

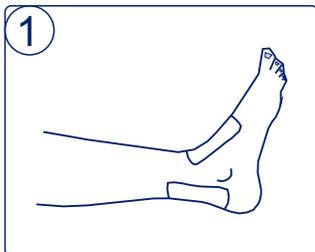
Перед началом тейпирования подготовьте все необходимое. Вам понадобится:

- Спортивный тейп Pharmacels **MASTERS Tape** или **Masters PRO Tape** шириной 3,8 см.
- Подтейпник – материал, накладываемый перед тейпированием Pharmacels **Under Wrap** шириной 7,0 см.
- амортизирующие подкладки на область подъема стопы и ахиллово сухожилие **HEEL & LACE Pads precut**.
- Лубрикант или вазелин.

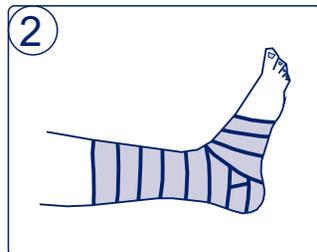
Убедитесь, что кожа в области тейпирования сухая, чистая и неповрежденная. Расположите стопу под углом 90 градусов на удобной для вас высоте.

Обычно тейпируемого усаживают на медицинскую кушетку или на стол.

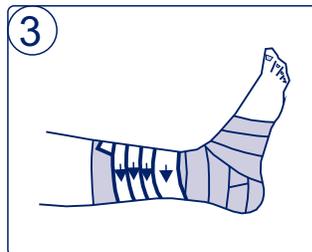
Помните об основных принципах тейпирования. Начинайте тейпирование, следуя нижеприведенной инструкции.



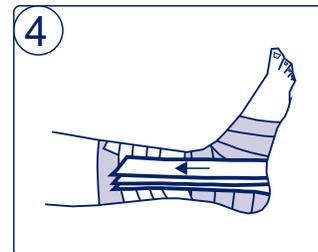
Нанесите тонкий слой лубриканта (вазелина) на область подъема стопы и ахиллово сухожилие и наложите две амортизирующие подкладки HEEL & LACE Pads Pharmacels.



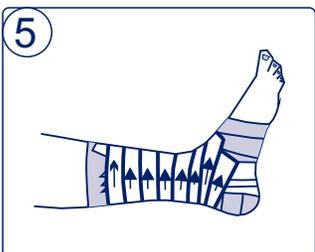
Наложите подкладочный материал Under Wrap или Pre Tape Pharmacels так, чтобы закрыть всю область тейпирования.



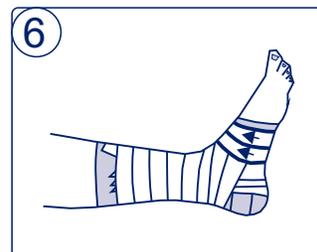
Тремя или четырьмя отдельными полосками тейпа создайте "якорь" вокруг голени. Помните, каждая полоска тейпа должна перекрывать предыдущую не менее чем на половину и замыкаться, накладываясь сама на себя (внахлест).



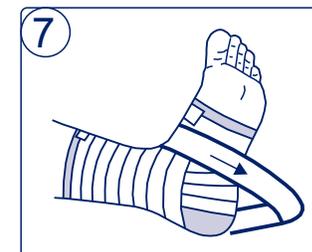
Якорь нужен для закрепления следующих нескольких полосок, которые нужно расположить как показано на рисунке - в виде стремени. Используйте 2-3 полоски тейпа. Накладывайте их, перекрывая предыдущую наполовину.



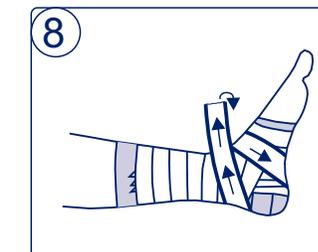
Для следующего этапа вам понадобится 7-8 отдельных полосок. Наложите их, начиная с верхней части повязки, продвигаясь к ступне, закрывая "стремя". Помните правило перекрытия на половину. Накладывайте полоски внахлест. Закончите на боковой поверхности стопы. Тут полоски могут не смыкаться.



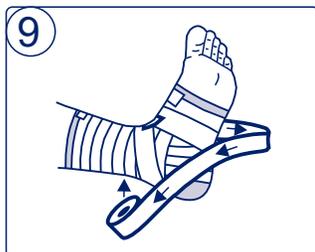
Далее закрепляем предыдущую фигуру 2-3 отдельными полосками внахлест в области подъема стопы. Не накладывайте тейп слишком туго, это может стать причиной дискомфорта или затруднения кровообращения. При необходимости, снимите повязку и повторите все сначала.



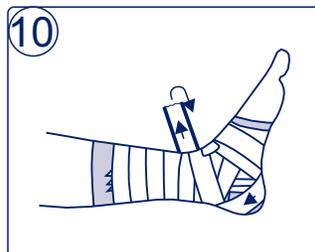
Финальный этап – фиксация пятки. Не отрывая полоску от рулона, закрепите начало тейпа на подъеме стопы. Накладывайте тейп поперек стопы и, пройдя подошву, заведите тейп за пятку. Следите за тем, чтобы тейп ложился ровно без складок.



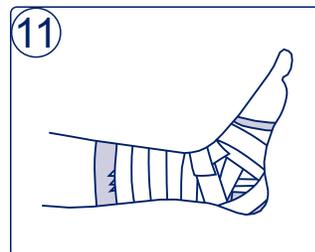
Оторвите тейп от рулона и закрепите так, чтобы полоска закончилась на подъеме стопы.



Повторите п.7 в другую сторону (зеркально): закрепите начало тейпа на подъеме стопы. Ведите тейп ровно и не затягивайте слишком сильно поперек стопы к подошве. Заведите за пятку, прижимая накладываемый тейп и следя за отсутствием складок.



Повторите п.8: обогните пятку и закрепите полоску на той стороне голеностопа, с которой начали, в области подъема стопы. Оторвите тейп от рулона.



Повторите закрепление пятки еще раз с каждой стороны. Обожмите двумя руками всю повязку, придавая ей окончательную жесткость. Проконтролируйте, чтобы повязка не была слишком тугой. Тейпирование закончено.

*Эта базовая инструкция не является пособием по оказанию профессиональной медицинской помощи. При наличии травмы или подозрения на наличие травмы обратитесь к врачу.