

## Bilaga 3 – Tejpning som egenvård

En oelastisk sporttejp kan ge fotens valv extra stöd och verka smärtlindrande.

Personer med känslig hud kan behöva använda en hudvänlig tejp och skyddsbarriär som båda finns på de flesta apotek.

Tejpningen bör förnyas varje vecka, men går att duscha med. Det är fördelaktigt att tejpa under några veckor för bästa effekt i den mån det är möjligt.

**Steg 1** Lägga foten på motsatta knä. Dra upp foten och tårna så fotsulan spänns. Mät upp en tejprensa som sedan fästs från lilltåns sista led runt foten till stortåns stora led.



**Steg 2** Mät upp tre tejprensor. Spänn upp foten och tårna och placera en remsa mitt på foten, från tårnans grundled och ner mot hälen. Den andra remsan går från stortåsidan ner mot utsidan hälen och den tredje remsan går från lilltåsidan ner mot insidan hälen. Var noga med att det inte blir några veck eller glipor.



- Steg 3** Gör sedan flera kortare tejprensor. Dessa skall fästas tvärs över foten från utsidan till insidan. Börja med att lägga första tejpens baktill, på hälen. Placera nästa tejp på halva bredden på föregående tejpens så att det blir en överlappning. Fortsätt tejpens så framåt så att hela fotsula fram till tårnas leder täcks, samtidigt som du spänner upp foten och tårna.



- Steg 4** Tejpens ett andra lager med tejp på samma sätt men nu börjar du lägga första tejpens framtill och fortsätter bak mot hälen, så långt bak du känner att det känns bra.

- Steg 5** Lås den tvärgående tejpningen med en lång remsa som du placerar på samma sätt som den första, långa tejprensans.



- Steg 6** Avsluta med två tejprensor ovanpå fotryggen. Här lägger du dubbel tejp i mitten av remsan för att inte fästa med klister mot fotryggen.

