

Informatie over:

Preventieve tape enkel

Stappen bij het aanbrengen van preventieve tape om de enkel:

1. Houd uw voet op 90 graden ten opzichte van uw onderbeen.
2. Kantel uw voet iets naar binnen (buitenzijde iets omhoog).
3. Gebruik eventueel een zwachtel als hulpmiddel als de enkel pijnlijk of stijf is.
4. Door de buitenkant van de voet omhoog te kantelen, ontspant u de buitenbanden.
5. Onderbeen en voetrug van haren ontdoen.
6. Huid droog en vetvrij maken.
7. Basisstrip (1) aanbrengen, driekwart rondom de enkel aanbrengen (achterzijde openlaten).
8. Stijgbeugel (2) aanbrengen: vanaf de binnenkant, over de enkel, wat schuin naar achteren onder het hielbeen, over de buitenenkel.
9. Zoals hiervoor een tweede stijgbeugel aanbrengen (3).
10. Ankerstrip (4) driekwart rondom de enkel aanbrengen (achterzijde openlaten). Deze zorgt voor een goede fixatie van de stijgbeugels.
11. 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.

