



Har du sett våra filmer om skadehantering?

Vi har tagit fram ett antal filmer där vi på ett enkelt sätt visar vi hur man tejpar exempelvis en stukad fot eller ett inre- och främre ledband.

Filmerna ska vara lättillgängliga, enkla att följa och det handlar inte om perfektion utan ska vara ett verktyg som hjälper ledare och aktiva att ta action och göra det lilla som kan göra en stor skillnad i långa loppet.



Jag vill lära mig...

hur man tejpar en stukad fot

[Klicka här](#) för nivå 1

[Klicka här](#) för nivå 2

[Klicka här](#) för nivå 3

hur man tejpar ett så kallat hopparknä. Eller när man är lite yngre och har fått problem med schlatter d.v.s. en smärta under knäskålen. [Klicka här](#)

hur man tejpar sitt knä om man skadat sitt yttre eller inre ledband. [Klicka här](#)

hur man tejpar vad man lite slarvigt kallar 'en främre knäsmärta'. [Klicka här](#)



Skadehantering - Hur man tejpar ett skadat yttre eller inre ledband

94 visningar



SPORTDOC - Din kompletta Sportaptek

Publicerades den 19 okt. 2017

[PRENUMERERA 20](#)

Instruktionsfilm hur man tejpar sitt knä om man skadat sitt yttre eller inre ledband. Detta gör man när man ska gå tillbaka till aktivitet och behöver lite extra stöd.

Kategori

Utbildning

Licens

Standardlicens för YouTube