

Funksjonstape lårhøne

For å komme lettere i gang med trening etter en lårhøne kan låret tapes på måten vi viser deg her.

Generelle retningslinjer for en vellykket legging av tape:

- Huden må være ren og tørr, barber bort hår
- Bodylotion/krem må vaskes av
- Tape fester seg best på tape, unngå at tapen blir skrukkete når du legger den på
- Press den godt inntil huden slik at du unngår luftlommer
- Ett nytt tapedrag legges slik at det dekker ca. halvparten av den forrige

Slik gjør du:

	Legg et drag med tape over og under det skadde området. Behold en åpning bak på låret.
	Legg tapedragene i ett kryss slik at du får avlastning av det skadde området.
	Hele det skadde området dekkes med krysstaping. Fest tapen nede, hold igjen og dra kraftig i tapen og fest den oppe på låret.
	
	
	
Avslutt med rette drag og fest alle løse ender oppe og nede.	
	Legg gjerne på en elastisk tape. Da vil den hvite sportstapen sitte bedre.
	I tillegg hjelper den elastiske tapen på at sportstapen ikke løsner så lett når du svetter.

Foto: Tom F Laursen