

# Funksjonell ankeltaping






Denne leggingen er en funksjonell ankeltape som brukes etter at den akutte fasen er over og hevelsen er borte. Denne form for tape brukes for å stabilisere ankelleddet etter en 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 en vellykket legging av en tape:

- Huden må være ren og tørr, barber bort hår
- Bodylotion og krem må vaskes av
- Tape fester seg best på tørt hud, 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
- Unngå sirkulære drag, det hindrer blodgjennomstrømmingen, bruk skrå drag eller "fiskebensmønster"

"HESTESKO og HALVT-8-TALL ´s-METODE"

	<p>Tenk funksjonelt når du taper; hvordan bør ankelen holdes under tapingen for å unngå overtråkk.</p> <p>Hold ankelleddet i ca. 90 grader. Stillingen må holdes under hele tapingen. Legg en forankring av tapen opppe på leggen. Det gjør det lettere å få festet tapen.</p>
	<p>Legg et nytt tapedrag under hælen og opp på leggen slik at den 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 den. Tapen skal sitte godt og kan godt føles litt stramm i starten. Bruk krefter når du strammertapen 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>
	<p>Neste drag kalles en "hestesko". Den legges under ankelknokkene og presses godt inntil de forrige tapene. Denne gjør at tapen sitter bedre inntil ankelen.</p>



Halvt 8-tall er den viktigste leggingen for å stabilisere ankelleddet. Den låser hælen slik at det ikke er mulig å trække over.

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



Legg ca. 4 tapedrag til, slik ankelen kjennes stabil.

Denne leggingen vil gi redusert bevegeligheten i ankelen og unngå overtråkksbevegelsen.



Legg også et par hestesko-drag for å få tapen til å sitte godt inntil ankelleddet.







Fest løse ender oppe og nede, unngå sirkulerende drag.



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



Noen utøvere er ikke fornøyd med en delvis "lukking" av ankelen. De føler seg ikke trygg før hele ankelen er dekket med tape.

	Legg på flere stighbøyer 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 av ankeltaping gir meget god sidestabilitet, men mer redusert bevegelse "opp og ned" av ankelen.

Taping: Grethe Myklebust, Foto: Tom F Laursen