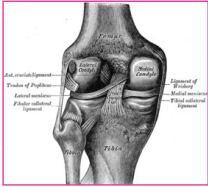


## TEJPNINGAR NEDRE EXTREMITETERNA



### KNÄLEDEN

Knäleden är en gångjärnsled där inåt- och utåtrotation även är möjlig i begränsad omfattning. Den maximala flexionen i leden är 135°. Knäleden medger ingen extension men i flexerat läge kan underbenet roteras något.

**Vanliga skador:** Överbelastningsskador, ledbandsskador, slem säcksproblem.

**Applicera** tre stycken 5 cm bredder i I-tejp format. Enklast är att tejpa sittande med benet i 90 graders vinkel. Applicera tejpens med *måttlig/god* stretch (använd muskelteknik) runt knät med start från vadbenet för att sedan använda "lång lina", avsluta tejpingen ostretchad med ett kors på låret. Applicera den svarta tejpens med *god/stor* stretch över knäskålssenan med ligamentteknik.

