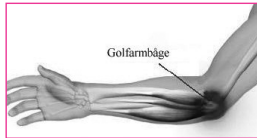


## TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA



### GOLFARMBÅGE – MEDIAL EPIKONDYLIT

Golfarmbåge kallas fenomenet när man har smärta vid armbågens insida. Ofta har då patienten svårt att böja armbågen eller greppa saker, t.ex. hålla tunga matkassar. Med medicinsk terminologi kallas tillståndet för medial epikondylit, smärta vid armbågens insida. Denna åkomma är mycket vanligt förekommande hos idrottare, speciellt kastande idrottsutövare. Ganska ofta upplevs även smärtan stråla ner mot underarmen. Golfarmbåge uppkommer som tidigare nämnts oftast på grund av överansträngning utav armbågens senfästen.

**Applicera** 5 cm bred I-tejp. Klipp till en remsa som du mäter ut från handleden till strax ovanför armbågsleden. Stretcha muskeln och börja tejpningsen på handens insida, applicera tejpens med *måttlig/god* stretch och använd muskelteknik, avsluta över armbågsleden och över smärtpunkten. Förstärk med en I-tejp, starta vid armbågsknölen och använd *god/stor* stretch, använd korrektionsteknik.

