

Low dye:

Pasientens posisjon:

Ryggliggende med foten utenfor benken.

90 grader dorsalfleksjon i ankel. Lett supinert fot. Lett addusert forfot. Lett plantarfleksjon av første metatars (i leddet mellom cuneiforme mediale og første metatars).

Terapeutens posisjon:

Stående ved enden av benken.



Utførelse:

1. Start med en festetape:

Fest tapen medialt rett proksimalt for 1. MTP (metatarsophalangial)-ledd og legg den langs mediale del av foten i retning posteriort og rundt hælen til laterale side av foten. Avslutt rett distalt for 5. MTP-ledd. Se bilder.



2. Legg så tape i på tvers av fotsålen.

Fest tapen på utsiden av foten og legg den på tvers under foten i retning lateralt mot medialt og fest på innsiden av foten. Se bilder.

Har du stilt foten inn i riktig utgangsposisjon skal du bare ha et lett drag i tapen.

Begynn alltid distalt med de tversgående tapene. Gå så gradvis proksimalt. Fortsett med dette til du har dekket omtrent halvparten av hælen. Hver tape skal overlappe den forutgående med $\frac{1}{2}$ til $\frac{1}{3}$.



3. Avslutt med en låsetape:

Samme som festetapen. Se bilde.

