



## APPLICERINGSGUIDE KINESIOLOGITEJP

Målsättning med Kinesiology Taping är att aktivera kroppens egna läkningsprocess genom att normalisera muskulaturens naturliga funktion. Resultatet blir ofta en kraftigt reducerad smärta. Tejpen kan appliceras för att öka rörlighet och kvalitet (ROM) genom att styra lederna att fungera optimalt. Beroende på vilket sätt tejpen appliceras kan funktionen optimeras.

### Skillnad mellan kinesiologi- och sporttejpning

#### Kinesiology Taping "sensorisk"

- Minskar smärta
- Reducerar inflammation och ödem
- Normaliserar/optimerar
- Behandlar ärrvävnad
- Förebygger muskelutmattning
- Ökar ROM och aktiverar svag muskulatur

#### Sport Taping "mekanisk"

- Skyddar led
- Begränsar rörlighet
- Stödjer led
- Korrigerar mekaniskt
- Minskar cirkulation

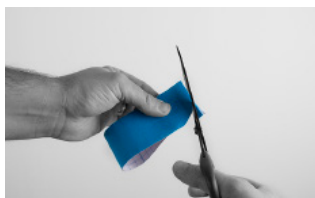
### Tips

- Applicera på ren och torr hud
- Använd en bra sax
- Rekrytera en vän, du kan behöva hjälp
- Försök att inte ta på limmet med fingrarna
- Låt tejpen sitta i max fem dagar
- Applicera aldrig på öppet sår
- Ta försiktigt bort huden ifrån tejpen, inte tejpen ifrån huden

### Förberedelse och applicering av tejpen



1. Mät ut rätt längd och klipp av en bit tejp från rullen.



2. Runda alltid hörnen så sitter tejpen bättre.



3. Riv skyddspappret ca 5 cm från kanten på vardera ände. Ta sedan bort skyddspappret helt från den ena änden.



4. Applicera änden utan stretch med muskeln i neutralt läge. Ta sedan bort skyddspappret från tejpens mittparti.



5. Stretcha ut muskeln och applicera utan att stretcha tejpen. Ta bort pappret från den andra änden och applicera utan stretch.



6. Aktivera tejpen genom att stryka handen fram och tillbaka över tejpen.