

## Sådan lægges en 8-tals elastikbandage

Du har brug for støtte til at løfte forfoden, når du går. Denne støtte kan du få ved hjælp af en 8-tals elastikbandage, som lægges uden på din sko.

Du skal kun have bandagen på, når du skal gå. Du skal have en hjælper til at sætte bandagen på.

### SÅDAN GØR I

#### Sådan skal hjælperen sætte bandagen på

- Læg elastikbandagen under forfoden.



- Før bandagen ved storetåsidens over vristen og rundt om anklen.



- Før bandagen ved lilletåsidens over vristen og træk i bandagen, så ydersiden af foden løftes let op.
- Fæstn bandagen ved anklen.
- Kontrollér, at bandagen sidder rigtigt: Forfoden skal være løftet af bandagen og ikke hænge nedad, når hjælperen løfter benet passivt op.



### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapi, Hobro**  
Tlf. 97 65 23 09