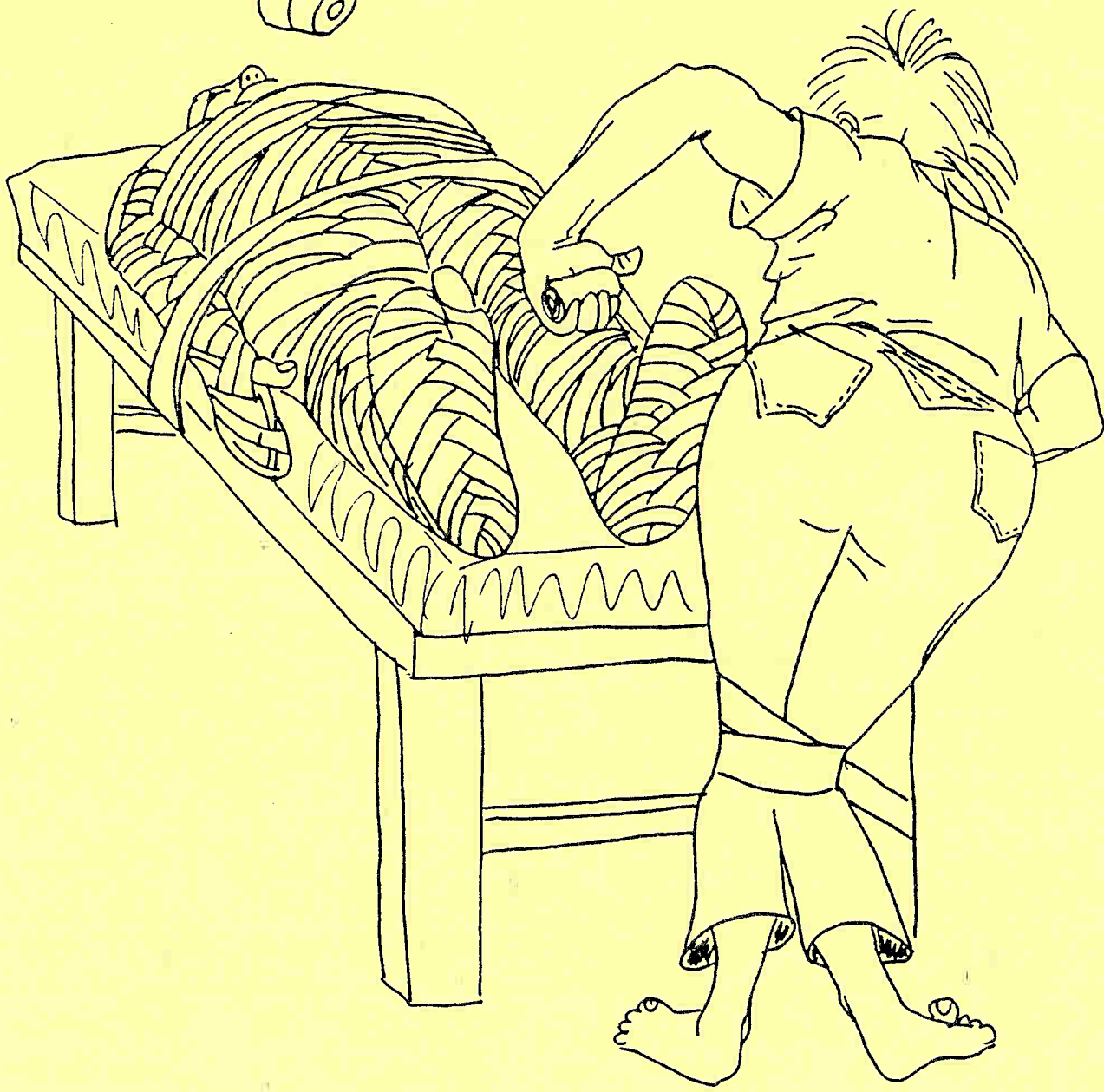


James Kroustard

А ТЕЖПА



COPYRIGHT
SNIAB

TEJPNING

Tejpnig är mycket användbart inom idrottssammanhang.

Man skiljer på tejpnig och lindning:

Tejpnig: när man använder oelastisk tejp,

Lindning: är elastiska bindor (t.ex klisterbinda) som ger ett smidigare förband.

Metoden används både i förebyggande och behandlande avseende.

Man använder sig av olika typer av tejper och klisterbindor för att avlasta, eller stöda olika strukturer.

Dessvärre är det så att många använder tejpnig, men det är få som verkligen kan konsten.

Ta tejpnigen för vad det är -en behandlingsmetod.

Med hjälp av tejpnig/lindning kan man stadga leder och ledband så, att önskade rörelser inte tillåts.

Effekten av tejpnig kan diskuteras.

Det man är överens om är att den måste göras på rätt sätt för att få önskad effekt, i annat fall kan patienten ges en falsk trygghet, som kan leda till att han överbelastar skadan.

Det är viktigt att tänka både anatomins och rörelseapparatens mekanik innan man tejpar/lindar.

Tejpnig på rent muskulära problem har dålig effekt.

Det är bara vissa rörelser/riktningar man vill hindra, medans andra rörelser/riktningar skall ha full rörlighet.

Grundprincipen vid tejpnig är att man lägger tejp/lindan tvärt emot det skadade, smärtande rörelsen.

För att bli skicklig på att tejpa, gäller träning, träning och åter träning.

Det finns inga genvägar, men ha tålamod, handlaget kommer med tiden.

Det gäller att träna så mycket att du hittar den rätta "feelingen"

DET ÄR VIKTIGT ATT MAN ANVÄNDER TEJPNIG MED SUNT FORNUFT !

TÄNK PÅ!

All behandling med tejp och bindor är bara en tillfälligt stöd.

Patienten måste själv träna upp den skadade kroppsdel.

Det är inte bra att vara beroende av att alltid ha bindan på för att fungera.

Var försiktig när du tar bort tejp, använd tejp-skärare eller tejpkniv.

Använd en salva eller talka efteråt för att lindra ev. hudbesvär..

Det finnes många olika typer av tejp, prova dej fram till den som du tycker passar dej
Tejpen kan läggas på på olika sätt, här visas några olika grundmodeller:

TEJPNING - praktiska råd

1. Du skall ha rena och torra händer när du börjar jobba.
Det är en konst bara att riva av tejp.
2. Före tejpning, raka av hår, eller använd tejp-underlag,
(tejp-underlaget fästes på bägge sidor om skadan, annars blir stadgan sämre).
Om den skadade svettas mycket eller om det är blött ute,
använd klisterspray innan du börjar tejp för att få tejpens att fästa bättre,
om du inte är ute efter bara faciliteringseffekten.
3. Ta det lugnt i början och släta noggrant ut alla väck på tejp.
4. Tejpa över alla luckor och undvik skarpa kanter så att patienten inte får
skavsår. ("tejp cuts").
5. Starta från en frisk del, bygg över den skadade delen, fäst på en frisk del.
Får du tillräckligt stöd med en tejp-slinga så räcker det.
Komplicera inte tejpningen!
6. **HA ALLTID I MINNET VAD SOM SKALL STÖDJAS, (HÄMMAS) OCH
VAD SOM SKALL TILLÅTAS.**
7. Man arbetar efter principen tejpa, linda alltid tvärt emot den skadade,
smärtande rörelsen utan att hämma andra.
8. Att tejpa (med oelastisk tejp) på en svullen, akut skada,
eller på ett område med dålig blodcirkulation, är absolut kontraindicerat
(förbjudet).
Det kan ge upphov till cirkulationshämningar, och senare leda till amputation.

DET ÄR ALLTID DEN TEJPADE SOM HAR RÄTT!!

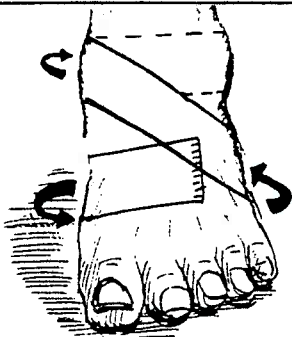
Justera eller ta upp igen och gör om tejpningen om den irriterar eller ger smärta.

Tejpning bör inte sitta på mer än ett dygn.

Därimot kan en lindning sitta på ett par dagar, om man använder tejpunderlag.

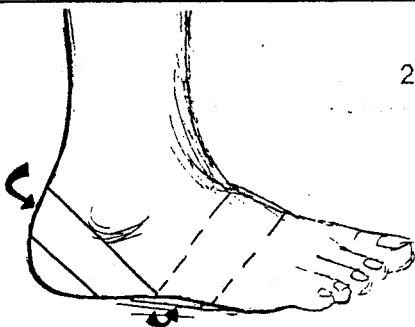
Vid stora problem	-	Tejp
Vid mindre problem	-	Klisterbinda + Tejp
I förebyggande syfte	-	Klisterbinda.

VRICKNING UTSIDAN (K)



1. Foten i 90° vinkel utåt uppåtvriden.

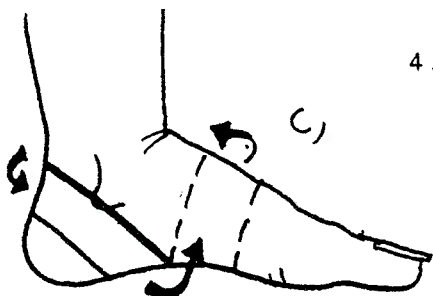
Börja på utsidan av fotryggen. Gå runt under foten från insidan till utsidan. Drag upp utsidan genom att dra bindan upp på underbenet över inre fotknölen runt hälsenan.



2. Gå ned snett nedom bakom den yttre fotknölen. Kom upp i hålfoten.



3. Drag upp insidan, gå snett utåt uppåt över yttre fotknölen runt hälsenan.



4. Gå snett nedåt bakom inre fotknölen. Sedan runt under fotsulan så att du drar upp utsidan och gå runt underbenet (inre fotknölen sedan yttre fotknölen)



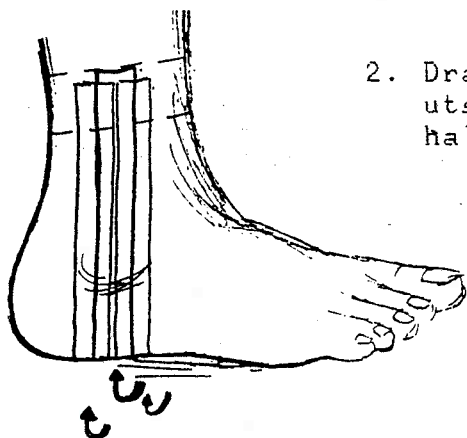
5. Avsluta med en åtta.

VRICKNING UTSIDAN (T.)

(A) ÖPPEN HÅL

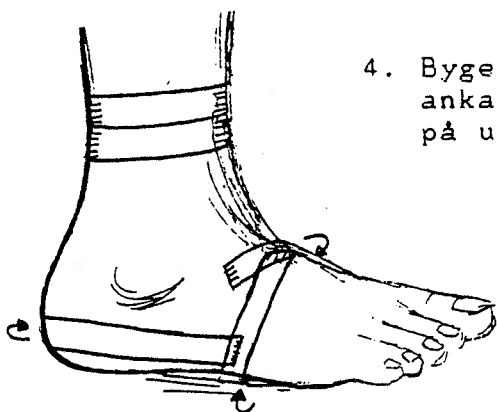
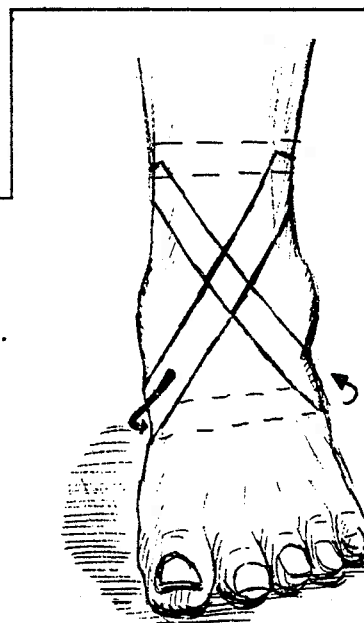


1. Börja med ett-två ankare runt underbenet (1-2 rullsbrett ovanför fotknölen men nedanför muskelbuken)



2. Drag 3 byglar från insidans ankare till utsidan. Första över fotknölen. Andra halva bakom och tredje halva framför.

3. Drag öppna åttor 2-5 st från utsidans ankare ner i hålfoten. Drag upp utsidan och gå mot insidans ankare på underbenet. Första åttan kan startas från yttre ledbanden istället för uppe på ankaret.



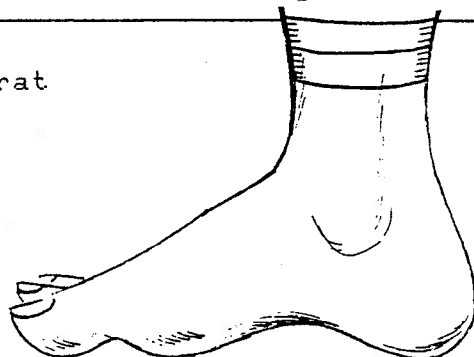
4. Bygel på hälbenet. fixera bygeln med ett ankare på fotryggen. Avsluta med 1-2 ankare på underbenet.

VRICKNING UTSIDAN (T.)

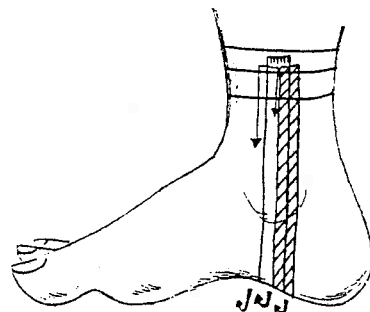
"FOTBOLLSTEJPNING"

1. Foten i 90° vinkel samt maximalt pronerat (utåtvrیدن)

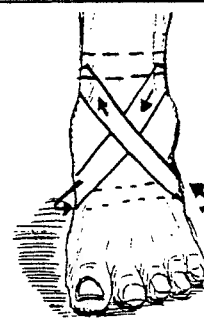
Drag ett ankare nedanför muskelbuken.



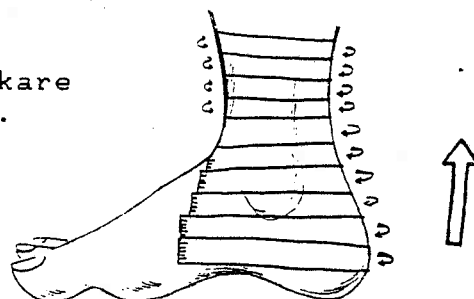
2. Drag tre byglar från insidan till utsidan Första över fotknölen, andra halva bakom och tredje halva framför.



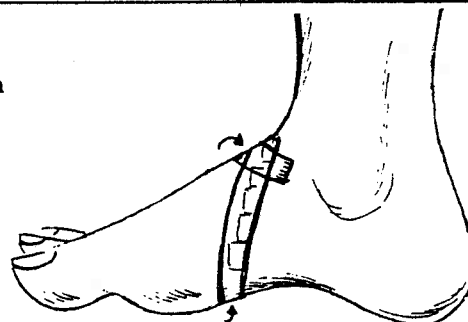
3. 3-5 st öppna åttor som går från utsidans ankare på underbenet ner i hålfoten drag upp utsidan, gå mot insidans ankare. Vinkla av de övriga åttorna så att inga hål blir kvar (hela vristen täcks)



4. Byglar som övergår naturligt till ankare nerifrån och upp på halva föregående.

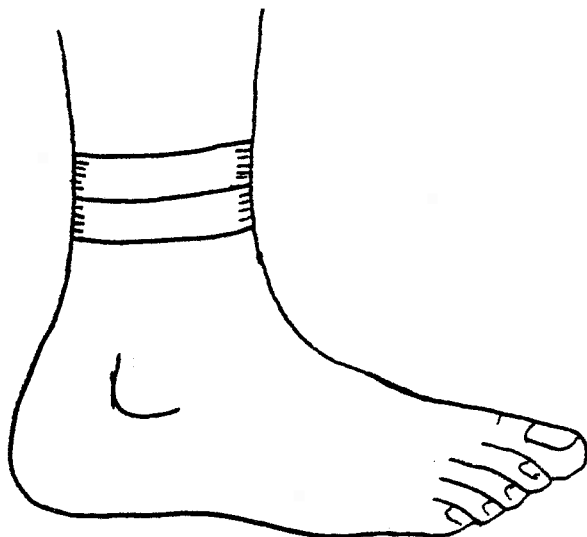


5. "Format" ankare runt fotryggen

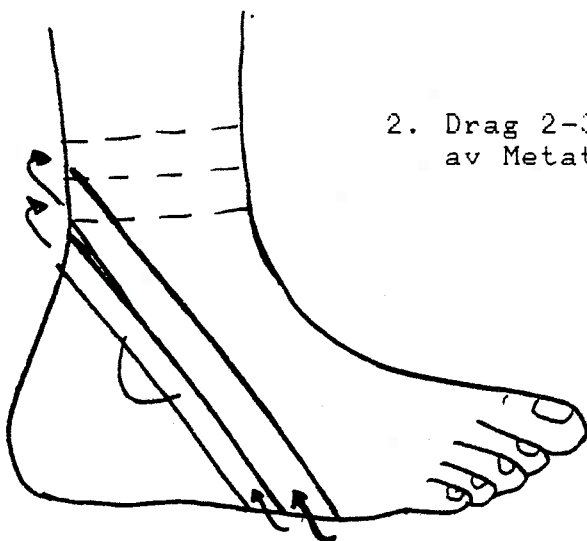


FOTLED UTSIDAN (T)

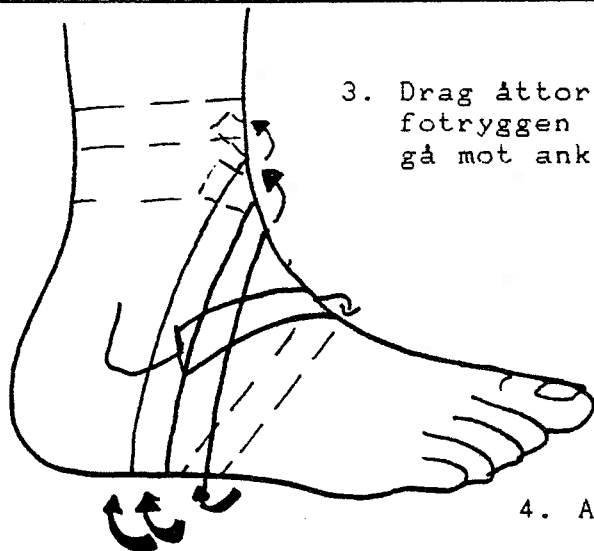
MODELL STORRE SAKERHET



1. Ankare runt underbenet.



2. Drag 2-3 slingor snett bakåt från basen av Metatarsale 5 mot ankaret

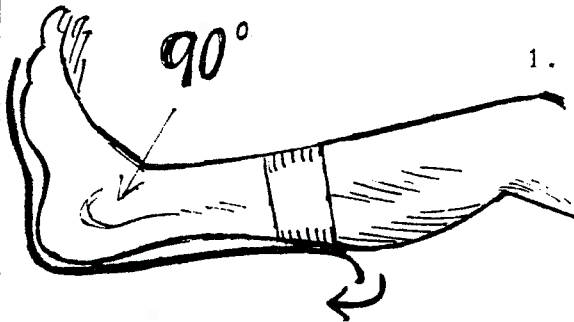


3. Drag åttor från utsidans ledband över fotryggen ned i hålfoten, drag upp utsidan gå mot ankaret hela tiden längre bak.

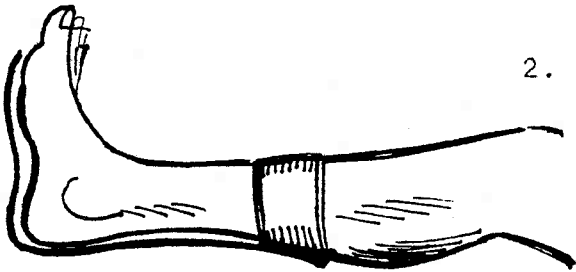
4. Avsluta med ankare som punkt ett.

HÅLSENINFLAMMATIONEN

(K.)



1. Lägg klisterbinda ospänd från tåröten under foten upp på hälsenan, 5 cm upp på muskelbuken. Fäst den med ett ankare nedanför muskelbuken så att det uppstår en 5 cm flik

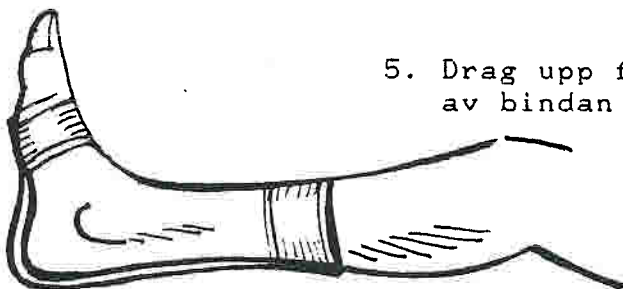


2. Vik ned fliken och fäst därefter med ett ankare på det föregående.

3. Sträck vristen, spann ut klisterbindan upp på tårna. Fäst med ett ankare runt fotryggen.



4. Vik ned fliken, fäst med ett nytt ankare på det föregående.



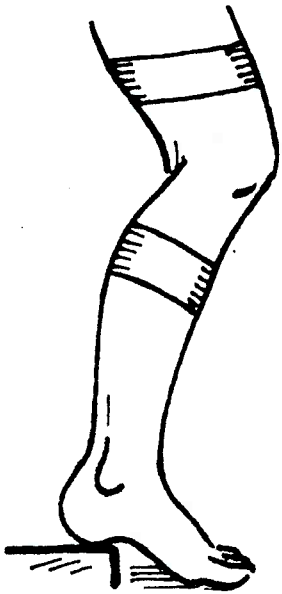
5. Drag upp foten, känn att det börjar strama av bindan och att det sedan tar stopp.

KNÄ (A) (K.)

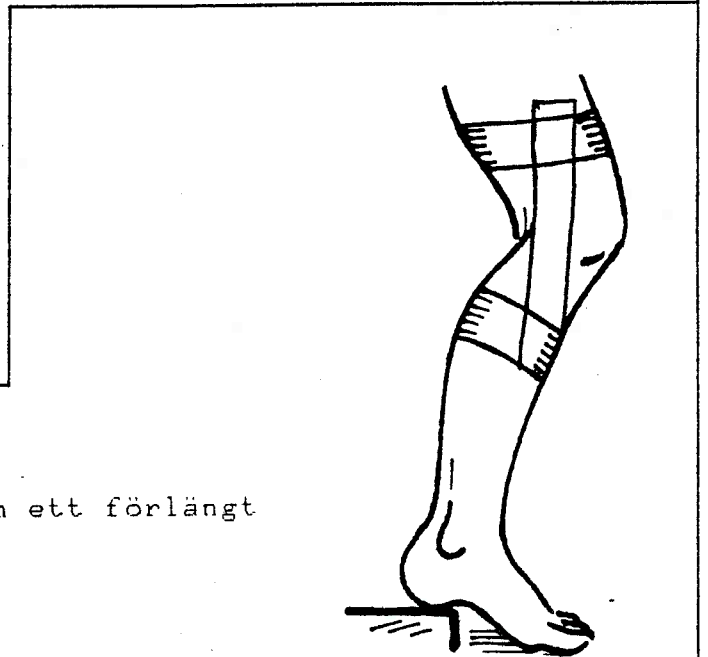
INSIDANS LEDBAND

&

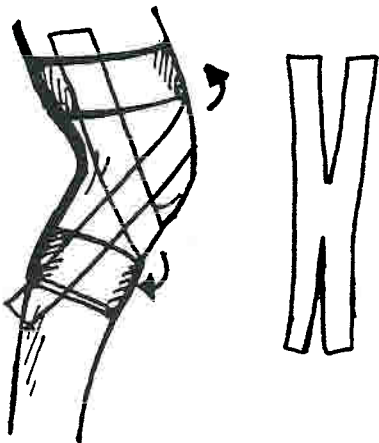
UTSIDANS LEDBAND



1. Vila med tyngden på benet som skall vara lätt böjt. Cirkulära ankare med klisterbinda, ett på låret och ett nedanför knät.



2. Drag en rak slinga som ett förlängt ledband.

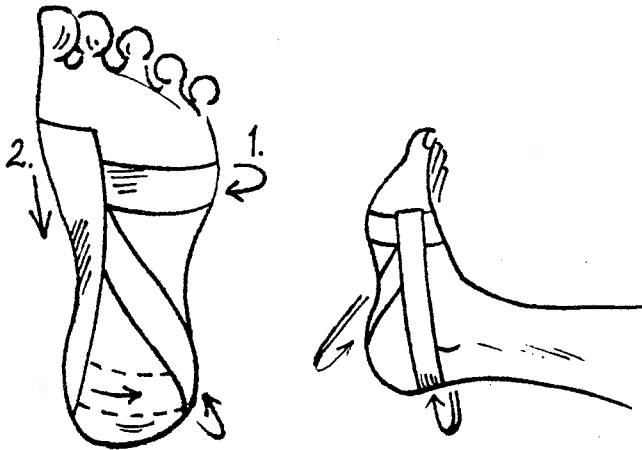


3. Drag ett kryss över ledbandet mellan ankarna. Se till att det blir en läpp över på ett par cm. Förstärk med ett förpreparerat kryss på föregående.

PLANTAR

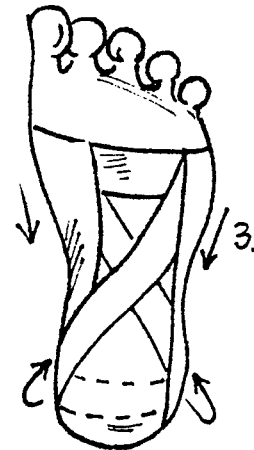
FARSCITIT

(T.)



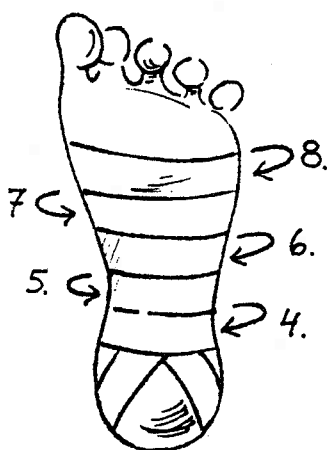
1. Ankare runt förfoten

2. Drag från ankaret vid stortån's insida, längs foten, runt hälen drag upp hålfoten och gå mot insida stortå

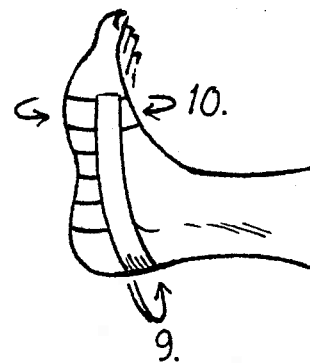


3.

Drag från ankaret längs utsidan gå runt hälen ner i hålfoten och drag upp utsidan mot lilltån



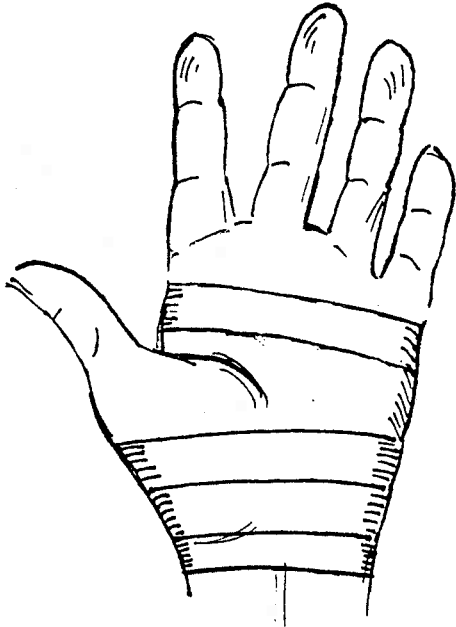
4-8. Drag upp insidan resp utsidan växelvis bakifrån och fram



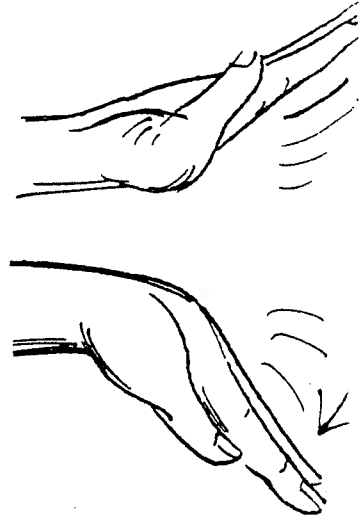
9. Ankare längs foten

10. Ankare runt fotryggen

HANDELED (T)

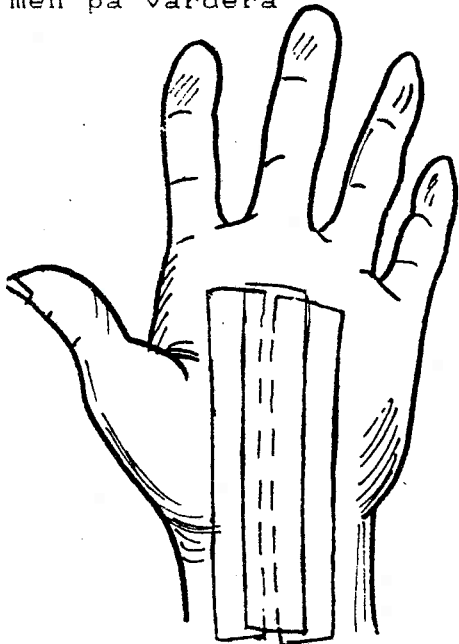


1. Spänn upp handen. Lägg ett ankare i mellanhanden samt 3 st ankare på handleden. Det första på leden de två andra på halva föregående.

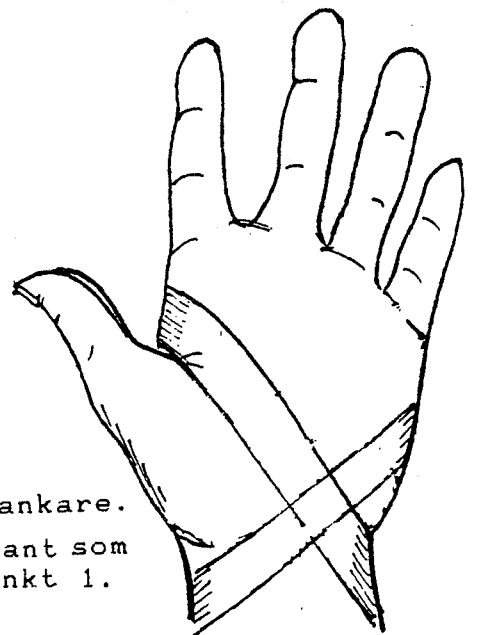


2. Böj upp eller ned handen beroende på vilken rörelse som skall förhindras.

3. Drag 3 st raka slingor. Den första i mitten de båda andra på halva den första men på vardera sidan.



4. Drag därefter ett kryss på den smärtande sidan, mellan ankarna.



5. Lägg ankare. Likadant som på punkt 1.

MASSAGENS EFFEKTER PÅ KROPPEN.

- * Ökar blodcirkulationen i kroppens vävnader.
- * Ökar lymfcirkulationen.
- * Har en lugnande effekt på nervsystemet.
- * Ger smidighet och mer elasticitet i musklerna.
- * Ökar musklernas näringsupptag.
- * Ger snabbare återhämtning i musklerna.
- * Har avslappnande effekt på musklerna.
- * Motverkar och minskar den bindväv som alltid bildas i oröliga och skadade muskler.

RÅD TILL EN MASSÖR.

- * Avlägsna klockor, ringar och andra smycken.
- * Var ren om händerna.
- * Naglarna ska vara rena och korta.
- * Händerna skall vara torra och varma.
- * Tänk på arbetsställningen
- * Alla massage grepp ska vara lugna och metodiska.
- * Lägg en handduk över patienten när du gör ett uppehåll i massagen eller den del du inte behandlar, så att inte patienten fryser.

NÄR ANVÄNDS MASSAGE?

- * MUSKELSPÄNNINGAR.
- * TRÄNINGSVÄRK
- * UTTRÖTTADE MUSKLER
- * MUSKELKRAMPER

KONTRAINDIKATIONER.

- * Feber
- * Infektioner
- * Bakteriella infektioner
- * Tumörer
- * Åderbråck, blodpropp, inflammation i kärlen
- * Blödarsjuka
- * Hudåkommor
- * Åderförkalkade kärl
- * Variga processer
- * Akuta skador

MASSAGETERMER

- * Effleurage = strykningar, glidningar
- * Petrissage = knådningar och saxningar
- * Friktioner = gnidningar i cirklar el. på tvären.

GREPPTEKNIK

Efflurage: Detta innebär strykningar i muskelns fiberriktning. Massagen skall utföras i venflödets riktning, in mot hjärtat. Efflurage används som uppvärmande och avslutande av massagen och utföres med hela handen.

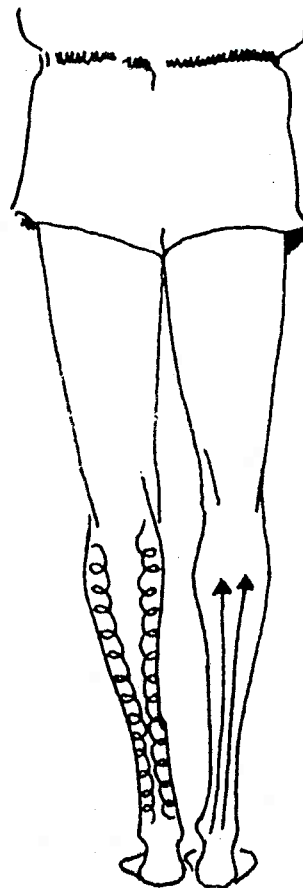
Pettrisage: Med tummar och handlovar knådar man en muskel. Pettrisage används främst på stora muskelgrupper.

Friktioner: Utföres med fingertopparna, muskeln bearbetas tvärs emot fiberriktningen.

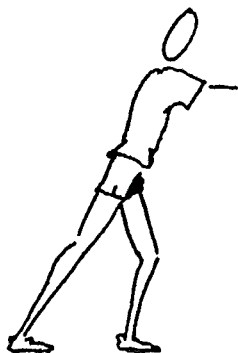
VAD MUSKELN (Triceps surare)
A Gastrocnemius
B Soleus

FUNKTION A: Sträcker i fotled,
supination i fotled och
böjer i knäled.
B: sträcker i fotled.

→ Effleurage
- - - → Pettrissage
eee Friktion



LÄTT MASSAGE MED FINGERTOPPARNA
KRING HÅLSENAN



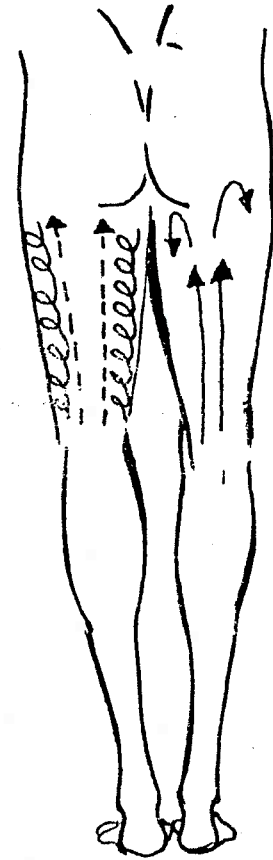
TVA HÖVDADE LÄRMUSKELN (Biceps femoris)

FUNKTION Sträcker i höft
utåtrotterar och böjer i knät.

→ Effleurage

- - - → Pettrissage

eee Friktion

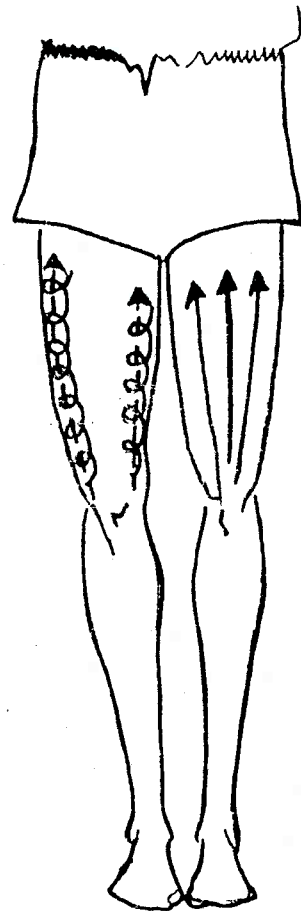


FYRHÖVDADE LÄRMUSKELN (Quadriceps femoris)

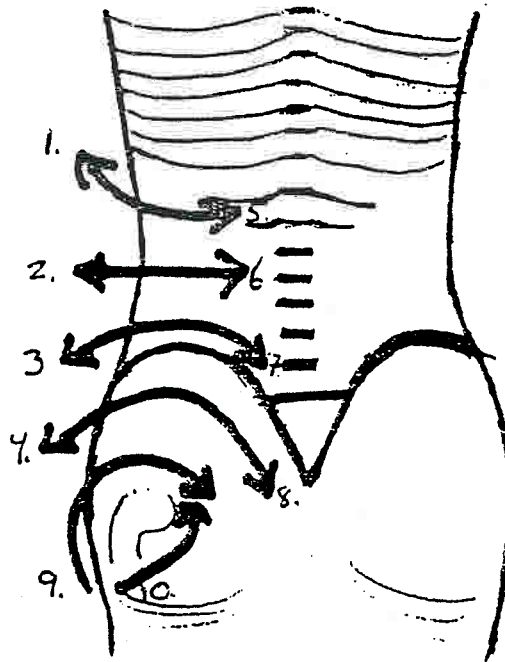
FUNKTION Sträcker i knät
böjer i höften.

- ▶ Effleurage
- - - ▶ Pettrissage
- elll* Friktion

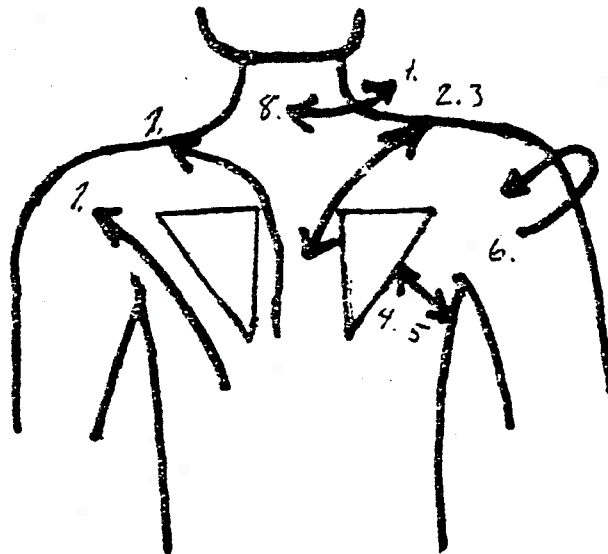
"SAXGREPPET"



LÄND RYGG / BÄCKEN
(pat magliggande)



AXLAR (pat magliggande)



NACKE (pat ryggliggande)

