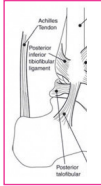


TEJPNINGAR NEDRE EXTREMITETERNA



HÄLSENA

Även kallad akillessena, är den sena som förbinder vadmuskeln med hälen. Hälsenan sitter ovanför hälen på baksidan av foten.

Vanliga skador: Inflammation i sena/slemsäck, bristningar

Applicera en I-tejp, 5 cm bred. Börja på hälen, sträck tejp *måttligt* och fäst den på vadmuskelbuken, använd tunnelteknik. Dra tillbaka foten åt motsatt håll. Stryk på tejp *försiktigt*, det är lätt att få den lite skrynklig kring den smalaste delen av senan.

Fäst den vita tejp *under* foten med *ingen* stretch (ankare).

Den svarta tejp sätts med *god/ stor* stretch över smärtpunkten, använd ligamentteknik.

