

balance tape®

Skada - Värk - Rehabilitering

Applikationsmanual



Denna manual är
avsedd för tejpning
med Balance Tape

Innehållsförteckning

Introduktion Balance Tape	1
Innan du använder Balance Tape	3
Nacke/Skuldra	4
Korrigerig hållning	7
Axel	8
Biceps	11
Triceps	12
Tennisarmbåge	13
Handled	14
Tumme/Fingerled	15
Rygg - Bröstrygg	16
Rygg - Ländrygg	17
Höft	18
Ljumske	19
Knä	20
Hopparknä	22
Löparknä	23
Framsida lår	24
Baksida lår	26
Vad	28
Benhinna	30
Fotledsstukning	31
Skavsår	31
Hälsena	32
Främre fotvalv	33
Hälsporre/Plantarfascit	34
Hälbesvär	35
Hallux Valgus	36
Hammartå	38
Utbildning Balance Taping	39
Ordlista	40
Egna noteringar	45

En introduktion

Under OS och andra idrottsevenemang ses många med den färgglada tejp. Rosa, turkos och gul är bara några av de färger som används på knä, armbågar och vader. Fler och fler tejpas men varför används tejp och hur placerar man den? Det är frågorna du nu ska få svar på.

Balance Tape är en Kinesiologi tejp. Kinesiologi, som betyder läran om rörelser, är idag en del av den medicinska utbildningen.

Har du ont i en muskel, har eller haft en skada som begränsar dig i din prestation eller i ditt dagliga välbefinnande. Då är detta en alternativ behandlingsmetod som både är enkel och behaglig.

Balance Tape har en speciell elasticitet som möjliggör en maximal rörelseförmåga samtidigt som den har en korrigerande effekt. Det är hur du placerar tejp som avgör upplevelsen av behandlingen och därmed behandlingsresultatet.

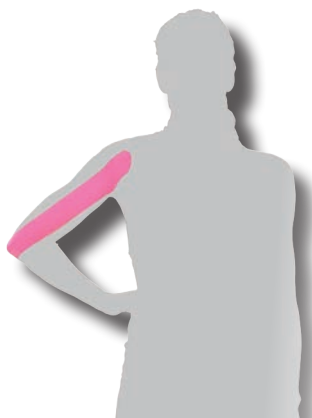
“6m tejp av högsta kvalité”

Tejp ska, för maximal effekt, kunna sitta kvar upp till 8 dagar. Vid borttagning ska tejp själv ha börjat lossna i kanterna. Med undantag för Balance Tape Sensitive skin som sitter kvar 2-5 dagar.

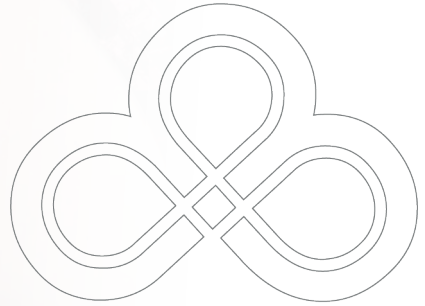
Vårt mål är att alltid erbjuda en tejp av högsta kvalité med de egenskaper som önskas på marknaden.

Balance Tape följer dina rörelser på ett behagligt sätt samtidigt som den med sin speciella applikationsteknik ger dig ett stöd som upplevs avlastande.

Om du upplever osäkerhet inför hur du ska tejp eller inte får en önskad effekt, är vår rekommendation att kontakta en sjukgymnast etc. för att få hjälp med den första tejpningen.



www.balance-tape.se



“Jag hade ont i biceps sedan en tid tillbaka och kunde max ta 60kg i bänkpress. Jag blev tejpade med Balance Tape och trodde inte skillnaden skulle märkas så tydligt. Samma kväll gjorde jag en femma på 130kg helt utan känningar.

Marcus, tyngdlyftare

balance tape 

Innan du använder Balance Tape

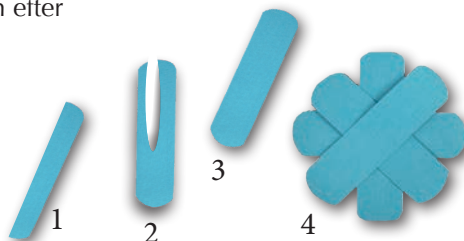
Runda alltid hörnen
för bästa vidhäftning.
Undvik att ta på klistret.
Undvik feta hudkrämer.
Raka ev. kraftig behåring.

Runda hörnen



Anpassa klipptechniken efter
aktuell applikation;

1. Halv/delad remsa
2. Y-klippt remsa
3. Enkel remsa
4. Kryss/Stjärna



Vid **muskelteknik** öppnas tejpens
ca 4cm från ena änden. Appliceras
därefter oftast med 25% stretch*
per drag. Vid muskeltknik fäster
man alltid ena änden först,
applicerar tejpens och till sist
fäster man den andra änden.

Muskeltknik



Vid **ligamentteknik** öppnas tejpens
på mitten. Används då man ska
lokalisera en specifik smärtpunkt.
Appliceras med en enkel remsa
(alt. bilda ett kryss av dessa)
Appliceras med 75% stretch* per
drag där ändarna fästs sist mot huden.

Ligamentteknik



**100% stretch = maximal sträckt tejp*

- Balance Tapes ändbitar ska alltid fästas utan stretch (3-5 cm)
- Efter applicering stryk med handen över tejpens för att aktivera klistret.
- Tejpen tas lättast bort när den är blöt. Använd hudkräm/olja för att få bort rester av klistret.
- **OBS:** Vid utslag/hudirritation: Avlägsna tejpens. Tejpas aldrig på eksem eller sår.
- Har du känslig hud rekommenderas Balance Tape Sensitive med mindre klister.

Nacke

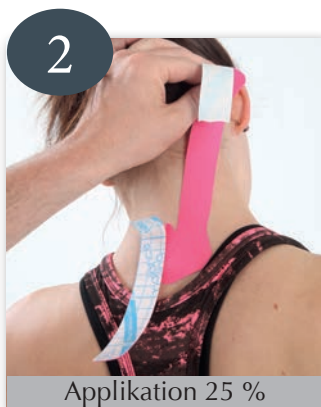
Problemområde:
Nackbesvär.



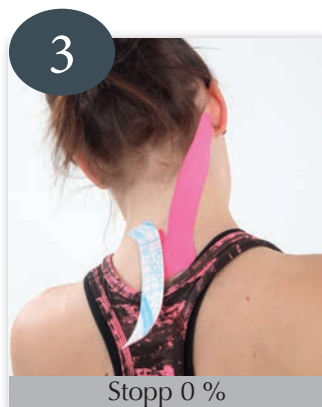
Hur mycket tejp behövs:
1 Y-klippt remsa och 1 enkel remsa.



Start 0 %



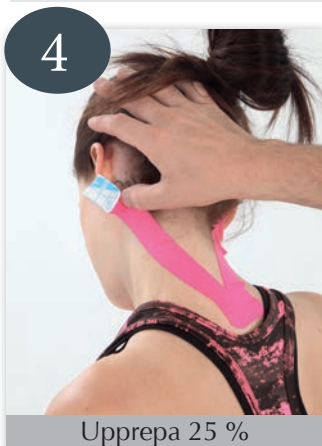
Applikation 25 %



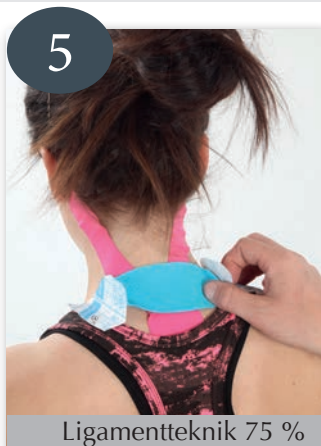
Stopp 0 %

Bild 1-3

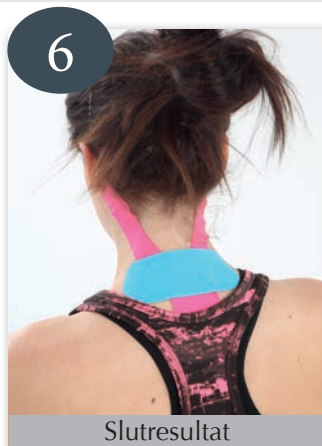
Fäst tejpens icke delade ände utan stretch vid nacke och applicera den med 25 % stretch längs ena sidan av nacken. Fäst änden utan stretch.



Upprepa 25 %



Ligamentteknik 75 %



Slutresultat

Bild 4

Upprepa applikationen längs motsatt sida av nacken.

Bild 5-6

Ligamentteknik 75 % stretch vågrätt över nacken. Fäst ändarna utan stretch.

Nacke / Skuldra - Trapezius

Problemområde:
Besvär från nacke/skuldra.

Hur mycket tejp behövs:
1 enkel remsa.



Bild 1

Sträck nackens sida. Fäst tejpens intill hårfästet utan stretch.

Bild 2-3

Applicera med 25 % stretch längst nackens sida, ut över axeln. Fäst utan att stretcha tejpens ände.

Tips:

Tejpa motsatt sida av nacke/skuldra på samma sätt.



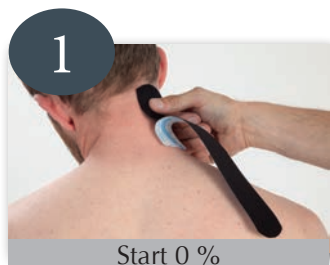
Nacke/Skuldra - Levator Scapulae

Problemområde:

Besvär från nacke/skuldra.

Hur mycket tejp behövs:

1 enkel remsa.



Start 0 %



Applikation 25 %

Bild 1-2

Fäst tejpens utan stretch. Applicera med 25 % stretch längs nackens sida, ner över skulderbladet.



Stopp 0 %



Slutresultat

Bild 3-4

Fäst utan att stretcha tejpens ände.

Tips:

Tejpa motsatt sida av nacke/skuldra på samma sätt.



Korrigerig hållning

Problemområde:

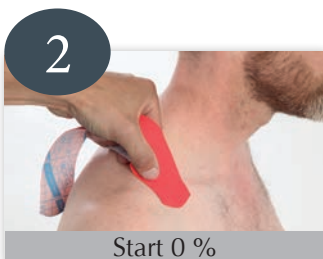
Dålig hållning / kutar med ryggen.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remсор.



Ligamentteknik 75%



Start 0 %



Applikation 75%



Stopp 0 %



Upprepa 75 %

Bild 1

Fäst en remsa med ligamentteknik 75 % stretch vågrätt över skulderbladen. Fäst ändarna utan att stretcha tejpens.



Slutresultat

Bild 2-4

Fäst en remsa utan stretch vid nyckelbenet och applicera med 75 % stretch diagonalt över skulderbladet. Fäst änden utan stretch.

Bild 5

Upprepa ovanstående applikation för motsatt sida av skulderbladet. Fäst änden utan stretch.

Axel

Problemområde:
Värk i axlar.

Hur mycket tejp behövs:
3 enkla remsor.

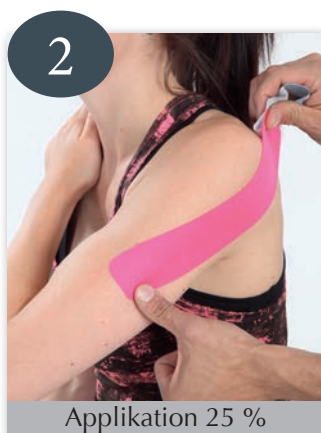


Bild 1-3

Placera handen på motsatt axel. Fäst tejpens utan stretch på armen.
Applicera med 25 % stretch upp mot axeln. Fäst utan stretch.



Bild 4-6

Placera handen på höften och upprepa tidigare applikationen på motsatt sida av arm/axel.



Ligamentteknik 75%



Slutresultat

Bild 7-8

Ligamentteknik över axeln med 75 % stretch.
Fäst tejpens sist utan stretch.

Axel - AC-led

Problemområde:

Värk från axel / AC-led.

Hur mycket tejp behövs:

3 halva remsor.



Ligamentteknik 75%



Ligamentteknik 75%



Ligamentteknik 75%



Slutresultat

Bild 1-2

Ligamentteknik 75 % stretch över smärtområde. Fäst utan stretch.

Bild 3-4

Upprepa med Ligamentteknik 75 % stretch till en stjärna. Fäst ändarna utan stretch.

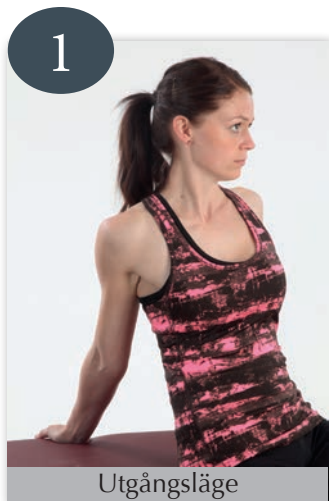
Arm - Biceps

Problemområde:

Värk i biceps / främre delen av överarmen.

Hur mycket tejp behövs:

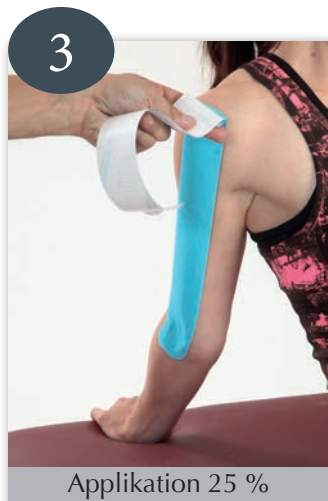
1 enkel remsa.



Utgångsläge



Start 0 %



Applikation 25 %

Bild 1-3

Sträck ut biceps. Fäst utan stretch där bicepsmuskeln har sin början och applicera med 25 % stretch upp mot främre axeln.



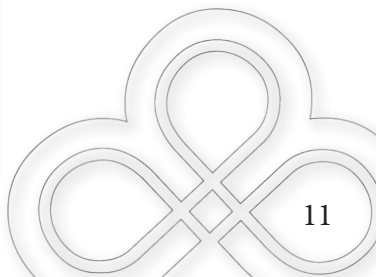
Stopp 0 %



Slutresultat

Bild 4-5

Fäst tejpens framför axel utan stretch.



Arm - Triceps

Problemområde:

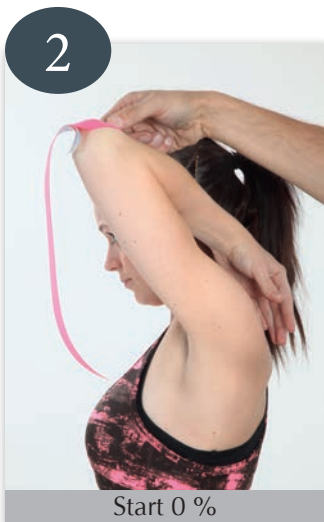
Värk i triceps, baksida av överarm.

Hur mycket tejp behövs:

1 enkel remsa.



Utgångsläge



Start 0 %



Ett hål för armbågen

Bild 1-3

Fäst tejpens vid armbågen utan stretch. Klipp ett hål för armbågen.



Applikation 25 %



Stopp 0 %



Slutresultat

Bild 4-6

Applicera med 25 % stretch längs tricepsmuskeln. Fäst utan stretch bakom axel.

Tennisarmbåge

Problemområde:

Smärta på armbågens utsida.



Hur mycket tejp behövs:

2 enkla remsor och 2 halva remsor.

1



Utgångsläge

2



Start 0 %

3



Applikation 25 %

Bild 1-3

Fäst vid handleden utan stretch. Applicera med 25 % stretch över armen. Fäst änden utan stretch.

4



Stopp 0 %

5



Ligamentteknik 75 %

6

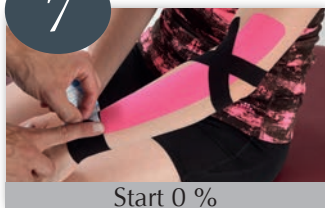


Ligamentteknik 75 %

Bild 4-6

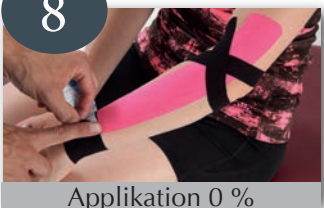
Ligamentteknik 75 % stretch över armen. Fäst ändarna utan stretch. Upprepa ligamentteknik med remsa som bildar ett kryss. Fäst utan stretch.

7



Start 0 %

8



Applikation 0 %

9



Slutresultat

Bild 6-7

Applicera tejprensan utan stretch runt handleden. Fäst utan stretch.

Handled

Problemområde:
Värk från handled.

Hur mycket tejp behövs:
2 enkla remsor.



1



Ligamentteknik 75%

Bild 1

Applicera med ligamentteknik 75 % runt handleden.
Fäst ändarna sist utan stretch.

2



Sträck handen ned

3



Applikation 25 %

4



Stopp 0 %

Bild 2-4

Böj handleden. Fäst tejpens utan stretch.
Applicera med 25 % stretch. Fäst tejpens utan stretch.

Tumme

Problemområde:

Värk från tumme.

(Kan även appliceras på resterande fingrar)

Hur mycket tejp behövs:

2 halva remsor.

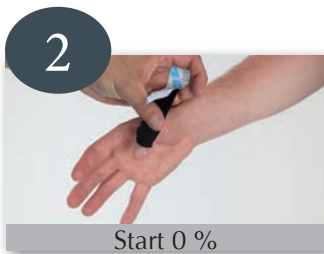


Bild 1-3

Fäst tejpens utan stretch över tummen. Applicera med 25 % stretch mot handleden. Fäst tejpens utan stretch.



Bild 4

Linda ytterligare en tejp runt tummen utan stretch.



Rygg - Bröstrygg

Problemområde:

Smärtpunkt på rygg.

Hur mycket tejp behövs:

3-4 enkla remsor.

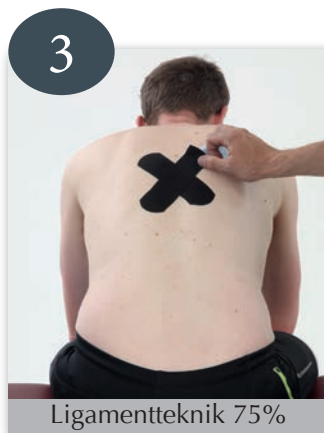


Bild 1-3

Sitt framåtlutad med armarna i knät.

Ligamentteknik 75% stretch över bröst-ryggen. Fäst ändarna utan stretch.

Upprepa tejpingen enligt bild 3. Fäst ändarna utan stretch.

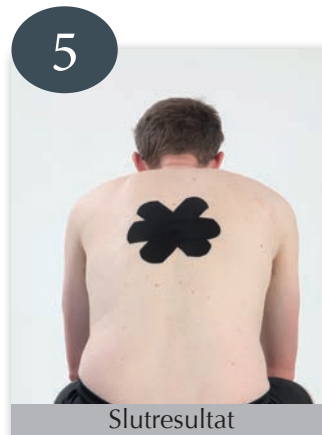
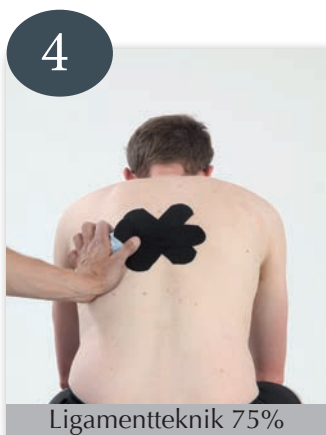


Bild 4-5

Upprepa med Ligamentteknik 75% stretch över bröstryggen.

Fäst ändarna utan stretch.

Rygg - Ländrygg

Problemområde:
Värk i ländrygg.

Hur mycket tejp behövs:
1 Y-delad remsa.

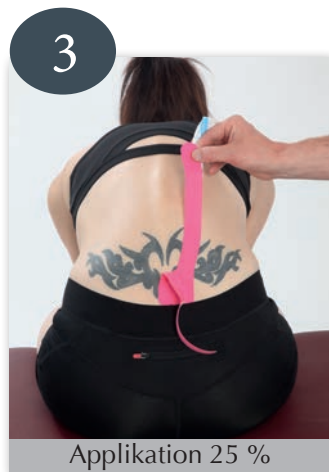
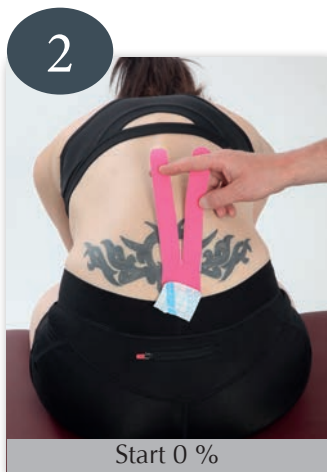


Bild 1-3

Fäst Y-tejpens icke delade ände utan stretch strax under smärtområde. Applicera tejprensan med 25 % stretch till höger om ryggraden. Fäst utan stretch.

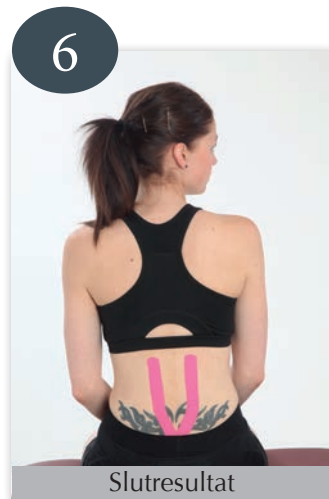
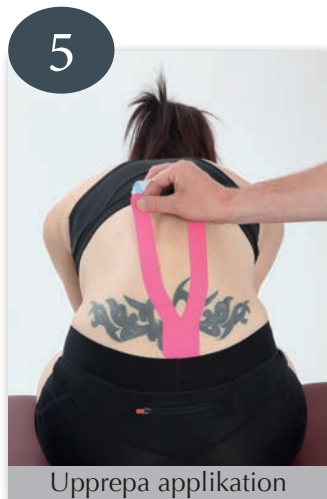
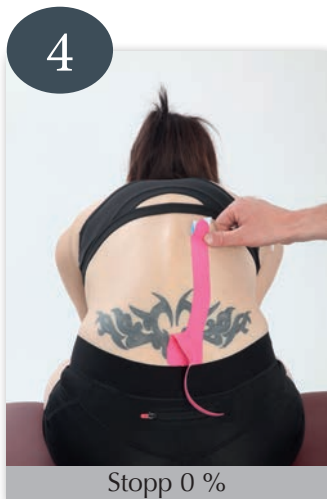


Bild 4-6

Upprepa applikationen för den andra remsan längs vänster sida av ryggraden. Fäst utan stretch.

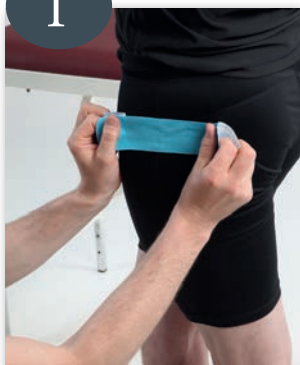
Höft

Problemområde:
Värk från höft.

Hur mycket tejp behövs:
3-4 enkla remsor.



1



Ligamentteknik 75 %

Bild 1

Ligamentteknik 75 % stretch vågrätt över höften.
Fäst tejpens utan stretch.

2



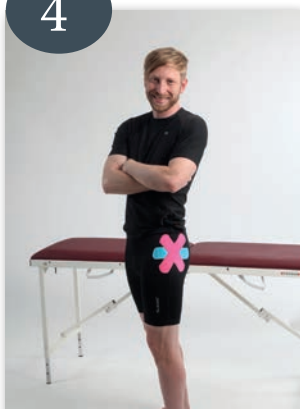
Ligamentteknik 75 %

3



Ligamentteknik 75 %

4



Slutresultat

Bild 2-4

2 tejprensor placeras med ligamentteknik 75 %
stretch. Remsorna bildar ett kryss.
Fäst ändarna utan stretch.



OBS: Tejpen placeras alltid direkt på huden.
Ej ovanpå kläder.

Ljumske

Problemområde:
Bristningar, ont i ljumskar.

Hur mycket tejp behövs:
2 enkla remсор.



Bild 1-3

Fäst tejpens utan stretch vid ljumskan och applicera med 25 % stretch längs hela lårets insida. Fäst vid knät utan stretch.



Bild 4-7

Upprepa applikationen med ytterligare en remсор.

OBS: Tejpen placeras alltid direkt på huden.
Ej ovanpå kläder.



Knä

Problemområde:
Knäbesvär.

Hur mycket tejp behövs:
3 enkla remsor.



1



Utgångsläge

2



Start 0 %

3



Applikation 25 %

Bild 1-3

Placera tejpens några cm under knäskålen utan stretch. Applicera runt knä med 25 % stretch. Fäst tejpens utan stretch ovanför knät.

4



Stopp 0 %

5



Start 0 %

6



Applikation 25 %

Bild 4-6

20 Upprepa ovanstående applikation men för motsatt sida av knät.



Bild 7-9

Använd ligamentteknik och applicera en tejprensa med 75 % stretch strax under knäskålen. Fäst ändarna sist utan att stretcha tejpen.



Hopparknä

Problemområde:

Överbelastning av knä.

Hur mycket tejp behövs:

2 enkla remsor.

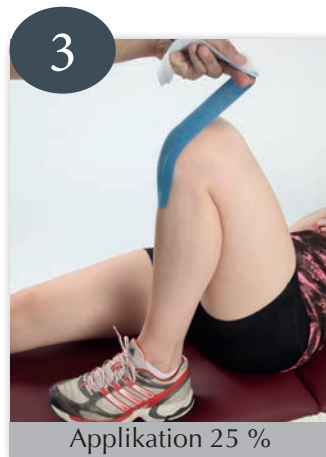
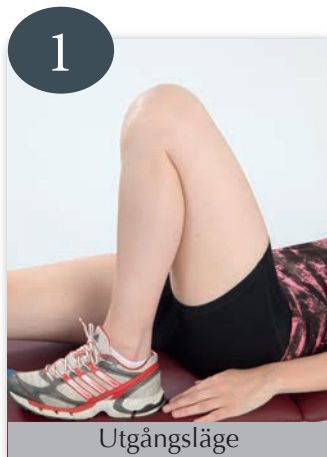


Bild 1-4

Fäst tejpens under knät utan stretch. Applicera därefter rakt upp över knät med 25 % stretch. Fäst utan stretch.

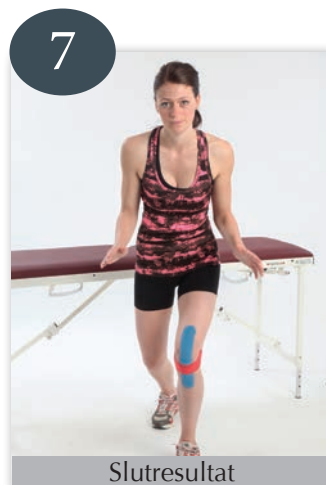
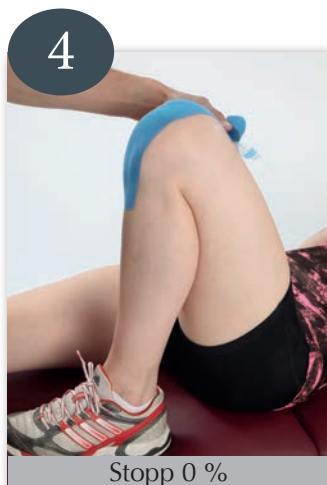


Bild 5-7

Sträck knät 45 grader. Ligamentteknik 75 % över nedre delen av knäskålen. Fäst ändarna utan stretch.

Löparknä

Problemområde:

Besvär från utsida knä.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remсор.

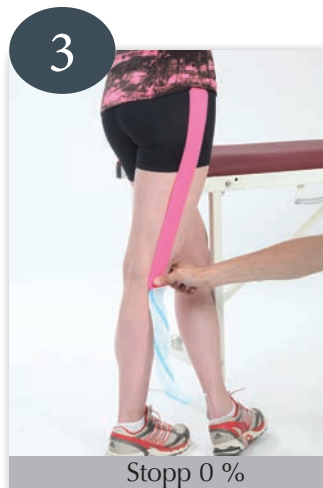
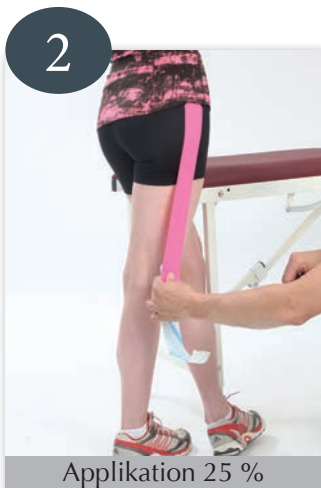
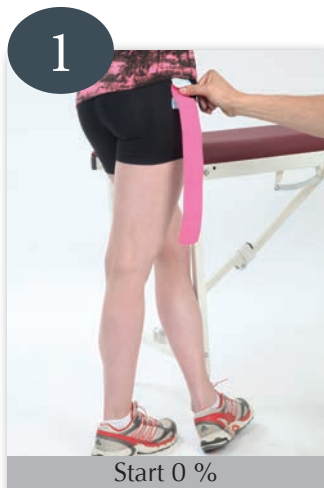


Bild 1-3

Fäst tejpens utan stretch på höften och applicera med 25 % stretch ner mot yttersida av knä. Fäst utan stretch.

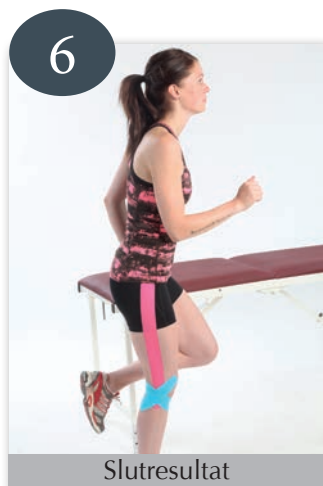
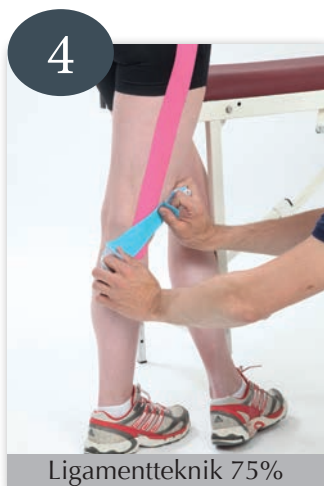


Bild 4-5

Använd ligamentteknik 75 % stretch och applicera ett kryss. Fäst ändarna sist utan stretch.

Lårets framsida - Quadriceps

Problemområde:

Överbelastning/bristningar.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remсор.

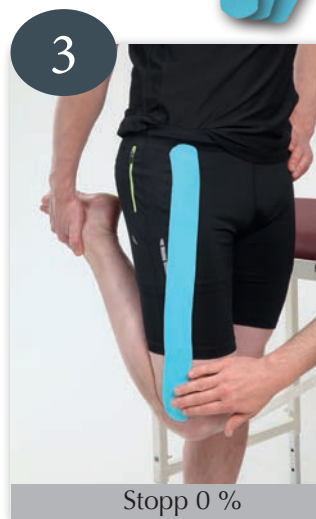


Bild 1-3

Fäst tejpens vid lumsken utan stretch. Sträck tejpens 25 % längs hela låret, mot knäts ytersida. Avsluta appliceringen med att fästa tejpens utan stretch.



Bild 4-9

Upprepa ovanstående applikation med ytterligare 1 remсор som ska löpa mot knäets mitt. Fäst utan stretch.

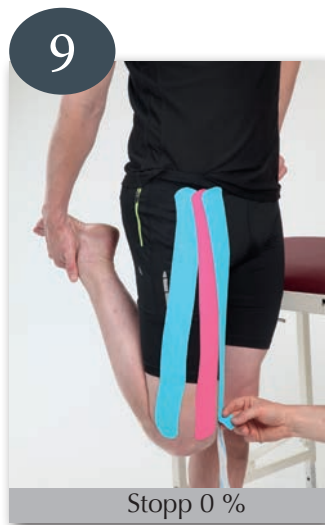
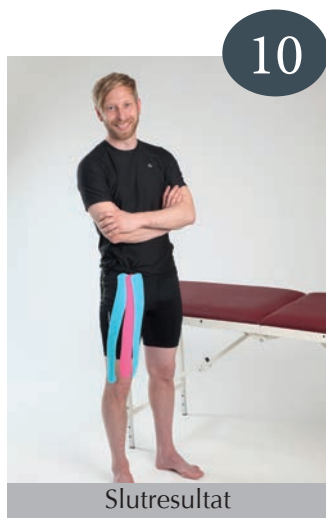


Bild 7-10

Upprepa applikationen med ytterligare 1 remsa som ska löpa mot knäets insida. Fäst utan stretch.



OBS: Tejpen placeras alltid direkt på huden. Ej ovanpå kläder.



Lårets baksida - Hamstrings

Problemområde:

Överbelastning, bristningar.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remсор.



Bild 1-3

Fäst tejpens vid sittbenet/baksida lår utan stretch. Applicera med 25 % stretch längs hela lårets insida och avsluta med att fästa tejpens utan stretch.



Bild 4-6

Upprepa ovanstående applikation med ytterligare 1 tejprensa. Den ska löpa längs baklåret mitt. Avsluta med att fästa ändarna utan att stretcha tejpens.

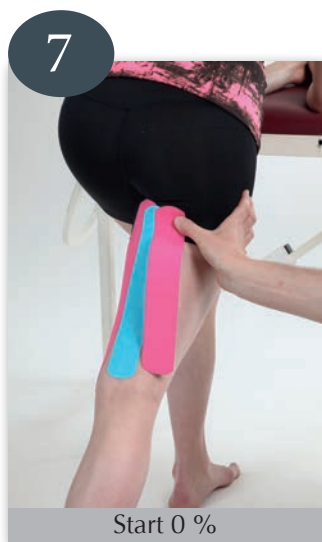
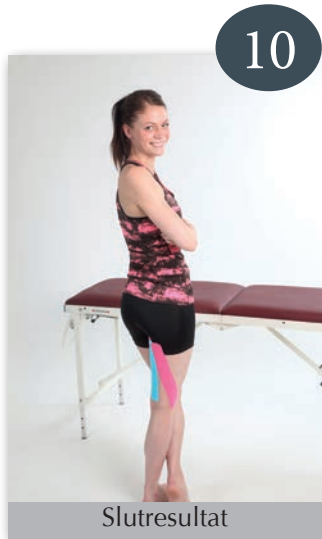
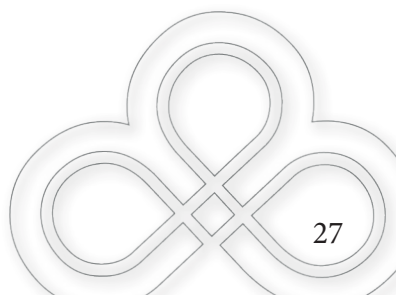


Bild 7-10

Upprepa applikationen med ytterligare 1 tejpremsa. Den ska löpa längs baklårets ytersida. Avsluta med att fästa ändarna utan att stretcha tejpen.



OBS: Tejpen placeras alltid direkt på huden.



Vad - Gastrocnemius

Problemområde:

Överansträngning, bristningar.

Hur mycket tejp behövs:

2 enkla remсор.



Start 0 %



Applikation 25 %



Stopp 0 %

Bild 1-3

Fäst tejpens utan stretch under hälen. Applicera tejpens upp mot benet med 25 % stretch. Fäst utan stretch vid insida av knät.



Applikation 25 %

Bild 4-5

Upprepa ovanstående applikation men för utsidan av vaden. Avsluta med att fästa tejpens utan stretch.



Slutresultat

Vad - Soleus

Problem:
Överansträngning.

Hur mycket tejp behövs:
1 enkel remsa.

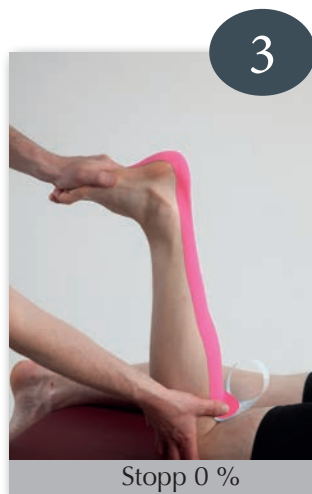
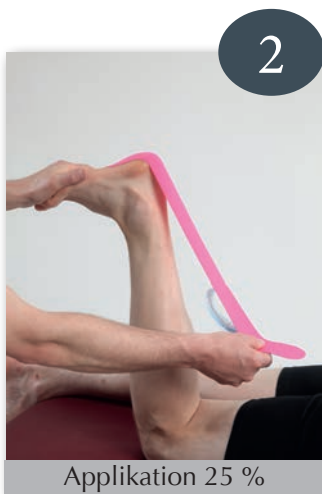
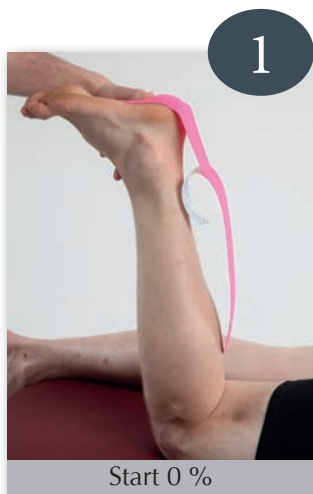


Bild 1-3

Fäst tejpens utan stretch under hälen. Applicera med 25 % stretch längs vadens mitt. Fäst utan att stretcha tejpens.



Benhinnor

Problemområde:
Benhinnebesvär.

Hur mycket tejp behövs:
1 enkel remsa



Bild 1-3

Sträck fotens ovansida. Fäst tejpens under knät utan stretch. Applicera tejpens längs hela skenbenet med 25 % stretch. Fäst tejpens utan stretch på fotens ovansida.



Fot - Fotledsstukning

Problemområde:

Stukning, instabilitet.

Hur mycket tejp behövs:

2 enkla remsor.



Bild 1-3

Fäst tejpens på fotens ovansida utan stretch. Applicera runt fotens undersida och upp mot yttersidan av benet med 75 % stretch.



Bild 4-6

Upprepa ovanstående applikation för ytterligare en tejprensa.

Skavsår

Problem: Skavsår på huden.

OBS: Tejpa aldrig direkt på öppna sår.



Fot - Hälsena / Akilles

Problemområde:

Besvär från hälsena/inflammation.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remсор.



Bild 1-3

Fäst tejpens utan stretch strax under hälen. Applicera tejpens längs hälsenan med 25 % stretch. Fäst ovanför hälsenan utan stretch.

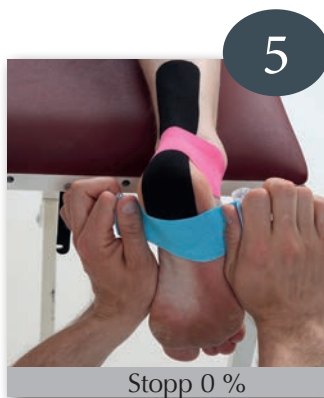
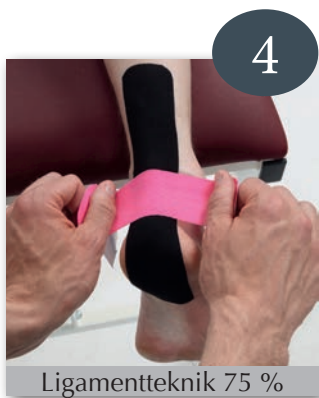


Bild 4

Ligamentteknik 75 % stretch över smärtpunkt vid hälsenan. Fäst ändarna sist utan stretch.

Bild 5

Fäst en remsa utan stretch under foten.

Fot - Främre fotvalv

Problemområde:

Värk under främre delen av foten.

Hur mycket tejp behövs:

2 enkla remsor.



Bild 1-3

1. Ligamentteknik 75% stretch över främre delen av foten. Fäst utan stretch.
2. Vinkla fotleden/tårna mot dig. Fäst utan stretch
3. Applicera tejpens med 50-75 % stretch mot hälen och hälsenan.

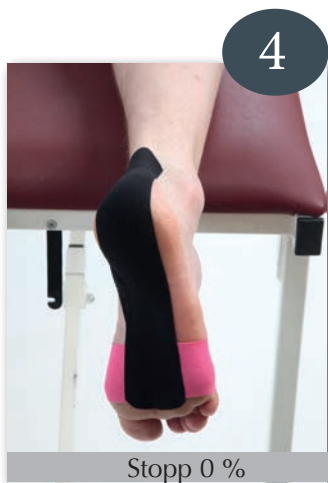


Bild 4-5

Fäst änden utan stretch.



Fot - Hälsporre / Plantarfascit

Problemområde:

Besvär från hälben/fotvalv.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remsor.



Start 0 %



Applikation 25 %



Stopp 0 %

Bild 1-3

Fäst utan stretch. Applicera mot hälsenan med 25 % stretch.

Fäst tejpen utan stretch.



Start 0 %



Applikation 25 %



Start 0 %

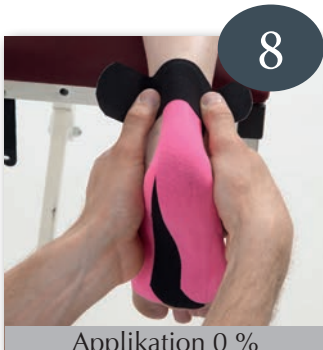
Bild 4-9

Upprepa applikationen längs fotens mitt samt yttersida.

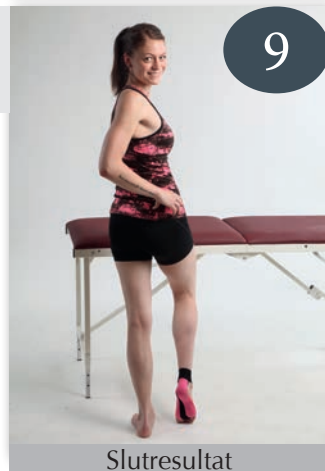
Applicera en remsa utan stretch vågrätt över hälsenan.



Stopp 0 %



Applikation 0 %



Slutresultat

Fot - Hälbesvär

Problem:

Besvär kring hälen.

Hur mycket tejp behövs:

3 enkla remсор.



Bild 1-2

Ligamentteknik över hälen med 75 % stretch.

Fäst ändarna sist utan stretch. Upprepa med Ligamentteknik 75 % stretch under hälen.

Fäst ändarna utan stretch.



Ligamentteknik 75 %



Ligamentteknik 75 %



Start 0 %



Applikation 50-75 %



Stopp 0 %

6



Slutresultat

Bild 3-5

Vinkla fotleden/tårna mot dig. Applicera en remsa med 50-75 % stretch över häl. Avsluta med att fästa teipen strax över hälsenan.



Fot - Hallux Valgus

Problemområde:

Hallux Valgus; Snedställning av stortån.



Hur mycket tejp behövs:

2 halva remsor och 1 Y-remsa.



Bild 1-4

Applicera en delad remsa utan stretch från utsidan av hälen, till mitten av fotvalvet på insidan av foten. Fortsätt att applicera samma remsa men med 75% stretch. Fäst på stortåns yttersida utan stretch.



Bild 5-7

Halv/delad remsa appliceras runt stortån utan stretch.



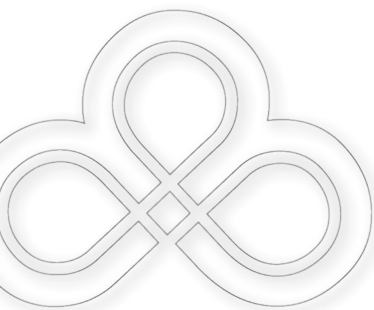
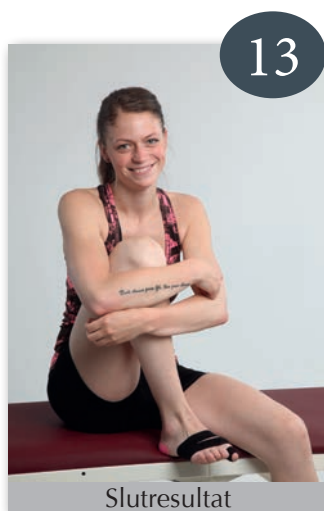
Bild 8-12

Dela en remsa till ett Y. Fäst den icke delade änden utan stretch på ovansidan av foten. Applicera tejp under foten utan stretch. Applicera båda delarna av Y-tejp upp över foten med 75 % stretch. Fäst ändarna utan stretch. —————>



Bild 10-12

Applicera båda delarna av Y-tejpen upp över foten med 75% stretch.
Fäst ändarna utan stretch



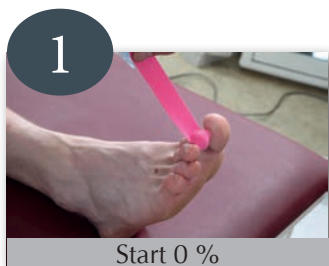
Fot - Hammartå

Problemområde:

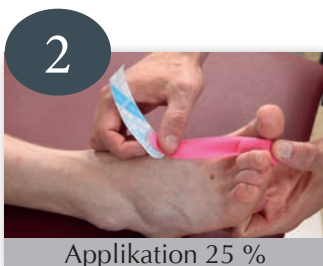
Småtårna har böjt sig.
Vanligt vid reumatiska sjukdomar.

Hur mycket tejp behövs:

1 enkel remsa, 2 halva remsor.



Start 0 %



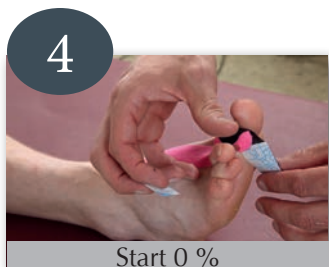
Applikation 25 %



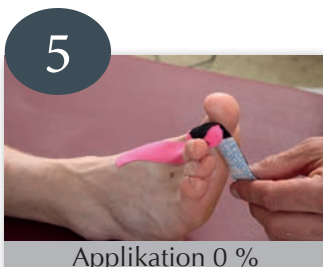
Stopp 0 %

Bild 1-3

Böj tån nedåt. Fäst tejpen på tån utan stretch. Applicera mot fotens ovansida med 25 % stretch. Avsluta genom att fästa tejpen utan stretch.



Start 0 %



Applikation 0 %



Stopp 0 %

Bild 4-6

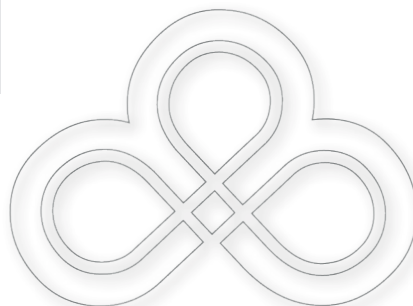
Applicera en tejprensa utan stretch runt tån.



Applikation 0 %

Bild 6

Applicera en tejprensa utan stretch runt foten.



Utbilda dig i Balance Taping

Vill du lära dig mer om kinesiologitejpning är du välkommen att delta i ett utbildningstillfälle. Vi erbjuder utbildning i tejpning på olika nivåer för idrottsklubbar, sjukgymnaster, massörer eller den privat intresserade etc.

Vi har utbildningspaket där vi kommer ut till er.
Minst antal deltagare är 10 personer.

För mer information/anmälan kontakta caroline@hegu.se
eller kontoret på telefon 0383 640 00.



www.balance-tape.se

Utbildningsledare:

Anders Davidsson

Leg. Sjukgymnast

Mattias Svensson

Dipl. Massageterapeut



Ordlista

AC-leden	<i>Står för Acromion-Claviculae leden och har som uppgift att länka ihop axelns yttersta spets, vars ändamål är att stabilisera axelleden med skulderbladet samt nyckelbenet.</i>
Adductor Musklerna	<i>Består av flera små muskler, Brevis, Longus och Magnus. Funktionerna är att föra knäna mot varandra. Ursprung Pubis-benet. Fäste längs med femurs insida.</i>
Akillesena	<i>Se Hälsena.</i>
Benhinneinflammation	<i>Smärtor i muskler eller muskelfästen i underbenet. Orsakas vanligen av överansträngning p.g.a intensiv träning, snabb ökning av träningsdos eller byte av underlag. Uppstår vanligen i samband med löpning, hoppträning, långa promenader och kan ta lång tid att läka.</i>
Biceps	<i>Biceps Brachii. Bi betyder två. Ceps betyder huvud och Brachii betyder arm. Armens tvåhövdade muskel. Uppgift att böja armen. Ursprung Skulderbladets främre/yttrre del (acromion, coracoideus). Fäste Radius.</i>
Bröstrygg	<i>Består av 12 kotor i ryggraden. Det är inte ovanligt med överansträngning och djupa muskelspänningar i bröstryggen.</i>
Gastrocnemius Soleus	<i>Två vadmuskler på smalbenets baksida. Dessa muskler tar hand om vristens vridning uppåt. Denna muskeln används av alla som går och står. Ursprung baksidan av tibia strax ovanför knäleden. Fäste via hälsenan på hälbenet.</i>
Golfarmbåge	<i>Påminner om tennisarmbåge. Undantag att smärtan sitter vid armbågens insida.</i>
Hallux Valgus	<i>Snedställning av stortån. Om benet i stortån ligger snett trycks tån mot de övriga tårna, medan den del av tåbenet som sitter närmast leden istället trycks utåt. Vanligt bland dansare. Ärfdigt.</i>
Hamstrings Musklerna	<i>Tre muskler i lårets baksida. Uppgift att dels sträcka på höften genom att böja benet bakåt, dels böja på knäleden. Ursprung sittbensknölen. Fäste den inre bakre delen av tibias huvud.</i>

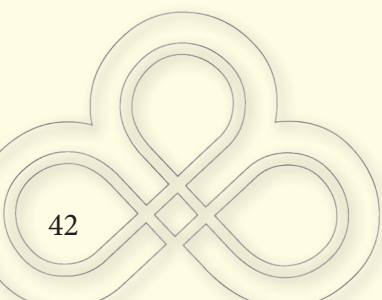
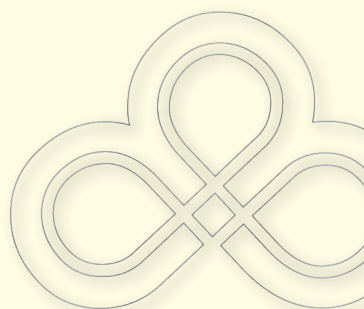
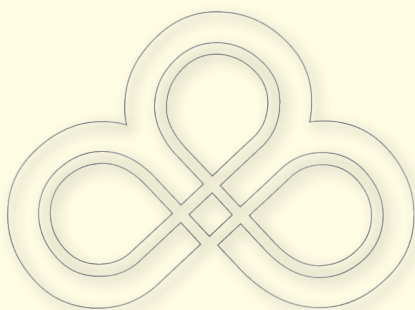
Hälben	<i>Sitter i fotens bakre, nedre del och bildar hälknölen som överför kroppens vikt ned i underlaget och utgör en momentarm för vadmusklerna. Hälsenan fäster i hälbenet.</i>
Hälsena	<i>Även kallad akillessena. Den sena som förbinder vadmusklerna med hälen. Sitter ovanför hälen på baksidan av foten (hälbenet) Symptom på hälseneinflammation är svullnad och värk efter eller under träning. Ömhet vid tryck.</i>
Kinesiologi	<i>Läran om rörelser.</i>
Levator Scapulae	<i>“Skulderbladshöjaren”. Lyfter skulderbladet. Koppling till stresscentrum. Vid långvarig stress kan vi få smärtor i nacke och skuldror. Ursprung Transversalutskotten C1-C4. Fäste den översta vinkeln av skulderbladet.</i>
Ligamentteknik	<i>Tilltagen stretch med tejp över ett specifikt smärtområde.</i>
Ländrygg	<i>Sektion längst ner på ryggen mot bäckenet. Vanligen består denna del av 5 kotor.</i>
Löparknä	<i>(Ileotibialbandssyndrom) Beskrivs ofta som en skärande smärta i mjukdelarna på knäets utsida, som kan uppkomma vid överansträngning. Drabbar ofta långdistanslöpare men också skidåkare, cyklister och tyngdlyftare.</i>
Plantarfasciit	<i>Smärtsam inflammation i fotvalsplattan. Orsakas ofta av överansträngning hos plantarfascian eller fotens valvsena. Detta är mycket vanligt och kan vara svårt att behandla, om det inte sköts rätt.</i>
Quadriceps Musklerna	<i>Kroppens största muskel som består av 4 muskelbukar i lårets framsida. Deras uppgift är att rätta ut benet. Ursprung Ilium och femur. Fäste via patella-senan på framsidan av tibia strax nedanför dess huvud.</i>
Tennisarmbåge	<i>Inflammation i muskelfästet på armbågens utsida och beror på ett flertal mindre bristningar i musklerna vid underarms benets utsida.</i>
Trapezius	<i>Består av 3 muskler i ryggens övre del; i den övre delen av bröstryggen. Kallas generellt för kappmuskeln.</i>

Triceps

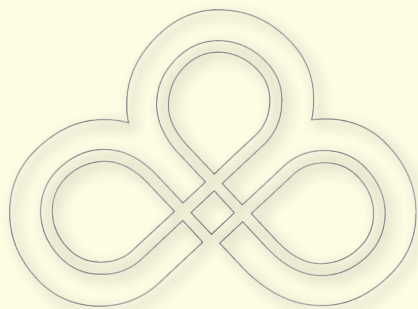
Triceps Brachii är muskeln som sträcker armen rak. *Tri* betyder tre, *ceps* betyder huvud och *Brachii* betyder arm. Armens trehövdade muskel. Ursprung skulderbladet samt humerus. Fäste Ulna.

Vrist

Eller fotleden är det anatomiska partiet mellan smalbenet och foten. Består av flera leder och ben. Skador på vristen är vanliga; vrickningar/stukningar.



balance tape



[illegible]



Denna applikationsbroschyr är endast avsedd och utfärdad för tejpning med Balance Tape. Anvisningar och rekommendationer kan se olika ut för andra typer av kinesiologitejp.

© HEGU SVENSKA AB. 2016.



balance tape® 

www.balance-tape.se