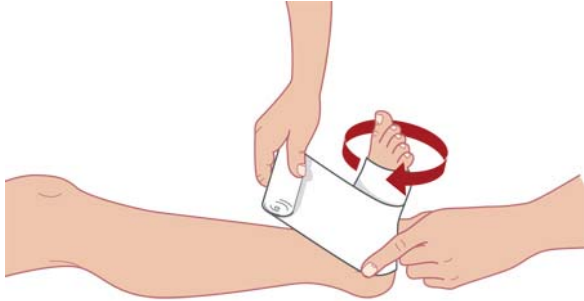




Lindningsteknik med kortsträckta bindor



Starta med 8 cm bred binda vid lilltåns bas.



Anpassa antalet bindor efter benets storlek.



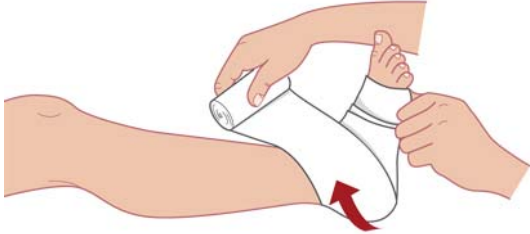
Nästa tur täcker hälen.



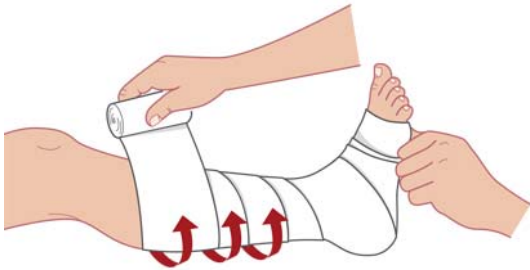
Gå tillbaka för att täcka hälturen mot foten.



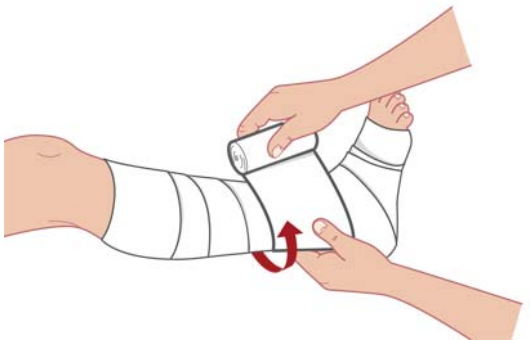
Vårdhandboken



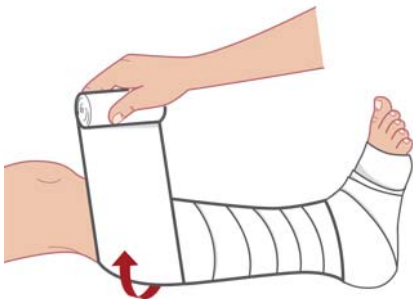
Linda uppåt för att täcka mot ankeln.



Fortsätt med 2/3 överlappande cirkulära varv uppåt vaden.



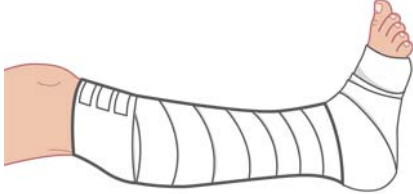
Starta kring ankeln med 10 cm bred binda.



Fortsätt med täta cirkulära varv uppåt knät.



Vårdhandboken



Bandageringen slutar strax
nedanför knävecket och bindan
fästes med tejp.

Kortsträcksbinda kan vara kvar under natten.