

Funksjonell ankeltaping





Denne leggingen er en funksjonell ankeltaping som brukes etter at den akutte fasen er over og hevelsen er borte. Denne formen for taping bruker vi for å stabilisere ankelleddet etter et overtråkk, slik at en kan begynne å trene opp mot normalt igjen. I tillegg til å tape ankelen i risikosituasjoner er det viktig å trene balanse- og koordinasjonsøvelser for ankelleddet.

NB! Tapen erstatter ikke trening med balanseøvelser!

Generelle retningslinjer for vellykket legging av tape:

- Huden må være ren og tørr. Barber bort hår.
- Bodylotion og krem må vaskes av.
- Tape fester seg best på tape – unngå at tapen blir skrukkete når du legger den på.
- Press tapen godt inntil huden slik at du unngår luftlommer.
- Et nytt tapedrag legges slik at det dekker ca. halvparten av det forrige.
- Unngå sirkulære drag, som hindrer blodgjennomstrømningen. Bruk skrå drag eller «fiskebeinsmønster».

HESTESKO- og HALVT-ÅTTETALL-METODE

	<p>Tenk funksjonelt når du taper: Hvordan bør ankelen holdes under tapingen for at du skal unngå overtråkk?</p> <p>Hold ankelleddet i ca. 90 grader. Stillingen må holdes under hele tapingen. Legg en forankring av tapen oppe på leggen. Da er det lettere å få festet tapen.</p>
	<p>Legg et nytt tapedrag under hælen og opp på leggen, slik at det formes som en U. Dette kalles en «stigbøyle». Stigbøylen legges fra innsiden og rundt hælen og dras opp til festepunktet på utsiden.</p>
	<p>Neste drag legges like foran første drag og dekker ca. halvparten av det. Tapen skal sitte godt og kan godt føles litt stram til å begynne med. Bruk krefter når du strammer tapen i pilretningen.</p>
	<p>Tapen skal spres i vifteform, både på inn- og utsiden. Omtrent halve tapedelen av den forrige leggingen legges i samme retning.</p>



Neste drag kalles en «hestesko». Draget legges under ankelknokkene og presses godt inntil de forrige dragene. Da vil tapen sitte bedre inntil ankelen.



Halvt åttetall er den viktigste leggingen når det gjelder å stabilisere ankelleddet. En låser hælen slik at det ikke er mulig å trække over.

Start på utsiden, legg rundt hælen og opp på utsiden igjen. Tapen må dras hardt opp for å stabilisere godt.



Legg ca. fire tapedrag til, slik at ankelen kjennes stabil.

Denne leggingen vil gi redusert bevegelighet i ankelen, og du unngår overtråkksbevegelsen.



Legg også et par hesteskodrag for å få tapen til å sitte godt inntil ankelleddet.



Fest løse ender oppe og nede. Unngå sirkulære drag.



Ved denne tapingen kan ankelen beveges opp og ned, men sideveisbevegelsen (= overtråkksbevegelsen) unngås.



Noen utøvere er ikke fornøyd med en delvis «lukking» av ankelen. De føler seg ikke trygge før hele ankelen er dekket med tape.



Legg på flere «stighbøyler» slik at hele ankelen og foten blir dekket til med tape.



Ankelen blir med flere tapedrag enda stivere, men mange føler seg tryggere i starten etter en skade.



Alle løse ender blir festet med avsluttende festetape.



Denne formen for ankeltaping gir svært god sidestabilitet, men mer redusert bevegelse opp og ned av ankelen.

Taping: Grethe Myklebust. Foto: Tom F Laursen.