

Preventieve tape enkel

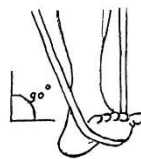
In deze folder leest u adviezen voor het aanbrengen van tape ter bescherming van de buitenste enkelbanden.

- Houd uw voet op 90 graden ten opzichte van uw onderbeen.
- Kantel uw voet iets naar binnen (buitenzijde iets omhoog).
- Gebruik eventueel een zwachtel als hulpmiddel als de enkel pijnlijk of stijf is.
- Door de buitenkant van de voet omhoog te kantelen, ontspant u de buitenbanden.
- Onderbeen en voetrug van haren ontdoen.
- Huid droog en vetvrij maken.
- Basisstrip (1) aanbrengen, driekwart rondom de enkel aanbrengen (achterzijde openlaten).
- Stijgbeugel (2) aanbrengen: vanaf de binnenkant, over de enkel, wat schuin naar achteren onder het hielbeen, over de buitenenkel.
- Zoals hiervoor een tweede stijgbeugel aanbrengen (3).
- Ankerstrip (4) driekwart rondom de enkel aanbrengen (achterzijde openlaten). Deze zorgt voor een goede fixatie van de stijgbeugels.
- Tapestroken (5) en (6) vanaf midden voetrug onder de voet via de buitenzijde en voetrug naar de binnenkant van de enkel, en zo achter de achillespees om naar de buitenzijde van het onderbeen.

Vragen

Voor vragen kunt u bellen met de Spoedeisende hulp. Dagelijks tussen 08.00 – 22.00 uur via 020 - 755 6560.

Buiten deze tijden belt u via het algemene ziekenhuisnummer 020 – 755 7000.



Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl