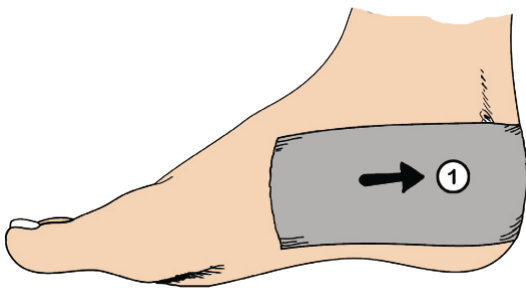


## HÄLKUDDE - VID GENOMTRAMP

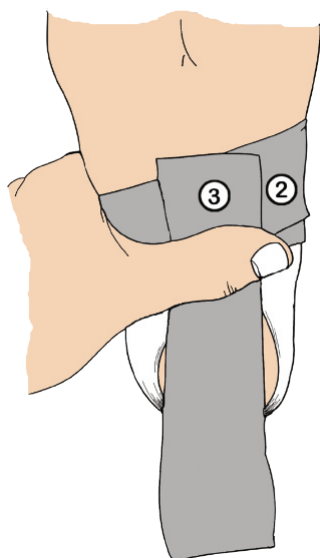
Om det gör ont under hälkudden när du sätter i foten beror det oftast på en överbelastning eller våld mot hälkudden. Det är vanligt när man hoppar ner från något och sätter ner foten i marken eller går i hårda skor på hårt underlag.

Bild 1



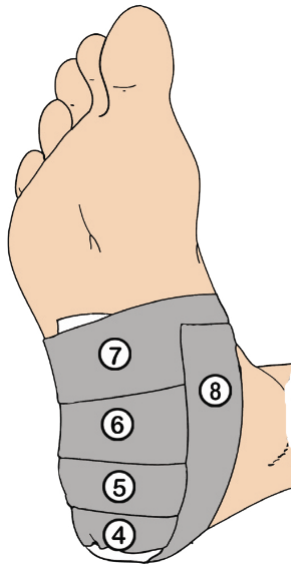
Börja med att fästa en elastiskklisterbinda på insidan av foten och fortsätt runt till utsidan. Dra ut elasticiteten ca 90 % (1).

Bild 2



Lägg sen ett låsankare av stel tejp. (2). Börja sedan med en tejprensa på låsankaret (3). Dra med tummen neråt för att göra kudden tjockare. Fortsätt med tejpenn upp bak på hälen. Upprepa 2-3 ggr.

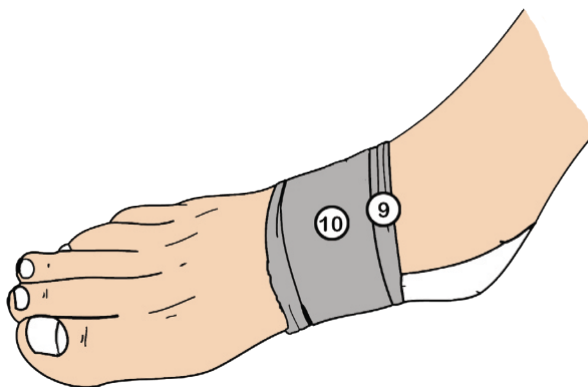
Bild 3



Fyll på med remsor som börjar längst ned på hälen och fortsätter uppåt (4,5,6,7).

Avsluta men en remsarunt hälen för att låsa fast föregående remsor (8).

Bild 4



Avsluta med att lägga en bit elastiskklisterbinda över och därefter en remsamed stel tejp för att låsa fast (9,10).

Vi rekommenderar följande produkter till denna tejping.

1. Tensoplast Sport
2. Strappal Sporttejp Bred
3. Leukotape Classic
4. Leukotape P



Vill du lära dig mer om sporttejpning rekommenderar vi boken "Sporttejpning Teori och Praktik" av Lars Martinsson och Roland Kaldéus.

Beställ ditt exemplar idag på [www.skadebutiken.se](http://www.skadebutiken.se).

Ange rabattkoden "SPORTTEJP\_T-P", så får du köpa boken för endast 220 kr (ordinarie pris 259 kr)