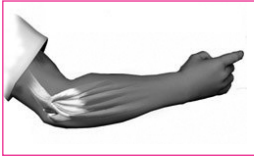


TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA



TENNISARMBÅGE – LATERAL EPIKONDYLIT

Kallas så eftersom armbågens muskelfästen lätt kan överbelastas när man spelar tennis och slår en kraftig backhand. Nu är det dock inte bara tennisspelare som drabbas, problemet uppstår lätt hos alla som sitter vid datorn, snickrar, sågar, målar, svetsar etc. dvs. utför repeterande rörelser med armarna. Smärta vid armbågens utsida.

Applicera 5 cm bred I-tejp. Klipp till en remsa som du mäter ut från handleden till strax ovanför armbågsleden. Stretcha muskeln och börja tejpingen på handloven, applicera tejpens med *måttlig/god* stretch och använd muskelteknik, avsluta över armbågsleden och över smärtpunkten. Förstärk med en I-tejp, starta vid armbågsknölen och använd *god/stor* stretch, använd korrektionsteknik.

