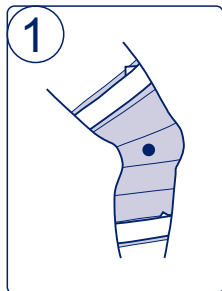


Тейпирование колена (поддержка боковых связок)*

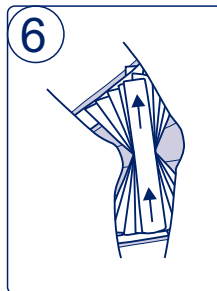
Перед началом тейпирования подготовьте все необходимое. Вам понадобится:

- Эластичный спортивный тейп Pharmacels **TEAR-LASTIC Tape** шириной 5 см.
- Спортивный тейп Pharmacels **MASTERS Tape** или **MASTERS PRO Tape** шириной 3,8 см.
- Материал, накладываемый перед тейпированием (подтейпник) Pharmacels **UnderWrap** или **PreTape** шириной 7 см.

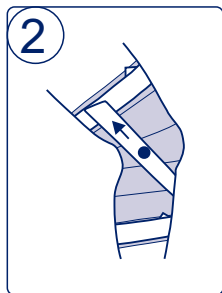
Убедитесь, что кожа в области тейпирования сухая, чистая и неповрежденная. Положение ноги: стоя, слегка согнута (совет: положите под пятку предмет высотой 4-5 см).



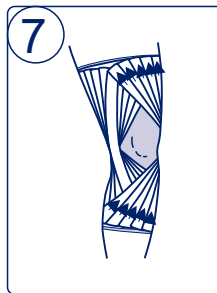
1 При необходимости, наложите подкладочный материал UnderWrap. Начните с середины икроножной мышцы и завершите на середине бедра. Затем, сделайте два якоря из двух полосок TEAR LASTIC Tape как показано на рисунке.



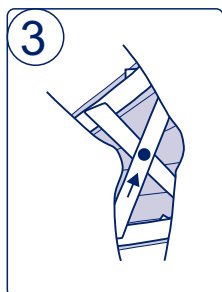
6 Завершите тейпирование внутренней поверхности ноги еще тремя X-образными фигурами. Всего таких фигур должно получиться 6.



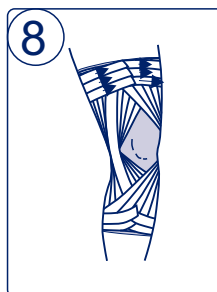
2 С помощью тейпа MASTERS Tape или MASTERS PRO Tape наложите диагональную полоску от нижнего якоря к верхнему через воображаемую точку центра сгиба сустава (см. рис). Накладывайте тейп снизу вверх.



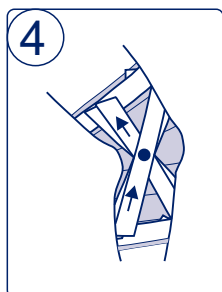
7 Повторите все действия с п.2 до п.6 на внешней стороне ноги. Не закрывайте коленную чашечку.



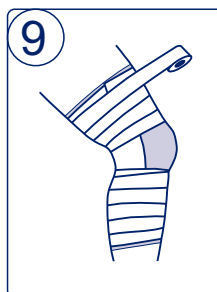
3 Следующую полоску наложите накрест к первой так, чтобы она начиналась на нижнем и заканчивалась на верхнем якоря, и проходила через воображаемую точку центра сустава. Должна получиться X-образная фигура.



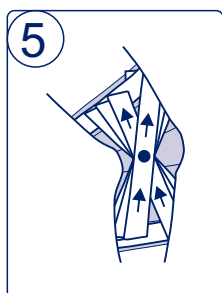
8 Наложите несколько (3-4) фиксирующих полосок вокруг бедра и икроножной мышцы. Накладывайте их попеременно, чередуя бедро и икроножную мышцу. Важно: накладывать закрепляющие полоски нужно с перекрытием и внахлест.



4 Представьте, что воображаемая точка центра сустава – центр вращения. Накладывайте каждую полоску второй X-образной фигуры с небольшим смещением вокруг этого центра вращения к полоскам первой X-образной фигуры, как показано на рисунке.



9 Завершите тейпирование колена, обернув затапированную область эластичным тейпом TEAR LASTIC Tape. Не закрывайте тейпом коленную чашечку. Обожмите двумя руками всю повязку.



5 Повторите то же самое с третьей X-образной фигурой. Следите за направлением движения тейпа и за отсутствием складок.

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