





Ankeltaping

Denne leggingen er en funksjonell ankeltape som brukes etter at den akutte fasen er over og hevelsen er borte. En ankeltape brukes for å stabilisere ankelleddet etter en leddbåndskade etter overtråkk slik at en kan begynne å trene normalt igjen. I tillegg til å tape ankelen i risikosituasjoner er det viktig å trene balanse og koordinasjonsøvelser for ankelleddet.

Generelle retningslinjer for en vellykket legging av tape:

- Huden må være ren og tørr
- Barbér bort hår
- Tenk funksjonelt når du taper og plasser ankelleddet i ca 90 grader
- Tape fester seg best på tape
- Unngå at tapen blir skrukkete når du legger den på
- Press den godt inntil huden slik at du unngår luftlommer
- Ett nytt tapedrag legges slik at det dekker ca. halvparten av den forrige
- Unngå at det blir igjen hudområder uten tape midt i den ferdige tapen, det kan lett føre til gnagsår. Disse må derfor dekkes til med korte tapebiter til slutt.
- Unngå sirkulære drag, det hindrer blodgjennomstrømmingen, bruk skrå drag eller "fiskebensmønster"

"STIGBØYLE"-METODEN

	Legg et drag med tape under hælen og opp på hver side av leggen slik at den formes som en "U". Dette kalles en "stigbøyle."
	Neste drag legges under ankelknokene og presses godt inntil forrige teip. Denne kalles en "hestesko."
	Neste drag legges like foran første stigbøyle slik at den dekker ca. halvparten av denne og legges 90 grader på første hestesko. Denne dekker ankelknokene.
	Denne hesteskoen legges litt høyere enn første hestesko og dekker ca. halve delen av den forrige leggingen i samme retning.



Fortsett med annenhver legging omtrent som om du fletter en kurv, slik at ankelen gradvis dekkes mer og mer av tape.



Legg ca. 8 tapedrag til sammen, fire i hver retning til ankelen er dekket av tape. Denne leggingen vil redusere bevegeligheten i ankelen og støtte ankelleddet.