

Bandasjeringens kunst

De fleste av oss blir bandasjert som avslutning på behandling hos fysioterapeuten. Og vi vet så godt hvor lurt det er å være bandasjert f. eks. om natten eller på lengere reiser – særlig med fly!

Men hvor ofte har vi en fysioterapeut i nærheten akkurat da?

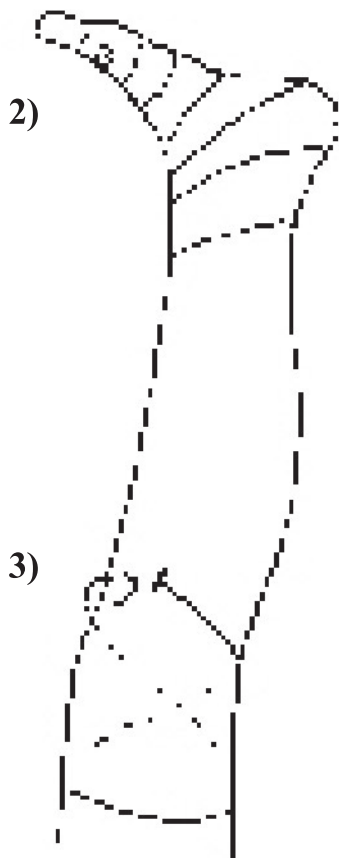
Å bandasjere seg selv er slett ingen spøk! Det føles av mange som en ganske umulig oppgave. Og mye trening må til, om det skal bli noe særlig annet enn plunder og heft! Vi har fått låne noen konstruktive skisser over hvordan man går fram, – laget av fysio-

SELVBANDASJERING AV BEIN



1. TÆRNE:

Legg festerunde ovenfor tærne. Bandasjer én tå om gangen. Negelen skal være fri. Festerunde mellom hver tå som bandasjeres.



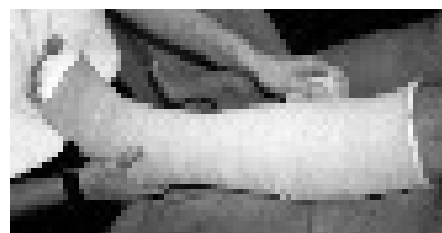
2. ANKEL:

Start ovenfor tærne med en festerunde. Legg bandasjen videre rundt fotrygg og fotsåle. Legg bandasjen videre over ankel. OBS: 90° i ankel! Hælen dekkes helt. Gå videre oppover leggen. *Stryk* bandasjen på. Godt trykk på nederste del av leggen.



3. KNEE:

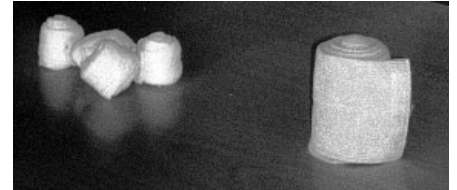
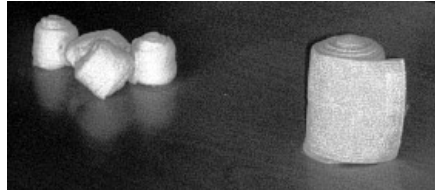
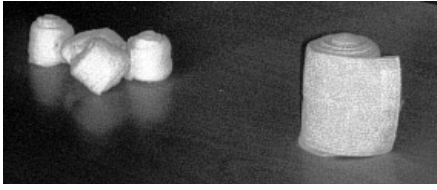
Lag 8-tall på kneet, - hvor krysset ligger i knehasen og kneskjellet er fritt. Dette gjøres en gang. Legg så bandasjen videre oppover. *Stryk* bandasjen på.



Bandasjen skal være fast!



OBS: HUSK POLSTRING!!!

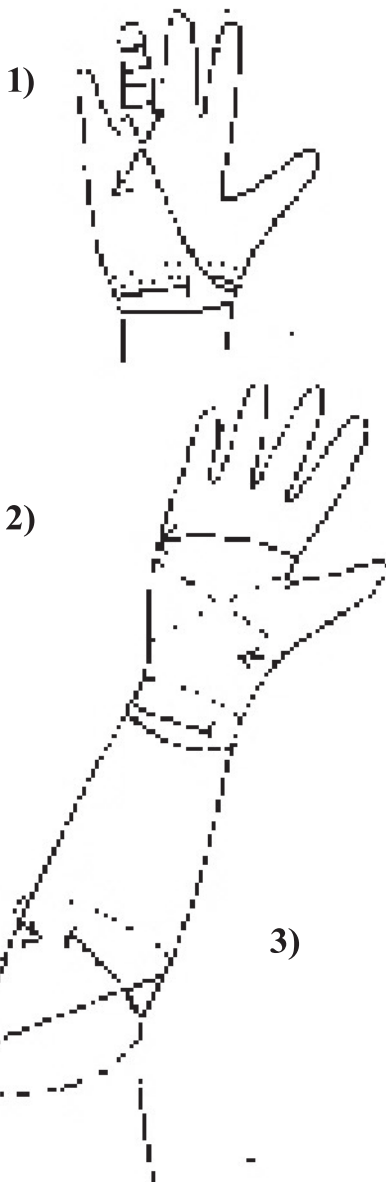


terapeut Guri Kjeldsberg, Rosenkrantz Fysioterapi i Bergen.

I tillegg har Aase R. D. Andreassen og Grace Koch Hansen produsert foto-serier av prosessen – de hjelpende hender tilhører fysioterapeut Kristin Haugen.

Så nå er det bare å sette i gang og trene – ikke gi opp! Og det er lov å søke hjelp hos ekspertisen.

SELVBANDASJERING AV ARM



1. FINGRE:

Festerunde over handbaken.
Bandasjer én finger om gangen. Start ytterst, men la negelen være fri.
Festerunde mellom hver finger som bandasjeres.



2. HAND:

Start ovenfor handleddet med en festerunde (ikke for stram).
Legg bandasjen videre ned rundt handbak/handflate og mellom tommel og pekefinger, så på nytt rundt, men ovenfor tommel.
Gjenta dette 1-3 ganger.
Legg bandasjen videre oppover underarmen.
Stryk bandasjen på.



3. ALBU:

Lag 8-tall rundt albuen slik at krysset ligger inni albuen og albuknoken er fri. Dette gjøres en gang. Legg så bandasjen videre oppover.
Stryk bandasjen på.



OBS: HUSK POLSTRING !!!