

TEJPNINGAR NEDRE EXTREMITETERNA



BENHINNEINFLAMMATION

Även kallat periostit (på mediala delen av skenbenet, tibia), medialt tibiasyndrom eller medialt tibiaperiostit, är ofta en idrottsrelaterad skada.

Applicera tejpnen med fotleden sträckt och med 5 eller 7,5 cm I-tejp. Börja under knäskålen och följ centralt skenbenet ner över fotleden och avsluta mitt på foten. Stretcha tejpnen *god*, använd muskelteknik.



Kombinera tejparna ibland för bästa resultat.



FRÄMRE SKENBENS MUSKELN – M. TIBIALIS ANTERIOR

Vanliga skador: Överbelastningsskador, inflammationer (ofta en kort och ostretchad muskel).

Ursprung: Skenbenet (Tibia), vadbenet (Fibula).

Fäste: Foten (Pes), går på insidan av foten och fäster under foten.

Funktion: Böjer upp foten (dorsalflexion), vinklar foten i sidled (supination i fotleden).

Kuriosa: Största muskeln på underbenets framsida.

Antagonister (muskler med motsatt funktion): Djupa vadmuskeln (M. Soleus), ytliga vadmuskeln (M. Gastrocnemius).

Synergister (assisterande muskler): Vadbensmusklerna (M. Fibularii).

Applicera tejpnen i muskelns stretchläge med 5 eller 7,5 cm I-tejp. Börja strax under och mot utsidan av knät, följ centralt muskeln över skenbenet, ner över fotleden och avsluta under fotvalvet. Stretcha tejpnen *måttligt/god*, använd muskelteknik och s.k. lång lina när du svänger av mot fotvalvet. Sista delen under foten och på foten appliceras ostretchad.

