

TEJPNINGAR ÖVRE EXTREMITETERNA

HANDELED – RADIOKARPALLED (ARTICULATIO RADIOCARPEA)

Vanliga skador: Översträckningar, överbelastningsskador, frakturer, carpaltunnelsyndrom.

Handleden består egentligen av flera leder av olika typ. Den viktigaste är radiokarpaleden mellan strålbenet (radius) (samt i begränsad omfattning armbågsbenet (ulna) och handloven (carpus). Tillsammans med handlovens leder medger radiokarpaleden utsträckning (extension/dorsalflexion) och nedsänkning (flexion/volarflexion) av handen på nästan 90°. Dessutom finns en rörlighet i sidled (adduktion/ulnardeviation samt abduktion/radialdeviation) på 20° respektive 40°.

Tummens (pollex) rotled har en helt självständig ledhåla och ingår därför inte i handleden.

Applicera I-tejpen i handledens sträckläge med 5 cm tejpen och använd tunnelteknik. Sträck sedan den svarta tejpen med *god/stor* stretch, använd ligamentteknik och fäst tejpen runt handleden.

