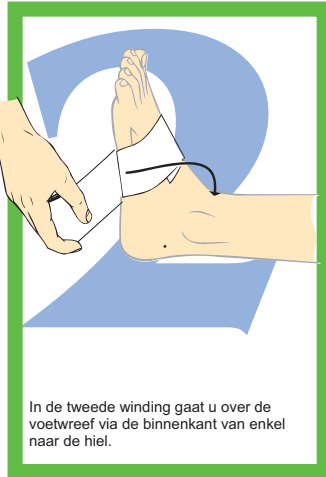


Preventieve enkelbandage

- 1 Gebruik voor het bandageren van de enkel een elastisch windsel of (liefst klevende) zwachtel.
- 2 Was de windsels regelmatig; gebruik een nieuw windsel als de rek eruit is.
- 3 Let erop dat de enkel bij het bandageren in de ruststand gehouden wordt, d.w.z. de voet loodrecht op het onderbeen.
- 4 Bij het begin van het aanleggen dient men in het rolletje te kijken.
- 5 Test na het aanleggen van de bandage in de warming-up of de bandage niet te strak zit.
- 6 Laat de zelf aangelegde bandages een paar maal controleren door een deskundige, bijvoorbeeld bij een SMA.



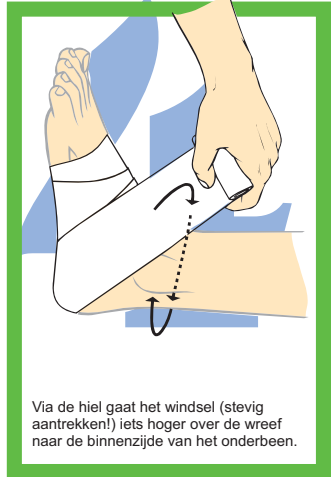
Begin aan de buitenzijde met de eerste winding op de voetrug en wikkel het windsel langs de binnenzijde van de voet, via de voetzool bijna tweemaal rond.



In de tweede winding gaat u over de voetwreef via de binnenkant van enkel naar de hiel.



Via de hiel gaat het windsel over de buitenkant van de enkel (stevig aantrekken!) nogmaals over de wreef, binnenenkel en hiel.



Via de hiel gaat het windsel (stevig aantrekken!) iets hoger over de wreef naar de binnenzijde van het onderbeen.



Het windsel wordt tweemaal rond het onderbeen gewikkeld; de tweede slag wordt half over de eerste slag gelegd.



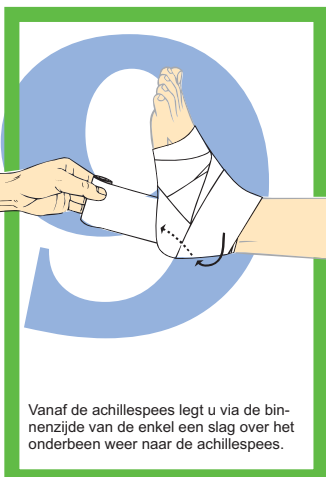
Na het uiteinde van de tweede winding (slag) rond het onderbeen wordt het windsel via de buitenkant van de enkel, over de wreef, binnenrand voet, richting hiel aangelegd.



Via de buitenzijde van de hiel wordt een schuine slag (stevig aantrekken!) over de hiel, richting achillespees aangelegd ('heellock').



Vanaf de achillespees wordt via de binnenzijde van de enkel een slag over het onderbeen weer naar de achillespees gelegd.



Vanaf de achillespees legt u via de binnenzijde van de enkel een slag over het onderbeen weer naar de achillespees.



Vanaf de hiel wikkel u het windsel over de buitenzijde van de enkel weer via de binnenkant van het onderbeen, rond het onderbeen.



Na een winding rond het onderbeen volgt een tweede er omheen; de bandage is klaar. Het uiteinde kunt u vastzetten met een stukje sporttape.



De bandage wordt steviger als de winding van de buitenzijde van de enkel schuin over de wreef (figuur 6) wordt gelegd. Volg dit patroon nogmaals en eindig als hierboven.