

Tejpskola

Balance Taping

DEN FÄRGSPRAKANDE TEJPEN DROG MÅNGA BLICKAR ÅT SIG UNDER EM. HAMSTRINGS, KNÄ OCH HÄLSENER TEJPADES I ROSA, TURKOST, SVART OCH GULT ETC. MEN HUR FUNGERAR DET I PRAKTIKEN? OCH HUR GÖR MAN? VI GUIDAR DIG I DEN POPULÄRA TEJPTEKNIKEN BALANCE TAPING.

Anders Davidsson, Leg. Sjukgymnast och ergonom arbetar tillsammans med Mattias Svensson, Dipl. Massageterapeut dagligen med skadade idrottare och då främst fotbollsspelare. De vet också hur viktigt det är för både klubb och spelare att vara skadefri och fräsch innan, under och efter säsong.

Knä- och hamstringsskador kan innebära att du som spelare blir borta under en lång tid. Rehabiliteringstiden kan i vissa fall gå över 20 veckor. Att använda kinesioteknisk tejp innebär att du applicerar tejp med hjälp av en viss utlärningsteknik. Det är HUR du placerar tejp på en muskelskada etc. som avgör upplevelsen av behandlingen.

Genom att sträcka tejprensor med olika grader av stretch över och kring muskler avlastas ett smärtområde där vanligen också en inflammation sitter. Upplevelsen för spelaren blir oftast att smärtan minskar och du känner dig mer rörlig.

Tejpen tillåter full rörlighet för leden, då den har en elasticitet som följer huden och dina rörelser utan att kännas åtdragen eller i vägen för spel.

Hur man vet vilken tejp-teknik som ska användas för vilken skada handlar om utbildning. Fler och fler sjukgymnaster, massörer, kiropraktorer och tränare är idag utbildade inom kinesioteknisk tejpning. Detta

tack vara en aktiv spridning under fotbollsmästerskap och OS. Kinesioteknik betyder läran om rörelser och det är precis det tejp handlar om. Du ska kunna fullgöra dina övningar och ett spel utan smärta genom att placera tejp på ett sådant sätt som skapar avlastning för din skada och värk.

”Spelare som varit långtidsskadade upplever ofta tejp som ett skönt stöd, som möjliggör rörelser som tidigare bara gjort ont”

(Mattias Svensson, Massageterapeut som arbetar gentemot fotbollslag med skaderehabilitering)

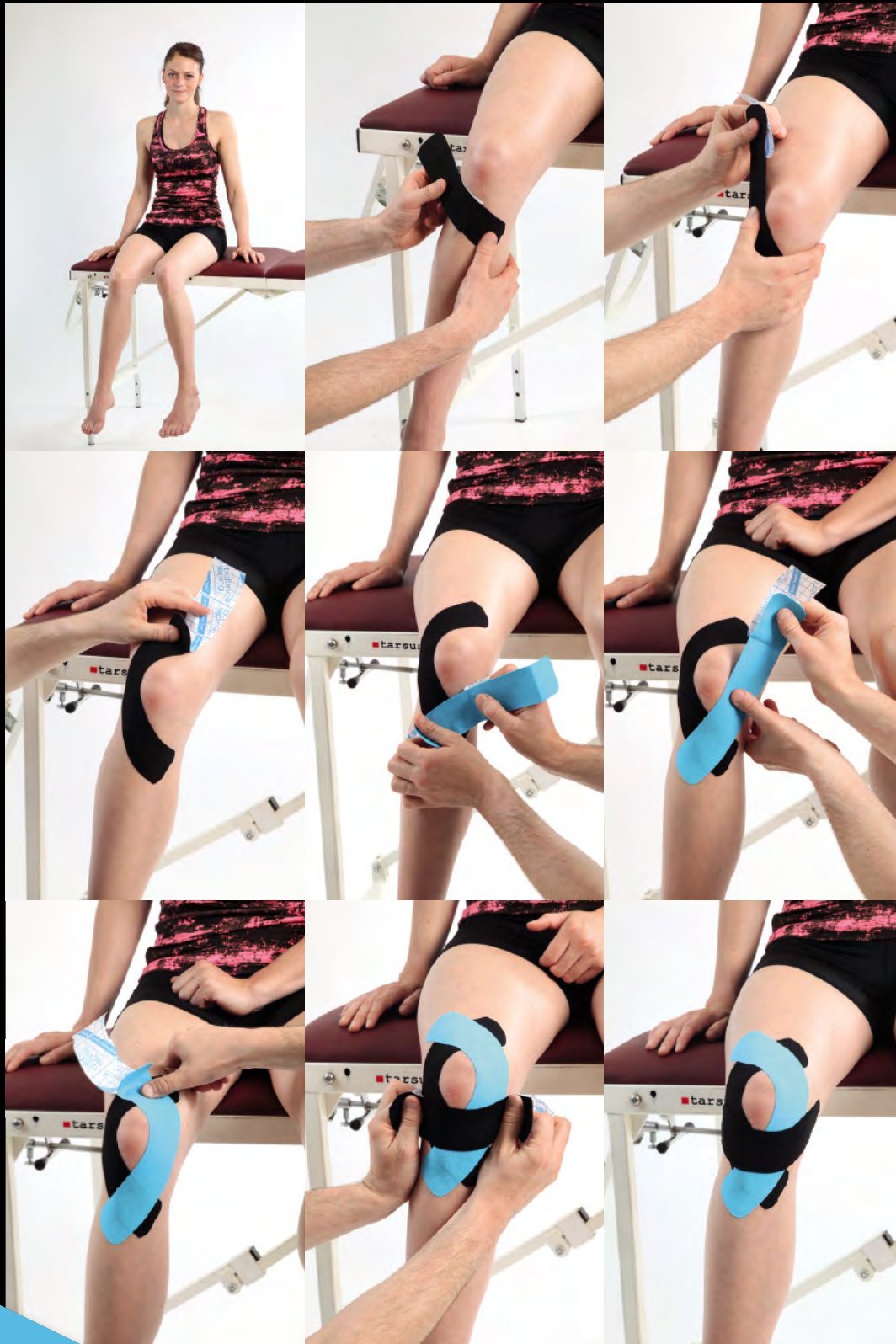
Hamstringsskada – så tejpar du

- Sträck baksida ben genom att stå framåtlutad vid bänk.
- Använd 3 tejprensor av samma storlek, mätt från sittben till knäveck.
- Runda hörnen på tejp. Se till att tejp inte veckar sig under placeringen.
- Öppna tejp genom att bryta pappret några cm från ena änden. Stretcha lätt tejp så bryts pappret.
- Fäst tejp utan stretch vid sittben (mot insidan av låret) och applicera neråt med 25 % stretch mot knäveckets insida. Fäst tejp vid knäveck utan stretch.
- Upprepa applikationen för nästa tejprensor längs baklåret mitt och ytterligare en remsa som löper mot knäveckets yttersida.
- Stryk med handen efter avslutad tejpning för bättre vidhäftning. Låt tejp sitta på ca 20 minuter innan träning/match start.

Hamstringsskada – så tejar du



Knäproblem/skada – så tejpar du



Knäproblem/skada

– så tejpar du

- Sitt ner med benet böjt i 90 grader.
- Använd 2 tejprensor av samma storlek, mätt från ca 5 cm över knäskål till ca 5 cm under knäskål. Använd också en kortare tejprensa.
- Runda hörnen på tejen. Se till att tejen inte veckar sig under placeringen.
- Öppna tejen genom att bryta pappret några cm från ena änden. Stretcha den lätt så bryts pappret.
- Fäst tejen utan stretch strax under knäskål. Sträck tejen med ca 25 % uppåt och runda knäet. Fäst utan stretch på ovansida av knäskål.
- Upprepa applikationen för nästa tejprensa men kring motsatt sida av knäet.
- Öppna den kortare tejprensan genom att bryta pappret på mitten. Håll i ändarna och stretcha tejen med 80 % tilltagen stretch. Placera remsan vågrätt strax under knäskål och lyft lätt uppåt. Fäst båda ändarna sist utan stretch. Denna tejpling kallas ligamentteknik och används ofta över specifika smärtpunkter som komplement.
- Stryk med handen efter avslutad tejpling för bättre vidhäftning. Låt tejen sitta på ca 20 minuter innan träning/match start. ✳

Skada - Värk - Rehabilitering

www.balance-tape.se

Vi har tejputbildningar
för fotbollsklubbar

info@balance-tape.se Tfn:0383-64000

Bli en hjälte!

Skicka "bris50" i ett SMS till 72909 och skänk 50 kr till BRIS verksamhet.

BRIS
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

bris.se 901504-1

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTO | KONTROLL