

ALLA KAN LÄRA SIG KINESIOTAPING

Grunder för tejpning

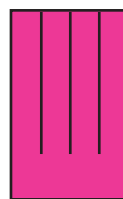
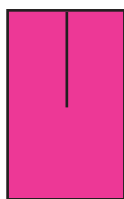
Tejpen är mjuk och följsam som en andra hud, den sitter bra och torkar snabbt efter duschning. Läkningen påskyndas direkt efter appliceringen och underlättas under hela tiden, upp till fem dagar.

Tänk på följande vid applicering:

1. För maximal fästförmåga, runda alla tejp hörn och tejp alltid på torr och hårfri hud.
2. Stryk fram och tillbaka på tejp efter applicering så att tejp blir varm och fäster maximalt.
3. Se till att tejp är slät och utan skrynkligheter.
4. All tejpning ska börja och avslutas på hud, för maximal fästförmåga.
5. Låt tejp sitta på så länge som möjligt, dock maximalt 5 dagar, utan att ta bort den. Släpper tejp något i kanterna ska den klippas jämn, för att undvika irritationer eller att den lossnar.
6. Alla applikationer ska börja och avslutas ostretchad (ca: 3–5 cm) för bästa fästförmåga.
7. Om tejp kliar efter applicering skall den tas bort. Klistret kan i enstaka fall orsaka hudirritationer.
8. Tejp tas lättast bort när den är blöt, t.ex. efter en varm dusch. Håll emot på huden för att lindra eventuell smärta. Om klistret blir kvar på huden är en fet crème eller olja det bästa att gnugga bort den med.

Klipp teknik

Klipp alltid hörnen runda för maximal häftförmåga.



I-tejp

V-tejp

X-tejp

W-tejp



Avrivningsteknik

Knäck tejp ca: 3 cm från kanten vid muskel- och korrektionsteknik alternativt på mitten vid ligamentteknik.

