

Bilaga 4 – Tejpning utförd av fysioterapeut

Vid besvär kan behandlingen kombineras med tejpning som ger extra stöd för fotens valv.

Tejpning kan också vara en utvärdering för om ett par individanpassade inlägg kan vara aktuella som smärtlindring. Formgjutningen utförs på en ortopedteknisk verkstad efter fyra veckor med tejpning.

Förnya tejpningen varje vecka under sex veckor i den mån det är möjligt.

Förslag på hur foten kan tejpas av fysioterapeut.

Personer med känslig hud kan behöva en hudvänlig undertejp eller flytande skyddsbarriär direkt mot huden.

Steg 1 Patienten placeras i liggande med foten avslappnad utanför bänken.



Steg 2 Mät upp en oelastisk tejprensa som räcker från MTP dig 5 och över MTP dig 1 medialt på foten.



Steg 3 Fäst den oelastiska tejpens FRÅN lilltåsidan, runt hälen och upp medialt mot MTP dig 1 där den fästes. OBS: när tejpens fästes skall foten supineras och stortån extenderas.



Steg 4 Tejpa sedan under fotsulan: Börja vid MTP lederna och arbeta dig ned mot hälen med ungefär halv överlappning av tejpplängderna. Håll ett fast grepp om ändarna på tejen och dorsalextendera foten via tejen när du fäster remsorna under foten.



Steg 5 Hela fotsulan skall täckas av tejp.



Steg 6 Täck hälranden med en tejprensa.



Steg 7 Tejpa ett andra lager med tejp från häl och fram till mitten av hålfoten.



Steg 8 Lås den tvärgående tejpningen med en lång remsa som du placerar på samma sätt som den första, långa tejprensan: Börja vid MTP dig 5, runt hälen och avsluta vid MTP dig 5. Stortån skall vara extenderad och foten i supinerat läge när tejen placeras runt foten!



Steg 9 Avsluta med två tejprensor ovanpå fotryggen. Här lägger du dubbel tejp i mitten av remsan för att inte fästa med klister mot fotryggen.

