

OSG Tape Leukotape 3.5

Lagerung: Patient sitzt auf dem Bett und hat Fuss im 45° Winkel.

Anlegen: 2 Anker. Fuss oberhalb von Zehen und unterer Drittel von Oberschenkel.

U-Zügel: Starten bei der Ferse und über Malleolen (Knöchel) hochziehen. 3x wiederholen. Vor Malleolen, mittig Malleolen und etwas hinter den Malleolen.

V-Zügel: Achillessehne beginnen und rechts und links nach vorne über Fussrücken ziehen. 3x wiederholen, etwas versetzt.

Pronationszügel: medialer Malleolus starten, über Fersen bis zum Fussrücken. 3x etwas versetzt wiederholen.



Z-Zügel: Fussrücken beginnen, um Fussohle, hoch zu Malleolus medial oder lateral (je nach dem wo man beginnt) hoch bis zur anderen Malleole.



Jetzt sollte es keine freie Hautstelle mehr geben ausser der Fersen muss frei sein. Dann nochmals Anker oben und unten setzen. Wie am Anfang.



FERTIG! ☺