låsremсор. Börja med att låsa axelremсорna genom att lägga 4 låsremсор från ryggen över axeln ned till bröstet (16-18). Nästa låsning är de remсор som går från ryggen runt fram till bröstet (20-23). De sista blir de som åser fast remсорna på överarmen (24-28).

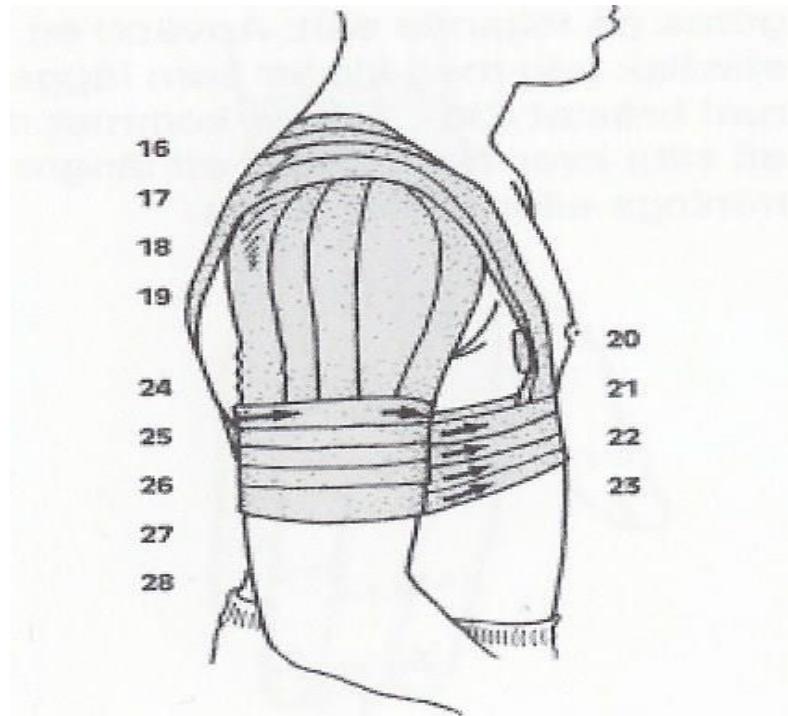


Bild 4

Axel

Denna bild visar en extra låsning som kan göras baktill på ryggen, för att remsorna inte ska släppa

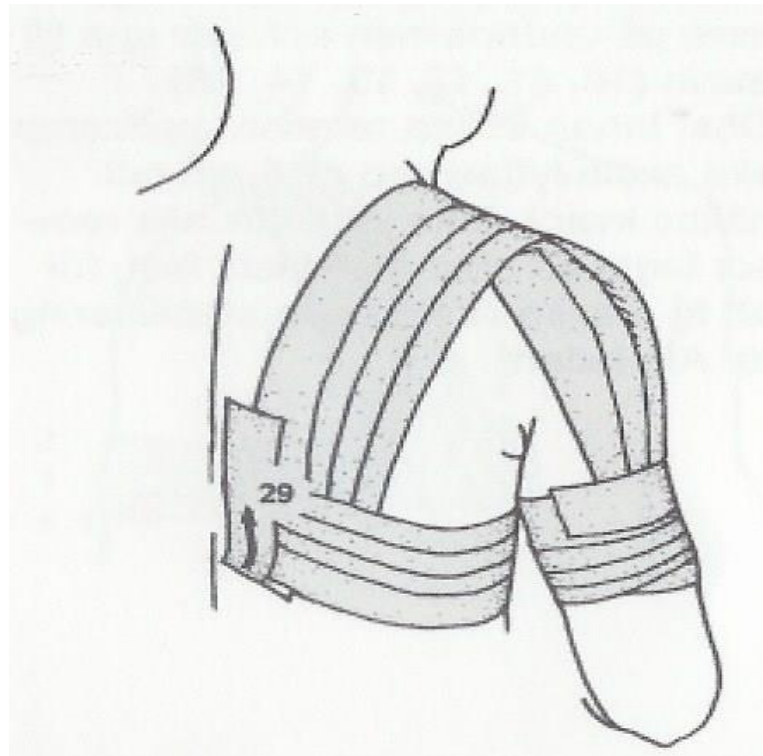


Bild 5

Axel

Ytterligare låsning kan göras med en elastisk tejp

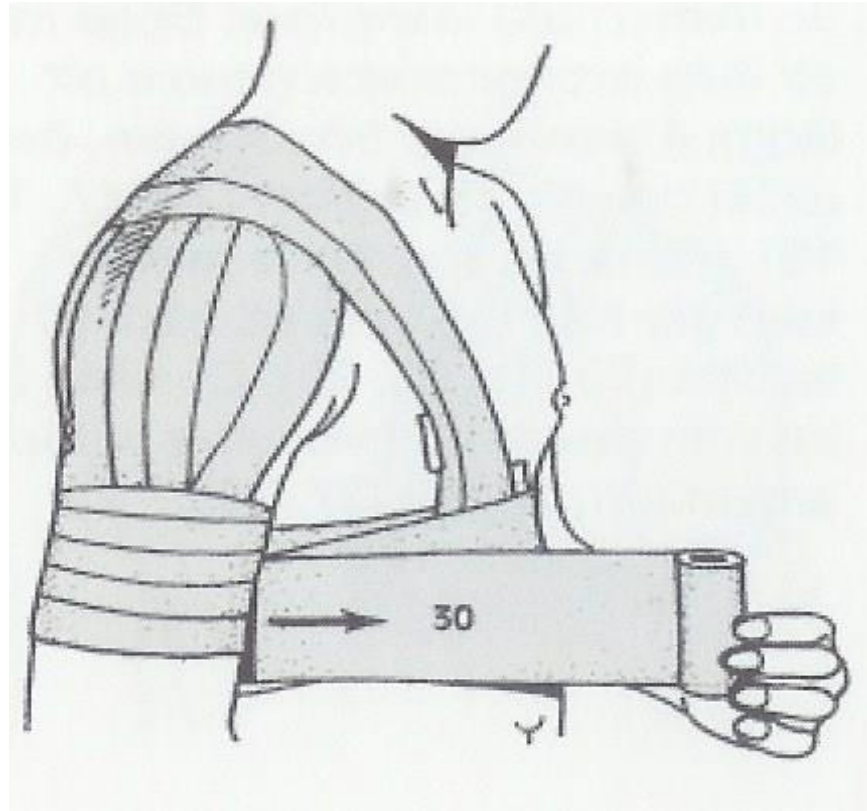
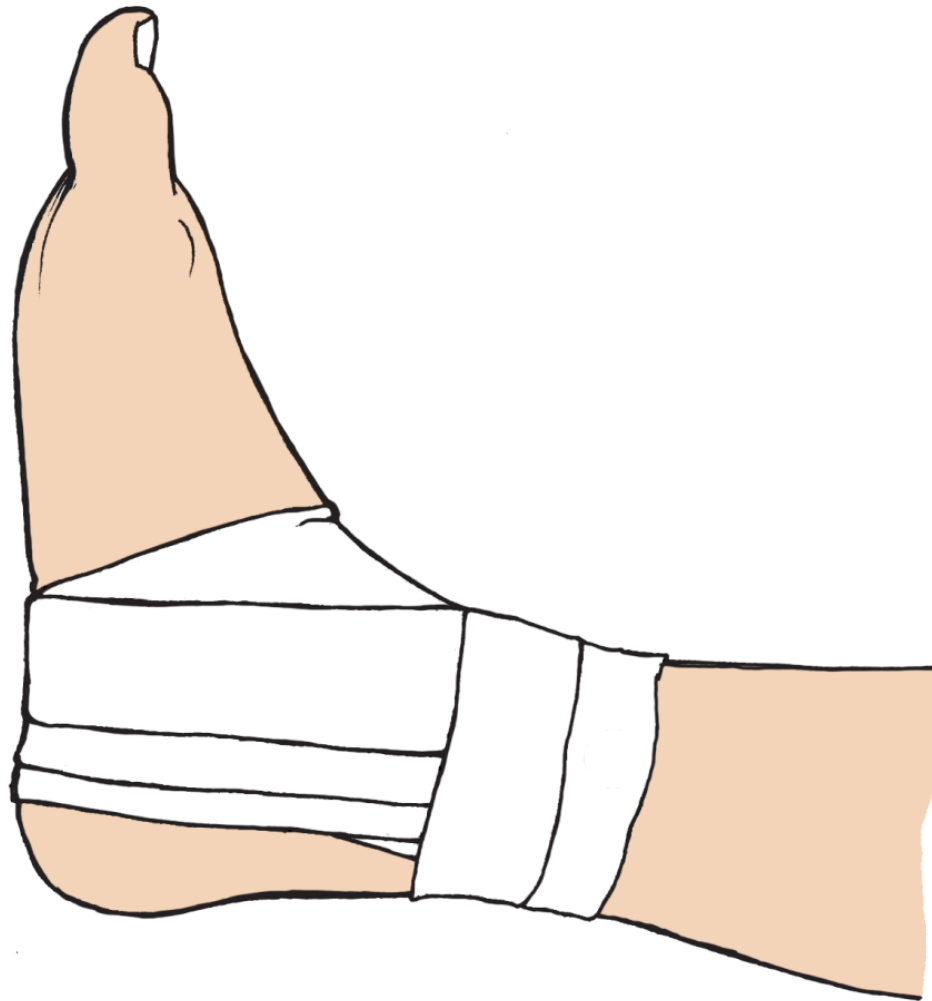
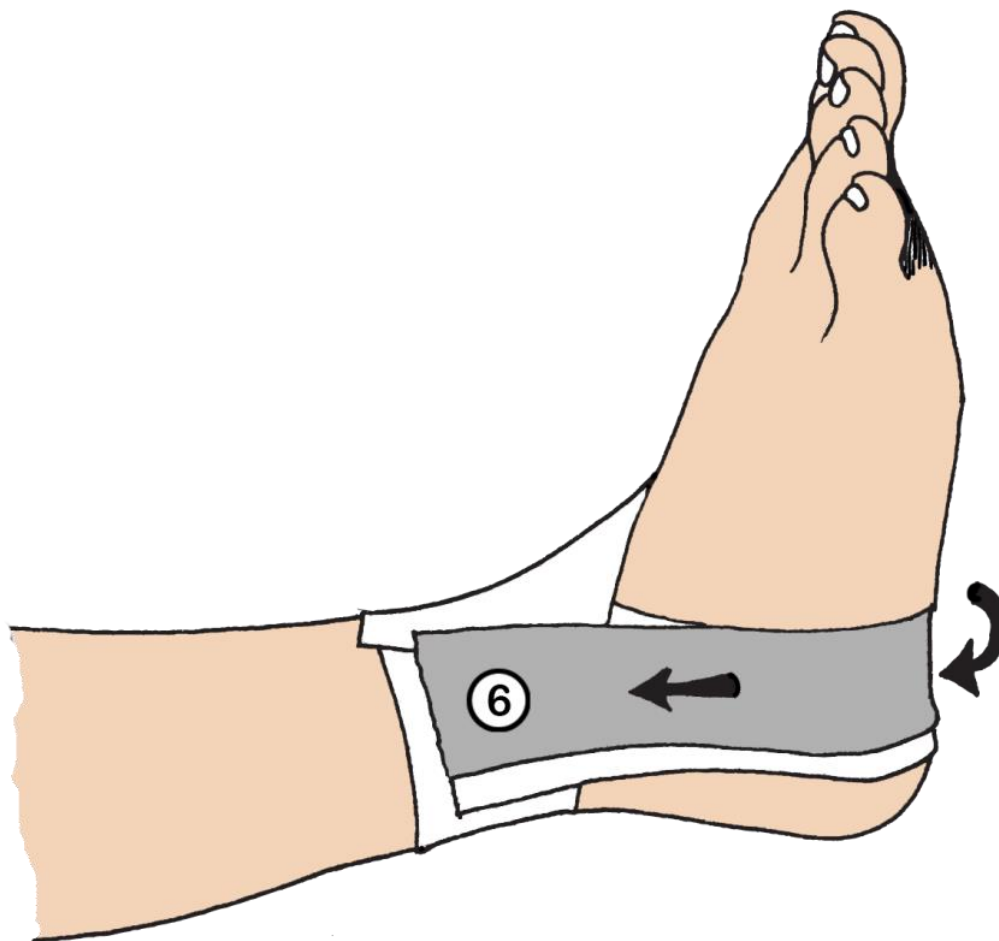


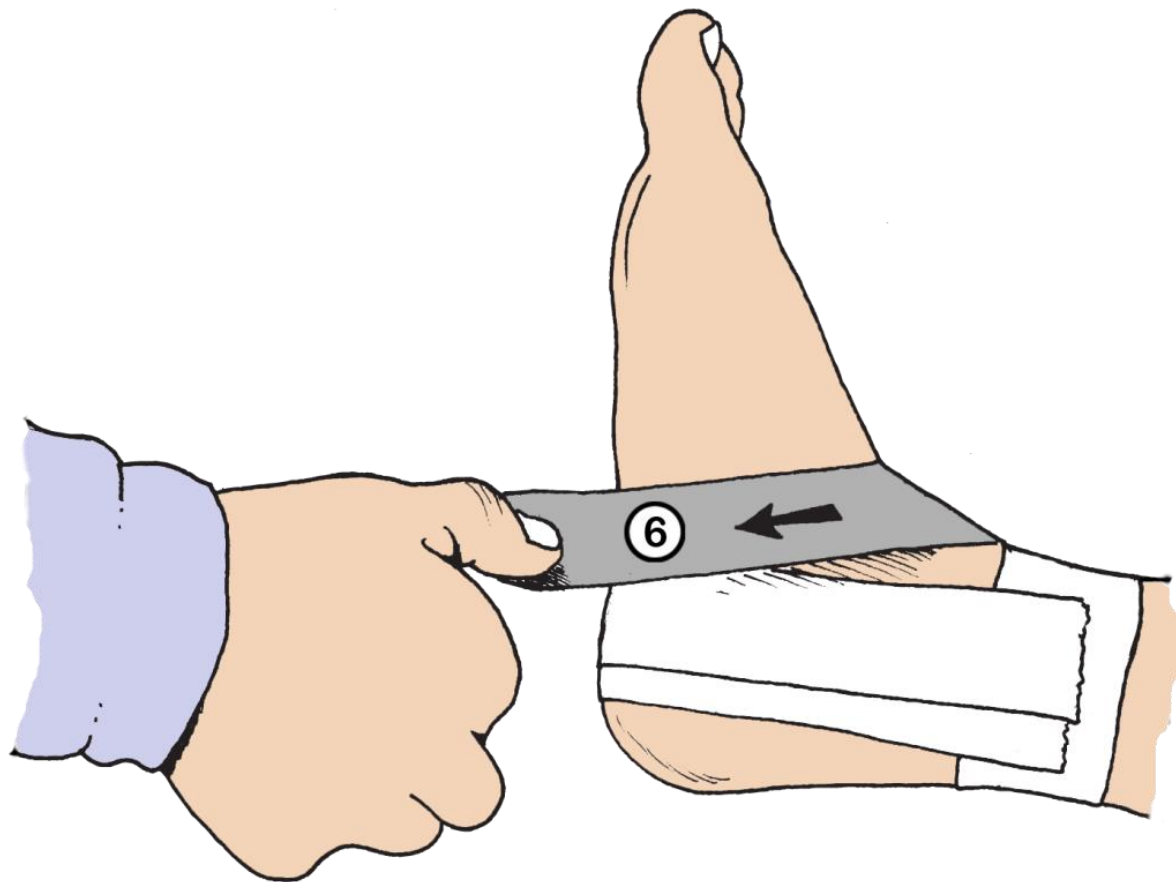
Bild 6



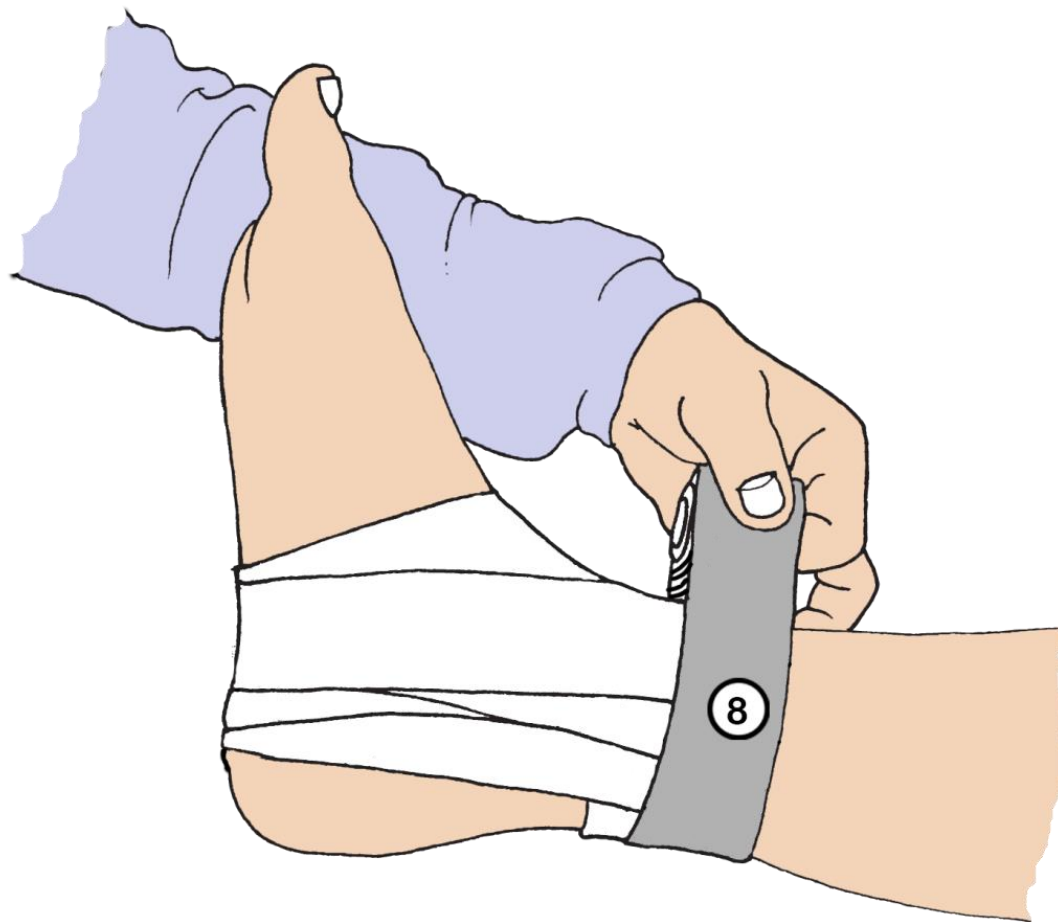
www.skadebutiken.se



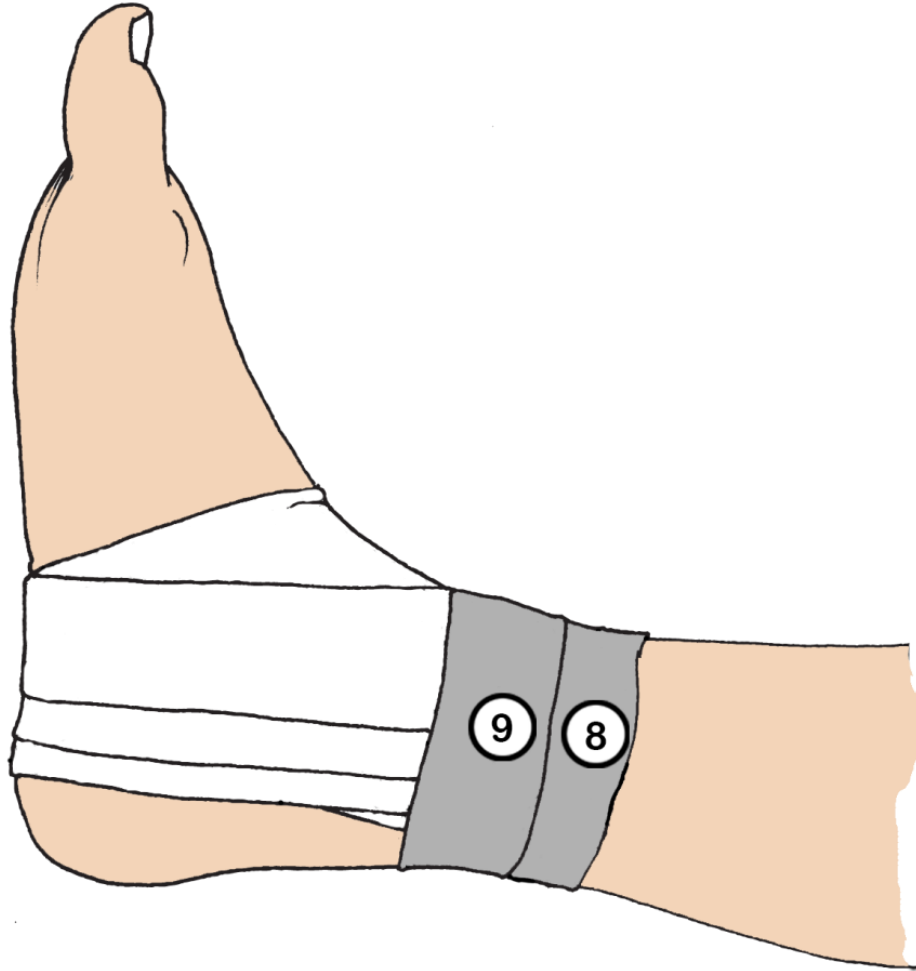
www.skadebutiken.se



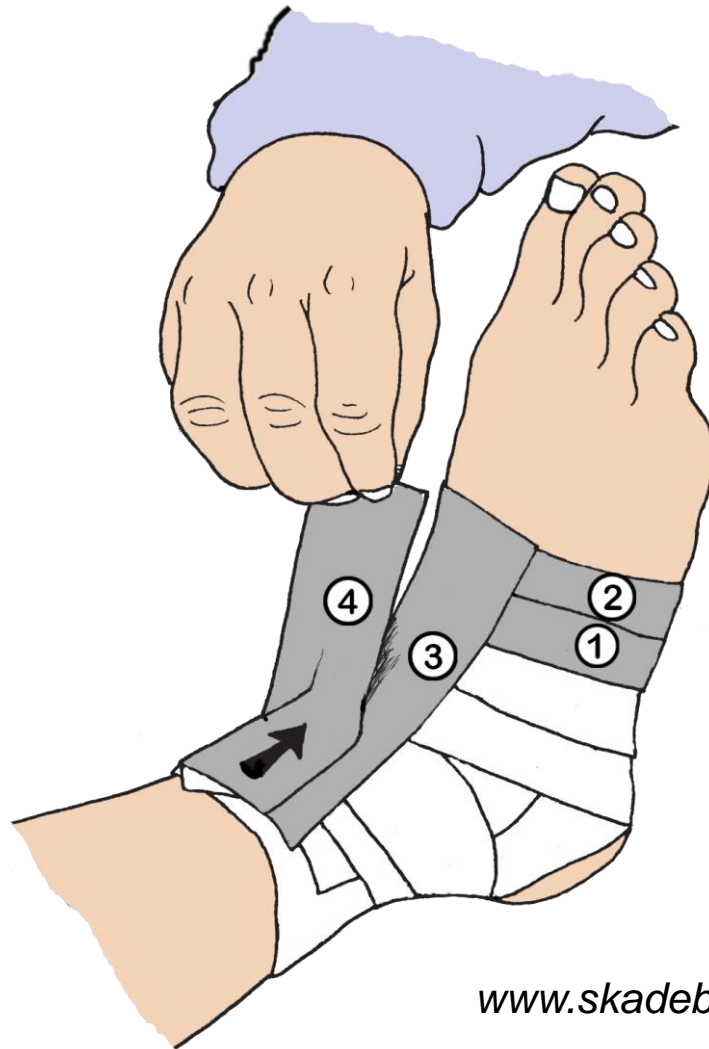
www.skadebutiken.se



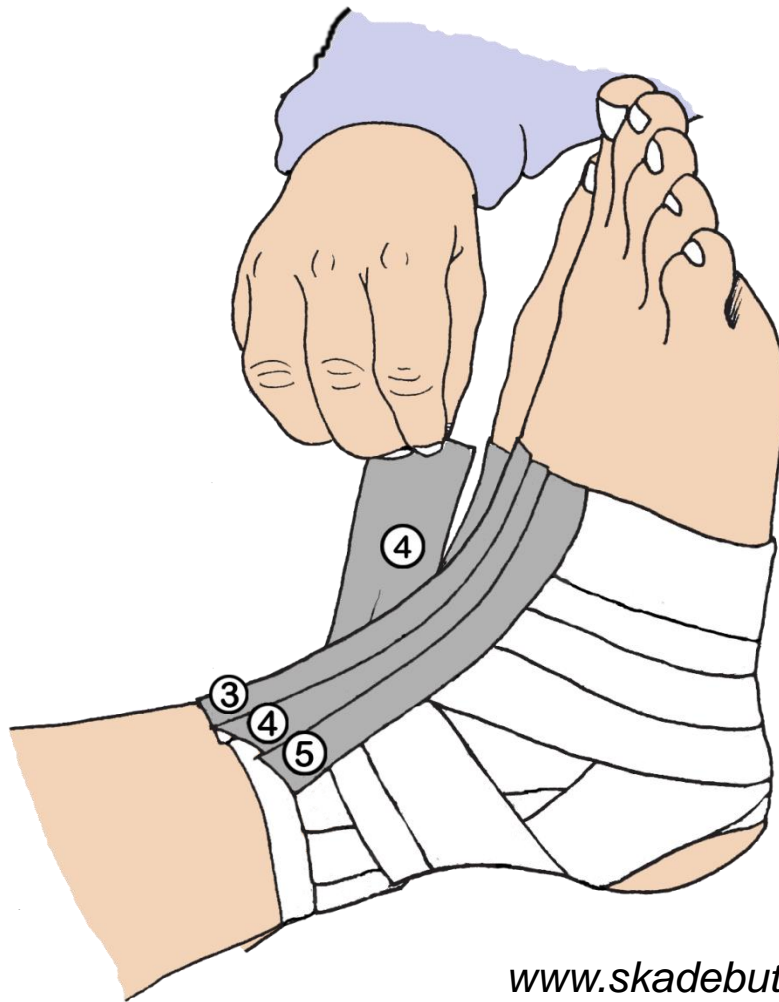
www.skadebutiken.se



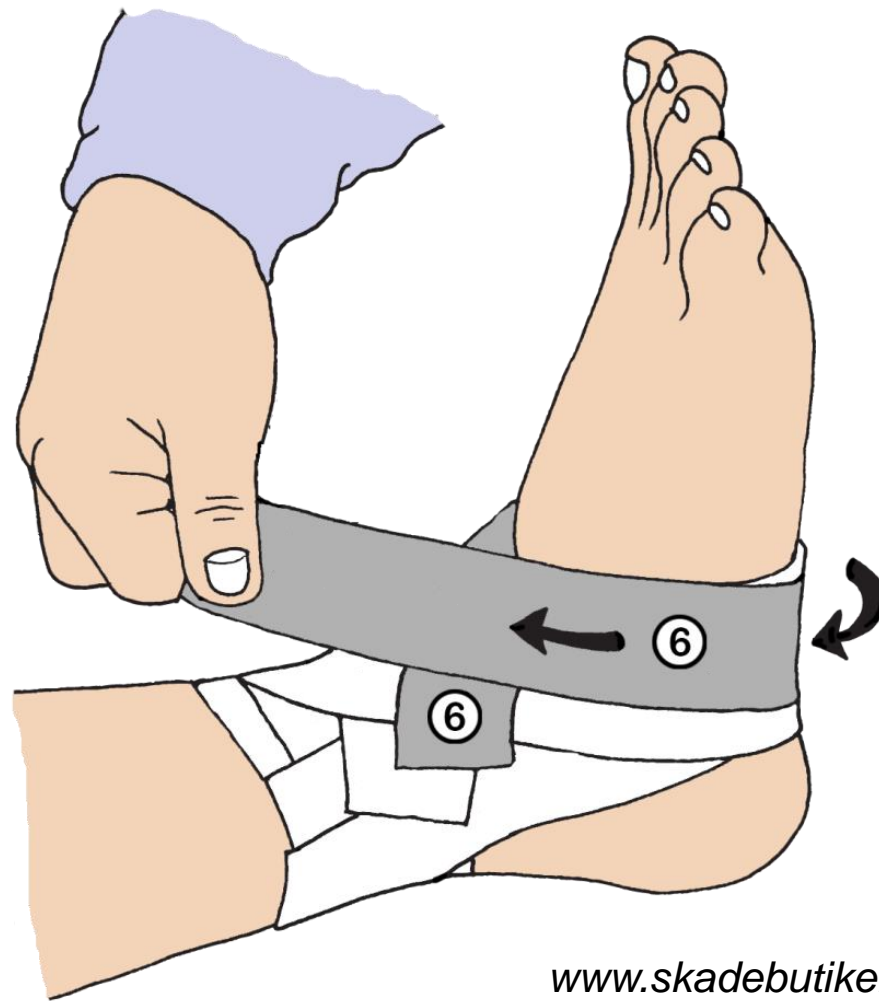
www.skadebutiken.se



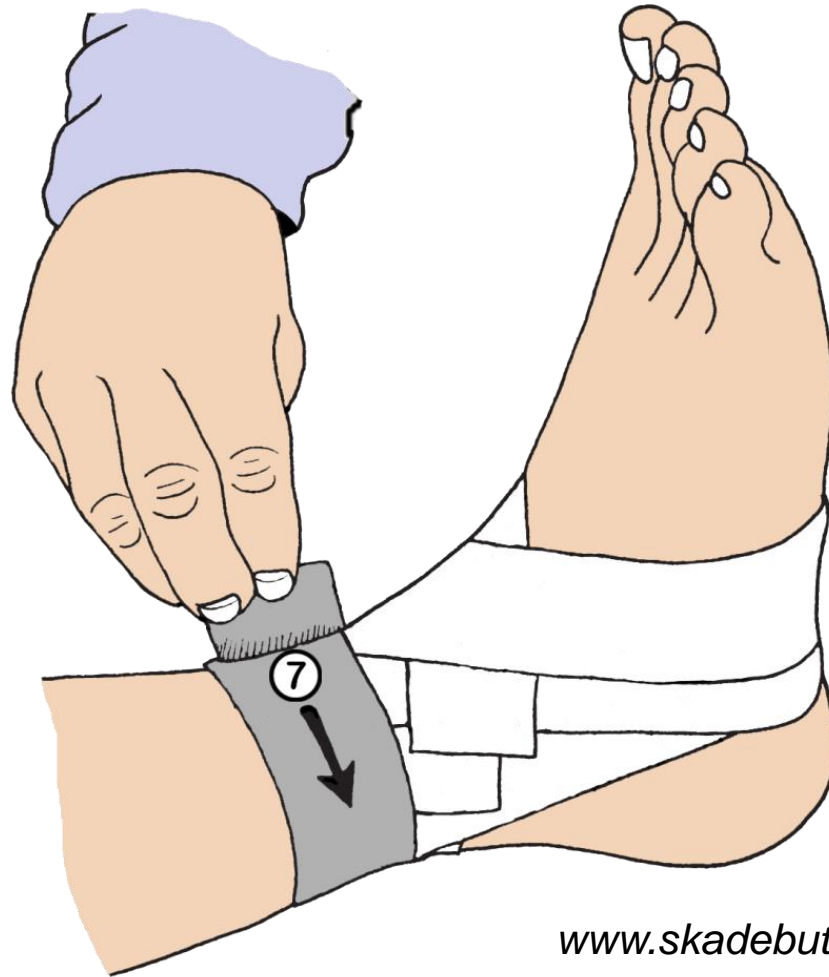
www.skadebutiken.se



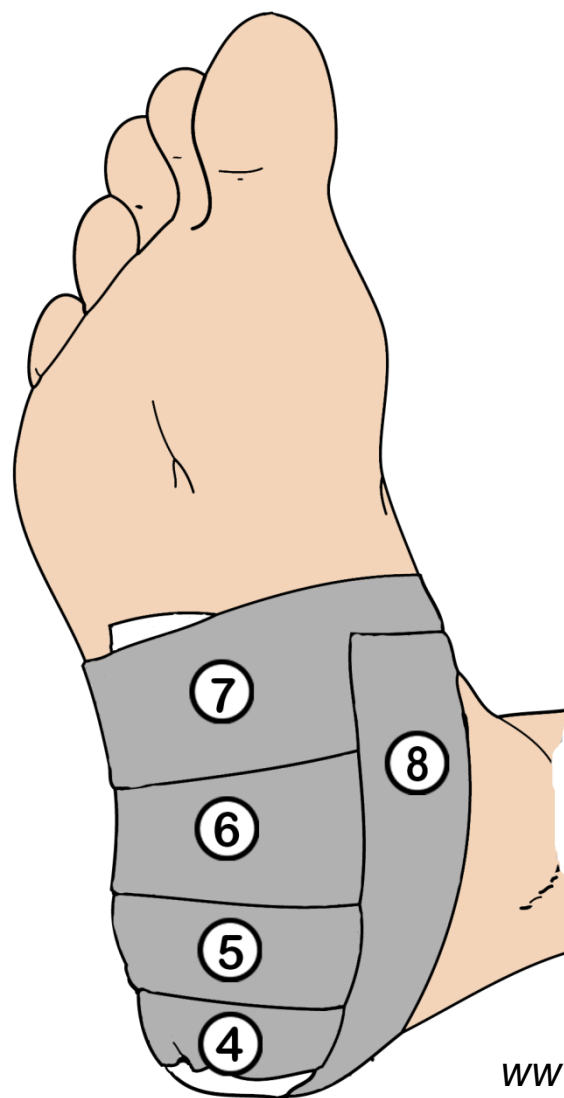
www.skadebutiken.se



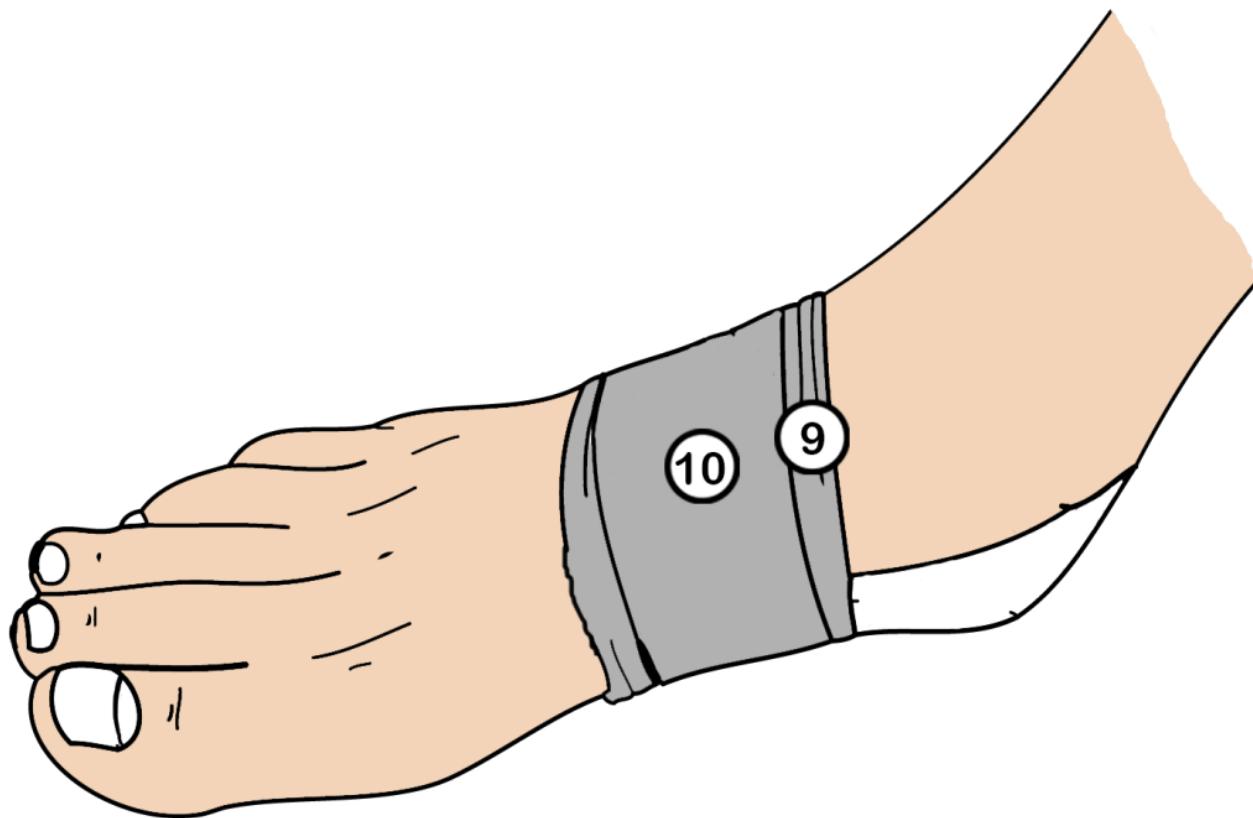
www.skadebutiken.se



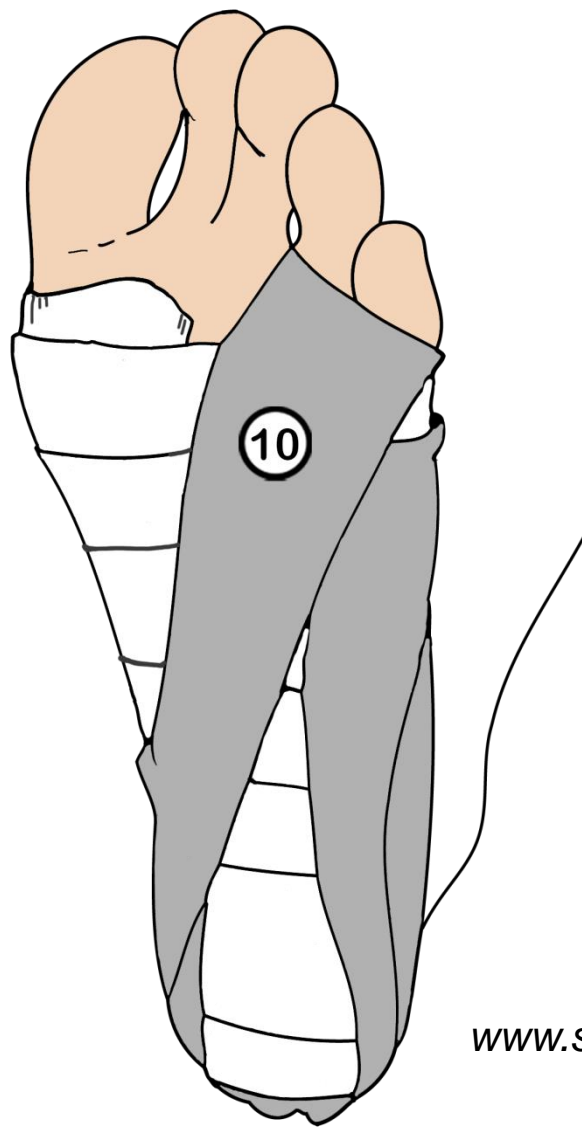
www.skadebutiken.se



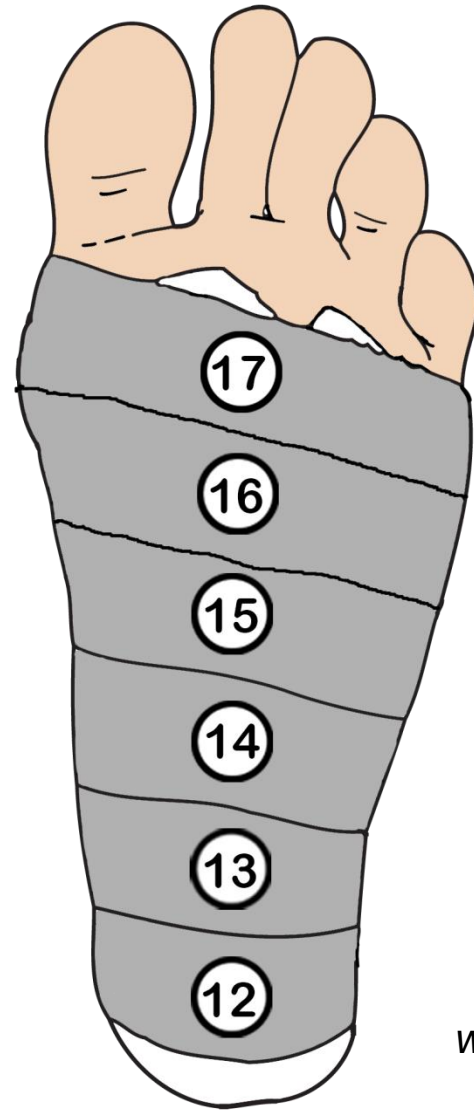
www.skadebutiken.se



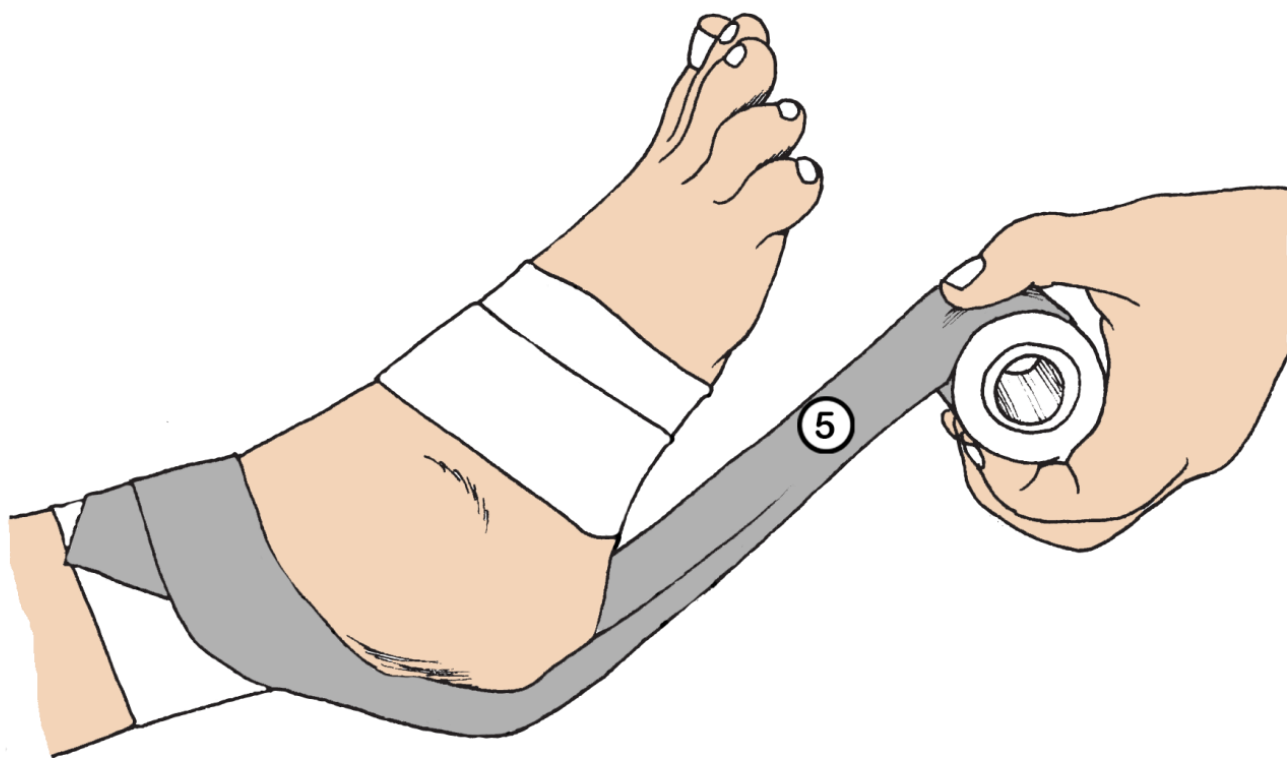
www.skadebutiken.se



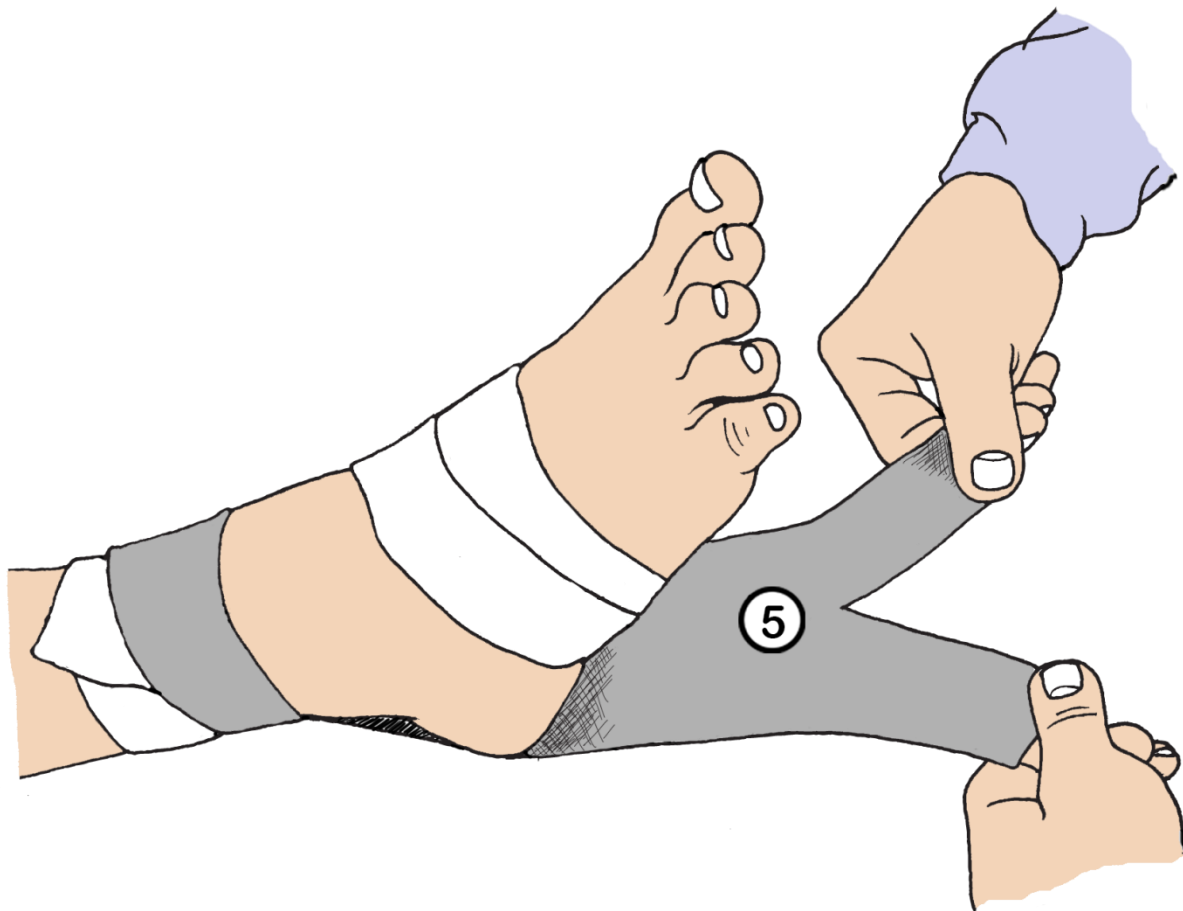
www.skadebutiken.se



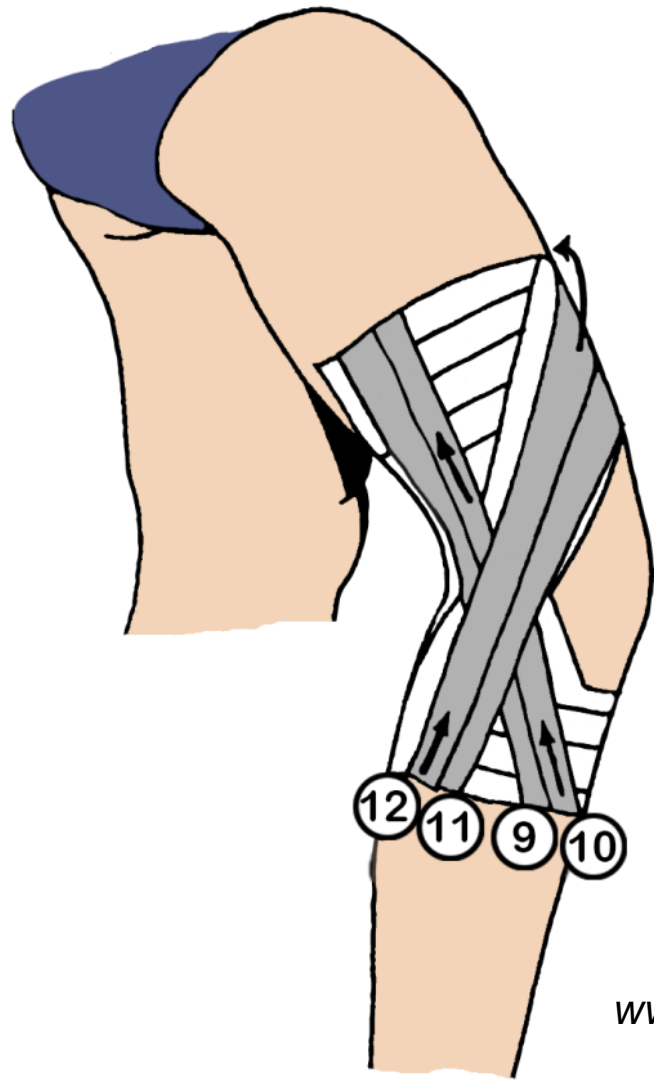
www.skadebutiken.se



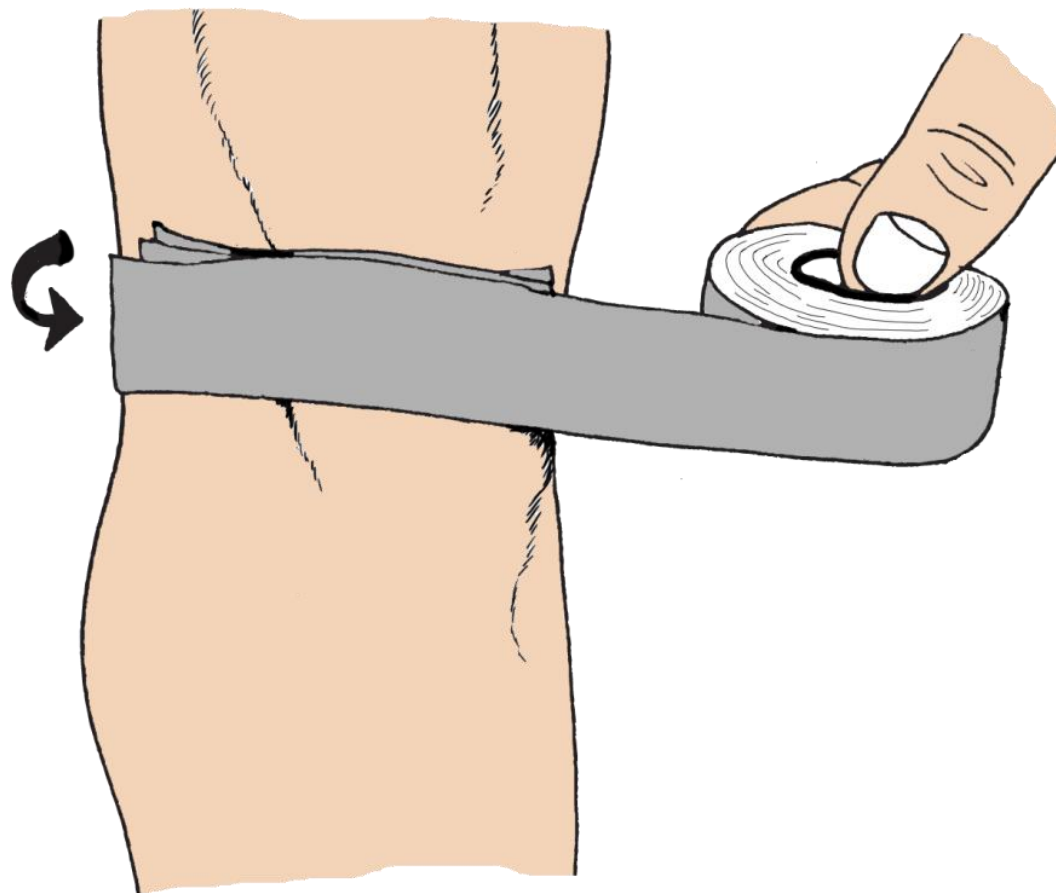
www.skadebutiken.se



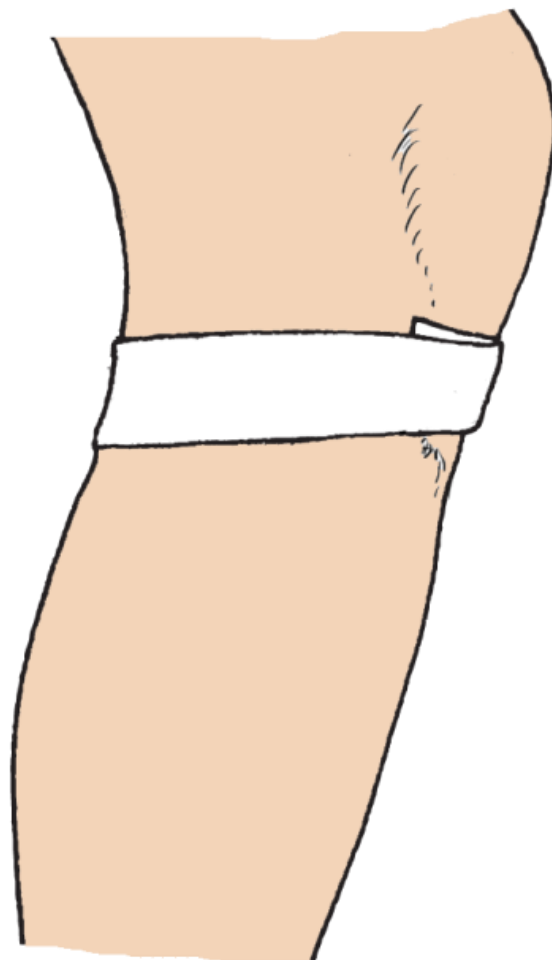
www.skadebutiken.se



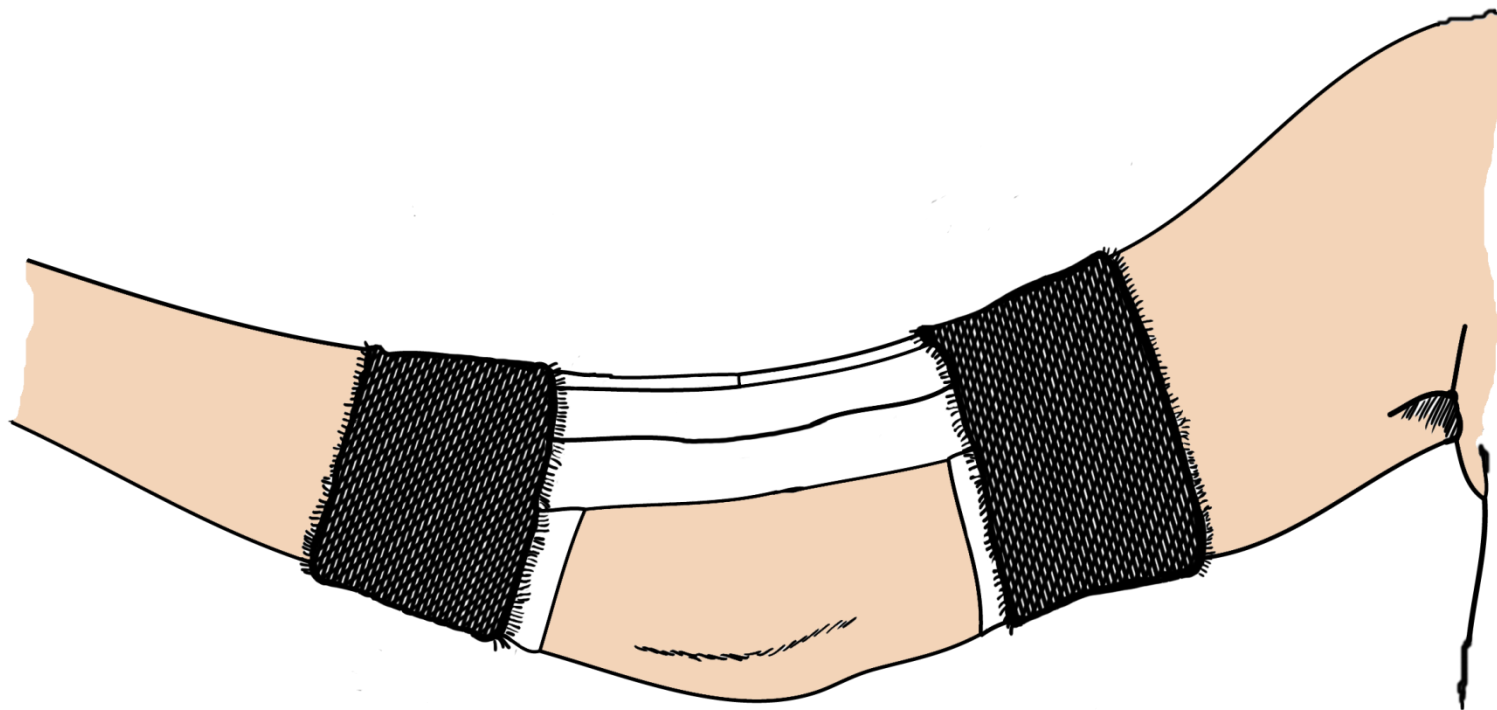
www.skadebutiken.se



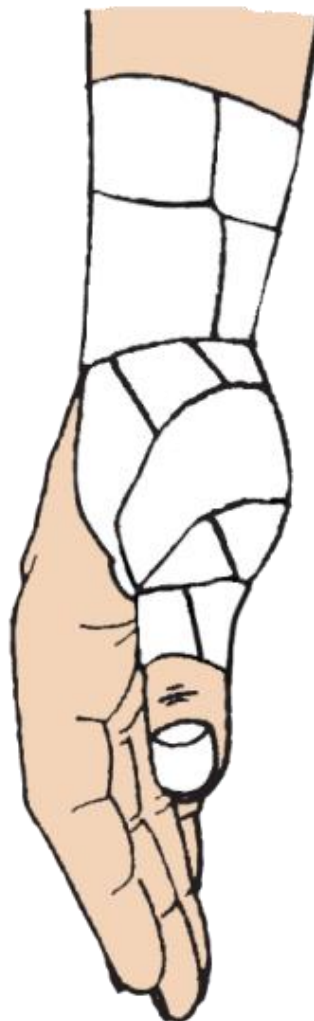
www.skadebutiken.se



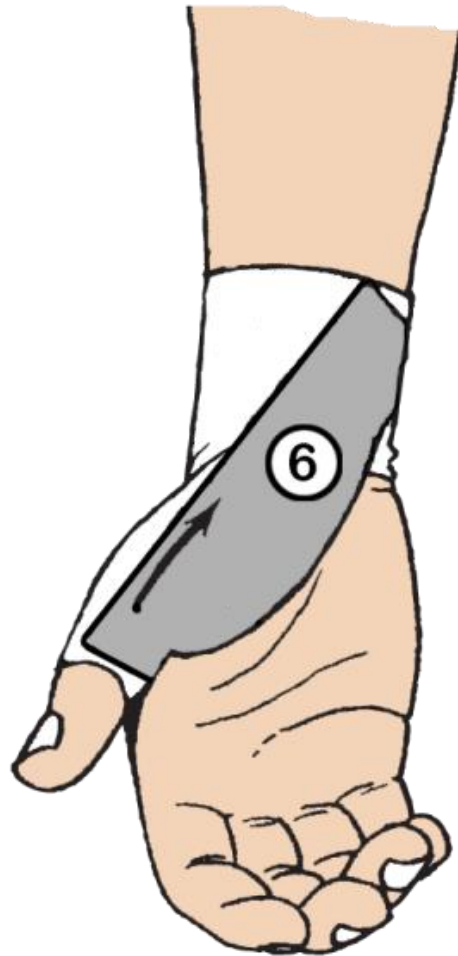
www.skadebutiken.se



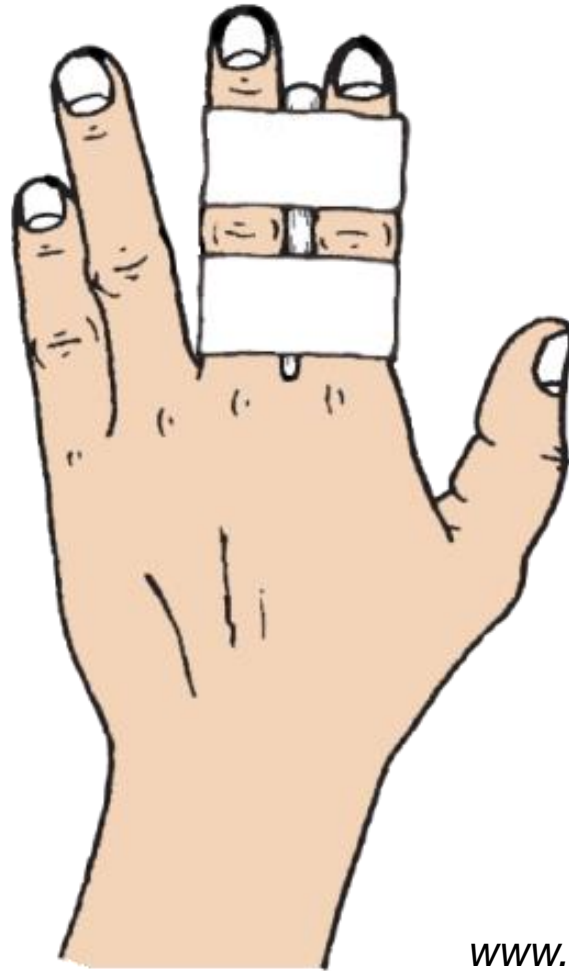
www.skadebutiken.se



www.skadebutiken.se



www.skadebutiken.se



www.skadebutiken.se

SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten  **sisuidrottsutbildarna.se**