

Achillesene betændelse

Achillesenen er den kraftigste sene vi har i kroppen. Den er aktiv i næsten alle bevægelser, bl.a. gang, løb, hop og svømning. Senen kan modstå stor kraft, men kan blive overbelastet og irriteret (inflammation). Smerten opstår oftest på grund af inflammation, som også kaldes "tendonitis" eller en sene som er flosset, hvilket kaldes "tendinosis". KT Tape afhjælper smerter ved at øge cirkulationen og støtter området omkring achillesenen.

FØR DU STARTER

DU SKAL BRUGE

2 Stykker KT Tape, hvoraf det ene deles på midten

PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt 1 time før aktivitet

RENS HUDEN

Rens huden for skidt, sved og lotion

AKTIVÉR LIMEN

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen



POSITION

Peg tæerne op mod skinnebenet

TAPE STYKKE nr. 1



0 % STRÆK

Påsæt tapen under foden som vist uden stræk

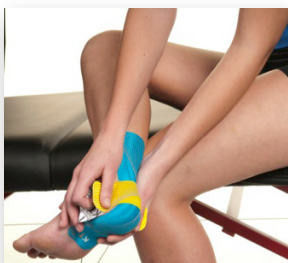


50 % STRÆK

Påsæt tapen over achillesenen med 50 % stræk

Påsæt de sidste 5 cm af tapen uden stræk

TAPE STYKKE nr. 2

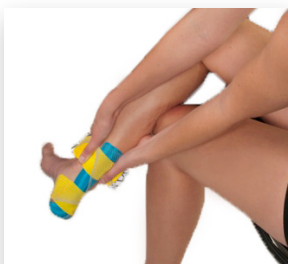


80 % STRÆK

Påsæt midten af tape henover smerten på tværs af senen med 80 % stræk

Påsæt enderne, ca. 5 cm af tapen, uden stræk

TAPESTYKKE nr.3



80 % STRÆK

Ved smerte længere oppe, påsæt midten af tapestykke 3 på samme måde

Påsæt enderne af tapen uden stræk



VIDEOINSTRUKTION
(Engelsk)