

ALLA KAN LÄRA SIG KINESIOTAPING

Muskelteknik

Knäck tejpens vid kanten och applicera den *utan* stretch. Använd sen den ena handen till att styra med och den andra att följsamt applicera tejpens med. Använd "kort" lina vid muskeltejpningar som inte behöver svängas och "lång" lina där tejpens behöver svängas. Stretchen ska vara *måttlig/god* (25–50%).



"Kort" lina



"Lång" lina

Ligamentteknik

Knäck tejpens på mitten och applicera den med *god/stor* stretch (50–75%), använd s.k. tummen upp metoden vid applikationen. Se till att tejpningen avslutas ostretchad i båda ändarna, ca: 3–5 cm.



Korrektionsteknik

Knäck tejpens ungefär tre centimeter från kanten. Applicera första delen på tejpens ostretchad, håll sedan handen kvar på den ostretchade delen. Sträck sedan ut tejpens *god/stor* och fäst den på huden utan att ta bort handen från första delen på tejpens. Avsluta med att fästa sista delen ostretchad.



Tunnelteknik

Används över leder för att få en så funktionell tejpning som möjligt och därmed bästa möjliga rehabilitering. Börja med att knäcka tejpens vid kanten och applicera den *utan* stretch. Vinkla leden så att tunnel går att skapa, använd *måttlig* stretch. Dra leden försiktigt åt motsatt håll och stryk på tejpens.

