

## Lørdag d. 3. september 2016 Ehlers-Danlos Danmark

Hej Alle sammen

Tak for sidst. Jeg håber I havde en god udbytterig weekend på alle måder ☺

Som aftalt kommer lidt opfølgning på mit indlæg om tape teknikker lørdag formiddag.

Jeg præsenterede 2 forskellige typer tape Kinesio Tex og Dynamic Tape.

Hver har sine unikke egenskaber som med fordel kan anvendes til forskellige problematikker indenfor Ehlers-Danlos/hypermobilitet (set med mine øjne).

Begge typer kan naturligvis meget mere end vi gennemgik og hvis jeres lokale fysioterapeut vil vide mere må de gerne kontakte mig.

Med Kinesio Tex FP vagte jeg at gennemgå 2 relevante teknikker med jer.

	<p><b>Drænage:</b> Kan bruges til hævelse, blåmærker og lokale smerter.</p> <p>Strimler (fans) 5-8 virker bedst Udgangstilling: stræk på huden/leddet Pålægning: UDEN STRÆK på tape</p>
	<p><b>Jelly Fish ☺</b> Anvendes til lokale smerter, mindre hævelser.</p> <p>Strimler på hver side af 5 cm base. Gerne 8 stk. Udgangstilling: Stræk på huden/leddet Pålægning: UDEN STRÆK på tape</p>

Husk den typiske fejl er at tapen strækkes ALT for meget.

Med Dynamic Tape viste jeg også 2 teknikker



#### **Korrektion af skulder instabilitet:**

Aflaster skulderens muskulatur og styremuskler som er meget på arbejder når bindevævet er slapt.

Du kan se hvordan det ligges på her

<https://www.youtube.com/watch?v=Hlt3j9-7kFO>

Husk at start og slut skal være mindst 10 cm uden stræk.



#### **Hyperextension af Fingerled:**

En strimmel klippes på langs. Du starter på neglen. Bøjer i fingeren og ligger tappen på i en spiral . Når du har lagt begge 2 på skal du kunne mærke modstand når du strækker fingeren, men tapen må ikke forhindre bevægelighed.

Dynamic tape er lidt mere krævende i teknikkerne end Kinesio Tape er. Jeg anbefaler man ser lidt instruktion inden man selv kaster sig ud i det.

<https://www.youtube.com/watch?v=k16vPeA-rPk>

<https://www.youtube.com/watch?v=5gDoAV9yBmU>

Husk hvis tape klør eller generende så TAG DET AF.

Hvis I har spørgsmål eller kommentarer er I meget velkomne til at skrive til mig på

[tb@ortonordic.dk](mailto:tb@ortonordic.dk)

Med venlig hilsen

Torben Blenstrup

Fysioterapeut

OrtoNordic ApS