

Svangsesenen er en bred sene/fascie som forbinder hælen med forfoden. Smerter i svangen og ved hælen kan skyldes overtræning, dårlige eller slidte sko, vægtøgning, pronation af foden eller unormal fodstruktur.

KT Tape afhjælper disse symptomer ved at give støtte og afslappe vævet omkring svangen og hælen.

## FØR DU STARTER

### DU SKAL BRUGE

3 stykker KT Tape

### PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt 1 time før aktivitet

### RENS HUDEN

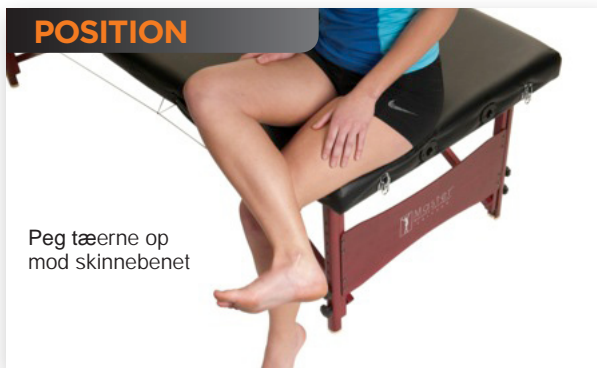
Rens huden for skidt, sved og lotion

### AKTIVÉR LIMEN

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen



## POSITION



Peg tæerne op mod skinnebenet

### TAPESTYKKE nr. 1.



0 % STRÆK

Påsæt et stykke tape under foden som vist uden stræk



50 % STRÆK

Når du runder hælen, påsættes tapen med 50 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 4-5 cm tape uden stræk og pres tapen på plads i svangen

### TAPESTYKKE nr. 2



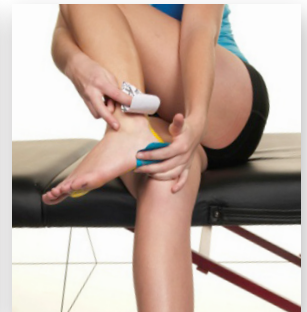
0 % STRÆK

Påsæt de første 10 cm tape over anklen uden stræk



80 % STRÆK

Påsæt tape rundt om hælen med 80 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm tape uden stræk

### TAPESTYKKE nr. 3



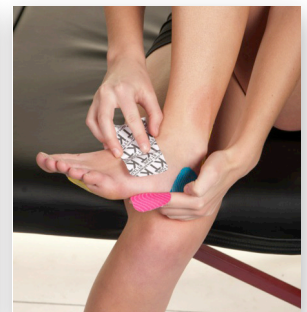
0 % STRÆK

Påsæt tape de første 10 cm uden stræk på skrå som vist



80 % STRÆK

Påsæt tape under svang med 80 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm tape på udvendig side af fod uden stræk



**VIDEOINSTRUKTION**  
(Engelsk)