

# Påsætning af Urias® Johnstone bandager brugt i PANat

---

## USER GUIDE

---



v2015

# INDEX

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| LANG ARM BANDAGEN (70 CM OG 80 CM) .....                                                                    | 7  |
| HALV ARM BANDAGEN (53 CM) .....                                                                             | 10 |
| ALBUE BANDAGEN (40 CM) .....                                                                                | 14 |
| HÅND BANDAGEN: DOBBELT KAMMER (LILLE HÅND 20 CM) .....                                                      | 17 |
| HÅND OG HÅNDEDSBANDAGEN: DOBBELT KAMMER (30 CM).....                                                        | 19 |
| FOD BANDAGEN .....                                                                                          | 23 |
| FOD BANDAGEN: DOBBELTKAMMER .....                                                                           | 25 |
| BEN BANDAGE: DOBBELTKAMMER (60 CM, 70 CM AND 80 CM).....                                                    | 28 |
| BEN MED FOD BANDAGEN TIL HVIL (SPECIELT DESIGNET TIL PATIENTER MED<br>DISSEMINERET SCLEROSE) .....          | 31 |
| BEN OG FODBANDAGEN TIL STÅENDE STILLING (SPECIELT DESIGNET TIL PATIENTER<br>MED DESSIMINERET SCLEROSE)..... | 33 |

---

Denne vejledning er udviklet af Gail Cox Steck, Fysioterapeut, Schweiz,  
I samarbejde med akkrediterede undervisere af PANat.

- Sandra Signer, Fysioterapeut MAS, Schweiz.
- Franziska Wälder, Ergoterapeut HF, Schweiz.
- Walter Habils, Ergoterapeut, Belgien.
- Anne-Marie Verstraeten, Ergoterapeut & Adv Dip H Sc, Belgium.
- Birgitte Gammeltoft, Specialergoterapeut Neurorehabilitering, Danmark.
- Renata Vodickova, DiS., fysioterapeut, Tjekkiet

Copyright © 2009, revideret Februar 2015.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

---

Urias® Johnstone bandager er fabrikeret af Arden Medical Limited. <http://www.arden-medical.com>

**URIAS® oppustelige luft bandager(”air splits”) blev primært designet til apopleksi patienter med moderat til svært nedsat motorisk kontrol. De giver mulighed for en effektiv træning af den hemiplegiske side.**

Vejledningen indeholder **kun** generel information og instruktion i påsætning og håndtering af bandagerne. Den indeholder ikke egentlig behandling. De få eksempler på træning, der er medtaget, håber vi kan hjælpe med til at udvikle egne øvelsesprogrammer. Det overordnede mål er at opmuntre og motivere til aktiv træning, som en del af opgaverelateret træning af den for lidt brugte lammede side. Det er vores ønske at minimere ”learned disuse” og dens negative konsekvenser. Bandagerne kan bruges i kombination med andre lavteknologiske og billige redskaber. Ved brugen muliggør det en større intensitet og variation, da det giver patienten mulighed for at træne mere alene.

Bandagerne blev udviklet af fysioterapeuterne Margaret Johnstone og Ann Thorp som et rehabiliterings hjælpemiddel for apopleksiramte og scleroseramte. Deres ideer er blevet opdateret og den Pro Aktive tilgang PANat blev sat i værk i januar 2007, for at reflektere udviklingen af det underliggende teoretiske grundlag, og den terapeutiske brug af bandager.

For at være effektivt er det vigtigt, at den enkelte bandage påsættes og bruges, som det er beskrevet i denne vejledning.

I nogle videnskabelige artikler er bandagerne blevet brugt passivt og med den ramte i hvilestilling, og med bandagerne påsat i positioner, som kan have en negativ indflydelse på fremskridt (f.eks. Poole, 1990; Kwakkel, 1999; Platz, 2009).

Måden bandagerne bruges på i PANat er aktiv, og kan ikke sammenlignes med den passive brug. Med korrekt påsætning og brug af bandager, kan der observeres følgende fordele:

## Fordele ved brug

### 1. Biomekanisk

- At forebygge sekundære problemer af muskel forkortning og tab af smidighed i muskler og bløddele.
- At minimere uønsket muskelaktivitet, ved at opretholde alignment og begrænse frihedsgrader i de mange led. Dette er specielt vigtigt i det tidlige stadie.
- At styrke muskelgrupper i funktionelle aktiviteter/opgaver, ved at tillade sikker, smertefri, tidlig statisk eller dynamisk vægtbæring.
- At opmuntre til fitness og styrke, og muliggøre at klienten kan få forlænget træningstiden.
- At opmuntre til selvtræning i et sikkert og kontrolleret miljø, som tillader klienten at gøre fremskridt tidlige, fra uafhængig ”hands-on” træning til aktiv problemløsende ”hands-off” situationer.

### 2. Sensorisk

- At fremme proprioceptiv stimulering gennem vægtbæring / ”limb loadig” i ekstremiteter gennem forskellige aktiviteter og balanceøvelser.
- At give øget sensorisk input gennem intermitterende pneumatisk kompression i kombination med bandager.

**For yderligere information om den teoretiske baggrund samt kurser kontakt følgende adresse: [www.panat.info](http://www.panat.info) / courses**

## Generel information

URIAS® oppustelige bandager er lavet af specielt udviklet PVC. Baseret på principper fra PANat, er der øget opmærksomhed på den hemiplegiske side som et vigtigt aspekt, når specifikke bandager skal integreres i det individuelle rehabiliteringsprogram. Plejepersonale kan undervises i hvordan bandagen skal påsættes og hvordan klienten kan støttes til at lave øvelser i hjemmet.

Med hver bandage skal der benyttes følgende procedure:

- Forbered armen gennem passiv bevægelse, før bandagen sættes på.
- Påsætning.
- "Smagsprøver" på øvelse: brug disse til at udvikle egne øvelser.
- Fjernelse af bandagen.
- Kontraindikationer / vær opmærksom på.

### 1. Følgende splints benyttes til voksne:

| Bandager til arm-hånd - bestillingsnavn                                                          |                         | Bandager til ben-fod                                                                                   |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Lang Arm</b><br>Long Arm air splint                                                           | 70 cm – Ref:<br>70002 0 | <b>Fod</b><br>Foot air splint                                                                          | Ref: 70008 0                                 |
| <b>Halv Arm</b><br>Half Arm air splint                                                           | 53 cm – Ref:<br>70003 0 | <b>Fod dobbelt kammer</b><br>Foot air splint double chamber                                            | Ref: 70108 0                                 |
| <b>Albue</b><br>Elbow air splint                                                                 | 40 cm – Ref:<br>70004 0 | <b>Ben dobbelt kammer</b><br>Leg gaiter double                                                         | 60 cm - Ref: 70007 0<br>70 cm - Ref: 70006 0 |
| <b>Hånd -dobbelt kammer (lille hånd)</b><br>Hand air splint double chamber                       | 20 cm – Ref:<br>70005 0 | <b>Ben &amp; Fod til hvile (Sclerose patienter)</b><br>Leg & Foot air splint for resting (MS patients) | Ref: 71002 0                                 |
| <b>Hånd &amp; håndled dobbelt kammer (større hånd)</b><br>Hand & Wrist air splint double chamber | 30 cm – Ref:<br>70009 0 | <b>Ben &amp; Fod til ståtræning (Sclerose patienter)</b><br>Leg & Foot air splint                      | Ref: 70012 0                                 |
| <b>Finger enkeltkammer</b><br>Finger air splint*                                                 | 20 cm – Ref:<br>70109 1 |                                                                                                        |                                              |
| <b>Finger dobbelt kammer</b><br>Finger air splint double chamber                                 | 20 cm – Ref:<br>70109 0 |                                                                                                        |                                              |

\* Ikke inkluderet i User Guide

### 2. Indikationer

- Apopleksipatienter med moderat til svært nedsat motorisk funktion.
- Patienter med forkortelse af bløddeler og muskler.

### 3. Kontraindikationer

- Dyb vene thrombose som er diagnosticeret eller OBS for.
- Akut lungeødem

#### 4. Forholdsregler

- Små sår skal dækkes med sårplejemidler; bandagen kan så sættes på.
- Smykker med skarpe kanter skal tages af før påsætning. Almindelig rund ring kan blive på.
- Et tynd bomuldsdække skal være over armen for at absorbere sved. Det kan være et tyndt ærme – eller tubegaze. Dette er ikke nødvendigt for hånd, fingre og fod.
- Trykket må ikke overstige 40 mm Hg. Trykket skal måles under hvile. Har man ikke en trykmåler, skal bandagen kunne presses sammen mellem to fingre, for enden af bandagen- ud for fingerspidserne.
- Bandagen må ikke bæres direkte i sollys, da det kan forårsage brandsår.
- Arm/ben skal bevæges passivt før påsætning og efter aftagning af bandagen.
- Bandagen må kun sidde på i en time. Den kan så tages af, og umiddelbart efter kan den sættes på igen, hvis behandlingen varer længere.
- Brug den aldrig til lejring natten igennem.
- Ødelagte bandager kan lægges i almindeligt husholdningsaffald. Brænd den ikke og destruer den ikke på anden måde.

#### 5. Oppustning af bandager

- Bandagen skal blæses op med munden. Dette sikrer at bandagen formes godt og kan sidde komfortabelt, med et ensartet tryk. Hvis klienten oplever smerte ved bandagen, skal den straks fjernes, og der gøres et nyt forsøg på at sætte den på, med lidt mindre luft.
- Indblæsningstrykket kan tjekkes med et manometer og må ikke overstige 40mm Hg i hvile (brug en 10 cm slange mellem bandageslangen og manometeret).

**Det frarådes at bruge en mekanisk pumpe, da man mister fordelene ved at blæse op med munden – se ovenfor. Af hygiejniske hensyn anbefales det at bruge et filter med et personligt mundstykke**

#### 6. Pasning og opbevaring af bandager.

- Nye bandager skal, før de sættes på armen, pustes op med åben lynlås for at sikre at begge lag plastic er adskilte. Efter fuld opblæsning af bandagen, skal låse-mekanismen åbnes og bandagen rulles sammen for at presse al luften ud. Bandagen skal så rettes ud og er klar til brug.
- Efter brug skal bandagen opbevares fladt, eller hænges op så indblæsningsslangen hænger nedad, for at sikre at der ikke er noget pres på svejsningen til indblæsningsslangen.
- Indblæsningsslangen må aldrig bruges til at håndtere bandagen med, da den da kan gå i stykker i svejsningen.
- For at rengøre bandagen, tørres den af med en mild desinfektionsvæske, og tørres med et håndklæde. Om nødvendigt kan det yderste af blæseslangen tages af og vaskes med en flaskerenser med mild desinfektionsvæske. Tillad den at tørre efter vask.
- Bandager skal opbevares i indendørs rumtemperatur (+10 grader).
- Det anbefales at bruge et personligt mundstykke, som kan rengøres og let tilsluttes slangen.
- Mange klienter foretrækker at have deres egne bandager og familiemedlemmer og/eller hjælpere undervises af terapeuten i brugen.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## 7. Tilbehør

- Tubegaze - tyndt bomuldsærme
- Mundstykke; fugtfilter

|               |                                                                                    |             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Mundstykke |   | REF 75000 0 |
| 2. Fugtfilter |  | REF 75011 0 |

1. **Mundstykke** – et personligt mundstykke som nemt kan påmonteres, og ellers opbevares i hjælperens lomme. Det kan nemt vaskes, og tåler kogning.
2. **Fugtfilter** - indeholder krystaller som opsuger fugt fra udånding. Dette sættes ind i indblæsningsslangen, og bæres efter brug i brugerens lomme. Når granulatets farve skifter fra orange til hvidt (gennemsigtigt) skal det udskiftes.
3. Der kan også anvendes en ekstra slange, som har den fordel, at man kan fastholde den i munden ved at bide i den. Det giver 2 hænder fri til at holde hånden i den rette stilling.

PANat

[www.panat.info](http://www.panat.info)

---

For klarheds skyld vil patienten i beskrivelsen blive betegnet som 'han'.

---

## Lang Arm bandagen (70 cm og 80 cm)

### Formål:

- Aktiv og passiv mobilisering af den strakte arm i alle bevægelseslag uden at provokere smerte.
- For at forebygge og behandle kontrakturer i skulder, albue, håndled og fingre.
- For at muliggøre tidlig vægtbæring gennem arm i en god biomekanisk position - alignment.

### Forberedelse

**Udgangsposition:** Rygliggende med begge arme støttet på puder for at sikre symmetrisk postural alignment. Valg af bandage (70 cm eller 80 cm) afhænger af længden på den paretiske arm. Passive bevægelser i skulderbæltet og arm udføres, i den udstrækning led og muskler kan bevæges og forlænges.



Passiv mobilisering, genskab alignment og støt scapula i udadrotation, for at tillade nøjagtig lejring af skulder og arm.



Bring forsigtigt den strakte arm i udadrotation, fleksion og abduktion. Opfordrer klienten til at dreje hovedet mod afficeret side og følge med i bevægelse af arm og hånd.



Støt arm og hånd og mobiliser albuen. Skulderleddet er i 60° fleksion og rotationen er neutral.



Mobiliser håndledet i dorsal ekstension. Mellemhåndsknogle mobiliseres individuelt og hånden formes til hulhånd og strækkes ud. Tommelen og hver finger forlænges passivt. Form hånden til en knythånd og stræk den ud.



Kontroller at armen er støttet godt på puden. Sæt et stykke tubegaze (bomuldsærme) over egen hånd (højre hvis det er klientens højre hånd). "Goddag" greb bruges til at støtte den paretiske hånd.



Træk tubegazen over på klientens arm; det forebygger hudirritation. Dæk hele armen men lad hånden være fri.

1



Luk lynlåsen. Sæt bandagen på egen arm (højre arm, hvis det er klientens højre arm). Tag klientens hånd med et "goddag" greb og træk bandagen over på hans arm.

- Skulderen er udadroteret, albuen ekstenderet, hånden i 10° ekstension, tommelfingeren er abduceret (udad og lige) og fingrene er lige.
- Lynlåsen ligger parallelt med den 5. finger (lillefinger).
- Klienten drejer sit hoved og ser mod den paretiske hånd.

2



Bandagen trækkes op over armen, indtil der er 3 fingers bredde til aksillen.

3



Placer indblæsningsslangen i din mund. Dette muliggør at begge hænder kan være frie til at placere armen og bandagen. Abducer tommelfingeren og læg et let tryk over tommel thenar (basis af 1<sup>st</sup> metacarpal). Hold den i denne position under op-pustning.

Fingrene er strakte og holdt samlede – **ikke adskilte**. Håndleddet er støttet i ca 10° dorsal ekstension. Begge dine hænder er nødvendige for at holde klienten's hånd i en optimal position.

4



Der skal være mindst 6-8 cm fra fingerspids til den åbne ende af bandagen: dette sikrer et ensartet tryk over hele hånden.

5



Korrekt position.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Skubbe imod terapeutens hånd, en bold eller en væg. Støt armen på puder for at opretholde en neutral position i skulderen.



Klienten bevæger den hemiplegiske arm aktivt assisteret af den ikke afficerede arm imod et eksternt fokus (mærket på væggen).



Forskellige aktiviteter (f.eks. balancere med en bold på bandagen i x sekunder). Det opmuntrer til at bruge skulderens stabiliseringsmuskler, mens albue, håndled og hånd er stabile inde i bandagen.

## Aftagning af bandagen

1



- Åben låsen på slangen for at få luften ud. Opmunter klienten til at hjælpe med at presse luften ud af bandagen.
- Luk lynlåsen op.
- Bed klienten om at lukke øjnene og føle det skiftende tryk i bandagen og armen.
- Tag bandagen af.
- Hvis der er aktive bevægelser til stede, skal klienten opmuntres til at bevæge sin arm.

2



Passiv mobilisering af alle led (se forberedelse for påsætning).

Bed klienten om at være opmærksom på forandringer i følelse eller i bevægelse i armen.

3



Efter aftagning af bandagen bruges forskellige objekter til at stimulere følelsens og selektive bevægelser.

## Forholdsregler

- Sæt ikke bandagen på mens armen er indadroteret.
- Sæt ikke bandagen op i aksillen da det kan forårsage tryk på nervesystemets plexus brachialis.
- **Træk aldrig** bandagen af – luk luften ud, åben lynlåsen. Støt arm og hånd og træk forsigtigt bandagen væk hen over den stabiliserede arm, for at undgå skade i skulderen.
- Hav ikke bandagen på i mere end 30-45 minutter. Indenfor behandlingstiden kan bandagen tages af og sættes på igen, hvis den anvendes dynamisk. I stedet for passivt brug kan den aktivt bruges som et redskab til at strække bløddelene. For at mobilisere stramme muskelgrupper anbefales det at benytte bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter.
- **Brug aldrig** bandager til lejring natten igennem.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Halv Arm bandagen (53 cm)

### Formål med brug:

- For at forebygge og behandle kontrakturer i skulder, albue, håndled og fingre.
- At kontrollere underarmens position under fremliggende albuestøtte i maveleje, siddende og stående.

### Forberedelse

Passive bevægelser af skulderbælte og arm udføres samtidig med at musklernes smidighed og leddenes bevægelighed undersøges.



Halv arm bandagen kan påsættes i liggende, siddende eller stående. I alle positioner skal der forud for påsætningen foretages passive bevægelser af leddene i skulder, albue og hånd.



Bring forsigtigt den strakte arm i udadrotation, fleksion og abduktion. Opforder klienten til at dreje hovedet mod afficeret side og følge med i bevægelse af arm og hånd.



Støt arm og hånd og mobiliser albuen. Skulderleddet er i 60° fleksion og rotationen er neutral.



Mobiliser håndledet i dorsal ekstension. Mellemhåndsknoglerner mobiliseres individuelt og hånden formes til hulhånd og strækkes ud. Tommelen og hver finger forlænges passivt. Form hånden til en knythånd og stræk den ud.



Kontroller at armen er støttet godt på puden. Sæt et stykke tubegaze over egen hånd (højre hvis det er klientens højre hånd). "Goddag" greb bruges til at støtte den paretiske hånd.



Træk tubegazen over på klientens arm; det forebygger hud irritation. Dæk hele armen, men lad hånden være fri.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Påsætning i rygliggende

1



Luk lynlåsen. Træk bandagen over egen hånd og underarm (højre arm hvis det er klientens højre arm). Tag så "goddag" greb med klientens hånd og træk der på underarmen. Bandagen skal være mindst 3 fingers bredde under albuen, lynlåsen ligger langs med lillefingeren.

2



Placer indblæsningsslangen i din mund; det efterlader begge hænder frie til at holde en god position af tommelen i bandagen. Højre hånd bliver inde i bandagen og holder fingrene strakt og venstre hånd holder udvendig omkring tommelen.

3



Abducer tommelfingeren og læg et let tryk over tommel thenar. Hold den i denne position under oppustningen.

Fingrene er lige og er holdt sammen – **ikke adskilte**. Håndleddet er støttet i ca. 10° dorsalekstension. Begge dine hænder er nødvendige for at opretholde den rigtige position af hånden under oppustningen.

## Påsætning i siddende

1



Lynlåsen placeres langs lillefingeren. Fingerspidserne er mindst 8 cm fra den åbne ende af bandagen.

2



Bandagen placeres ca. 3 fingers bredde under albuen for at tillade ubegrænset flexion af leddet under funktionelle aktiviteter.

3



Bed klienten om at være opmærksom på hånden, og lægge mærke til ændringer i følesans eller i bevægelse.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Forslag til øvelser

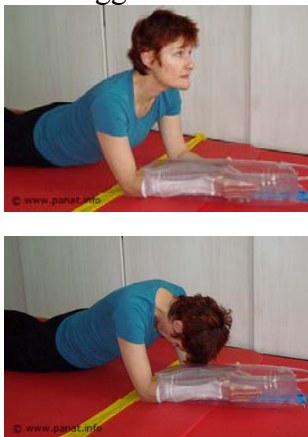
Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.

### Sideliggende



Gulvøvelser med halv arm bandagen i kombination med forskellige eksterne foci: f.eks. i sideleje at bruge mærker til at opmuntre til forskellige bevægelser.

### Maveliggende



Før rulning til maveleje skal skulderbevægelse tjekkes. Fravær af smerte og aktiv stabilitet er en forudsætning.

Rulning sker altid over den ikke paretiske side.

Placer din hånd rundt om og under den paretiske skulder for at støtte klienten under rullet til maveleje. Kontroller at underarmen er placeret i let udadrotation og overarmen nærmest lodret, før der lægges vægt gennem albuen.

Det gule bånd bruges som et eksternt fokus, så klienten ved hvor albuen skal placeres.

Klienten bøjer hovedet for at se på det gule bånd, for så at løfte hovedet og fokusere på forskellige objekter foran ham.

### Siddende



Underarmen er placeret med tommelfingeren opad i bandagen. Indsæt en ske i bandagen og placer en skål med små kugler. Opgaven er at supinere underarmen for at aflevere kuglen i en anden skål.

Brug forskellige farver, størrelser og antal af kugler for at skabe progression i øvelsen.

## Aftagning af bandagen

- Åben lukkemekanismen for at få luften ud. Opmunter klienten til at hjælpe med at trykke luften ud af bandagen.
- Lyn lynlåsen op. Bed klienten om at lukke øjnene og føle forandringen i trykket i bandagen på armen.
- Tag bandagen af.
- Hvis der er aktive bevægelser, skal klienten opmuntres til at bevæge armen.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse før påsætning).
- Spørg klienten om han kan mærke forskellen i følelsen eller i bevægelsen.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Efter aftagning af bandagen bruges variationer af objekter til at stimulere følesans og selektive bevægelser.



Brug en børste til at stimulere følesans.



Fingerspidser stimuleres ved at trække et frottehandklæde mellem hånd og bord. OBS, det er vigtigt at holde hånden fast, så der ikke trækkes i armen.

## Forholdsregler

- **Placer ikke** halv arm bandagen med håndfladen nedad (underarm proneret).
- **Placer ikke** bandagen i eller over albue bøjningen. Der skal være plads til at muliggøre fuld bøjning i albuen.
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først. Åben lynlåsen; støt arm og hånd og træk forsigtigt bandagen af for at undgå nogen form for skade i skulderen.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele. For at mobilisere stramme muskelgrupper anvendes bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter.
- **Drej aldrig** om til maveleje med skulderen i indadrotation. Rul **altid** til maveleje over den ikke afficerede side. Kontroller at den hemiplegiske skulder er i udadrotation.
- **Brug aldrig** bandager til lejring natten over.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

PANat

## Albue bandagen (40 cm)

Denne bandage kan bruges sammen med hånd bandagen 20 cm.

### Formål med brug:

- At stabilisere albued.
- At tillade selektiv fleksion og ekstension. Hånden kan støttes i hånd bandagen imens.
- Brug af albue- og håndbandage samtidig kan hjælpe med at opnå stabilitet i albuen.
- Selektiv mobilisering af bløddel omkring albuen.
- Kan trækkes over håndbandagen og tages på eller af efter behov.

### Forberedelse

1



Før påsætning skal det sikres at følgende bevægelser er mulige: skulder protraction og udadrotation, albue, håndled og finger fleksion og ekstension.

2



Støt armen på et bord; mobiliser albuen i fleksion og ekstension.

3



Mobiliser håndledet i dorsal ekstension. Mellemhåndsknoglerne metacarpaler mobiliseres individuelt og tommelen føres til lillefingeren og strækkes. Hver finger forlænges passivt med en traktion. Form hånden til en knythånd og stræk den ud.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

1



Sæt først hånd bandagen på (se instruktion til hånd bandagen).

2



Albue bandagen er stor nok til at kunne trækkes ud over den oppustede håndbandage.

3



Træk albuebandagen med lynlåsen placeret fortil ved albueleddet (forreste del).

4



Armer er udadroteret og placeret så den kan tage vægt gennem håndroden.

5



Saml det overskydende plast i din hånd så lynlåsen ligger fladt mod forsiden af albuen. Slip langsomt grebet mens bandagen blæses op. Dette sikrer at en stor mængde luft ligger bag albueleddet hvilket stimulerer ekstensionen.

6



Korrekt position.

OBS brug kun denne kombination af bandage til klienter med øget tonus i armen, da håndleddet vil kunne tage skade af vægtbæring på den slappe hånd

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Albuebandagen bruges i kombination med hånd bandagen i forskellige vægtbærende aktiviteter.



Markører bruges som et ekstent focus for at opmuntre til at tække frem og op. Det stimulerer vægtbæring med udadrotation gennem den hemiplegeiske arm og hånd.



Variation af den samme øvelse i gangstående med benbandagen som støtte.

## Aftagning af bandagen

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Hvis klienten står op, så vær sikker på at han er stabil og i en god position før bandagen fjernes.
- Albuebandagen kan fjernes før, eller efter hånd bandagen afhængig af formålet med øvelsen.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge armen.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse før påsætning).
- Bed klienten om at være opmærksom på forandringer i følelse og bevægelse i armen.

## Forholdsregler

- Vær sikker på at bandagens lynlås er placeret på forsiden af albuen før den blæses op.
- **Aldrig** vægtbæring på den indadroterede skulder.
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først. Åben lynlåsen; støt arm og hånd og træk forsigtigt bandagen af for at undgå nogen form for skade i skulderen.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele. For at mobilisere stramme muskelgrupper anvendes bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter.
- Til vægtbærende øvelser gennem armen skal det altid sikres at det sker i udadrotation.
- **Brug aldrig** bandager til lejring natten over.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Hånd bandagen: dobbelt kammer (lille hånd 20 cm)

Til en større hånd bruges 30 cm hånd/håndleds bandagen, men dæk ikke håndleddet.

### Formål med brug:

- For at opnå fingerekstension og tommel abduktion og tillade vægtbæringsspunktet gennem håndroden.
- For at opnå en god finger og tommel position i aktiviteter med den åbne hånd.
- For at assistere i vægtbærende aktiviteter gennem hånden i siddende, stående og kravlende stillinger.

### Forberedelse

Vær sikker på at klienten sidder med vægten ligeligt fordelt på begge baller og fødder. Fødderne skal have fuld flad fodkontakt i gulvet. Før påsætning skal der udføres passive bevægelser i skulderled og arm. Samtidig undersøges musklernes smidighed og leddenes bevægelse. Henled klienten's opmærksomhed på hånden, så han kan se og føle bevægelsen.



Mobilise håndleddet i dorsal ekstension.



Mellemhåndsknoglerne (metacarpal) skal mobiliseres hver for sig og hånden skal rundes og strækkes.



Tommelfigern og hver finger skal passivt forlænges. Form hånden i en knythånd og stræk den ud.



Henled klienten's opmærksomhed på hånden, så han kan se og føle bevægelsen.



Fuld bevægelighed af hånden inkluderer finger og håndknyt og skal undersøges dagligt.

## Påsætning

1



Hånd bandagen sættes over hånden med håndleddet frit. Svejsningen skal ligge ved lillefingeren. Indblæsningsslangen skal vende væk fra klienten, så den ikke generer under vægtbæring.

2



Tommelfigureren holdes strakt ud til siden (abduktion) og fingrene er strakte (ekstension).

3



Blæs det kammer der ligger mod håndryggen op først. Blæs så en lille smule luft ind i det nederste kammer. Kun så meget at det muliggør vægtbæring gennem håndroden. Nogen tilpasning af luft kan ske efterfølgende, for at sikre at hånden er i en god position og har mulighed for at kunne vægtbære

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.

- Bruges sædvanligvis sammen med albuebandagen.
- Kan bruges som et redskab til at mobilisere tæer og forfod og stimulere til ekstension af tæer under funktionelle aktiviteter.

## Aftagning af bandagen

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge sin hånd.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).
- Brug forskellige objekter til at stimulere følesansen og selektive bevægelser af hånden.

## Forholdsregler

- **Overstræk aldrig** metacarpal- eller interphalangealled (knoer og fingre) da det kan resultere i en flad og ikke funktionel hånd.
- **Træk aldrig** bandagen af – Lad altid luften komme ud først. Åben lynlåsen; støt arm og hånd og træk forsigtigt bandagen af for at undgå nogen form for skade i skulderen.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele. For at mobilisere stramme muskelgrupper anvendes bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.

## Hånd og håndledsbandagen: dobbelt kammer (30 cm)

Denne kan bruges som hånd bandagen men til en større hånd. Se instruktion til håndbandagen 20 cm.

### Formål med brug:

Denne bandage giver mere støtte til håndleddet og kan bruges som håndbandagen til en større hånd.

- For at opretholde god finger- og tommelposition i aktiviteter der kræver en åben hånd.
- For at assistere i vægtbæringsaktiviteter til den store hånd i siddende, stående og kravlende stillinger.

### Forberedelse

Vær sikker på at klienten sidder med vægten ligeligt fordelt på begge baller og fødder. Fødderne skal være med fuld kontakt til gulvet. Før påsætning skal der udføres passive bevægelser i skulderled og arm. Samtidig undersøges musklernes smidighed og leddenes bevægelighed.



Henled klienten's opmærksomhed på hånden, så han kan se og føle bevægelsen.



Mobiliser håndleddet i dorsal ekstension.



Mellemhåndsknogler (metacarpaler) på hånden mobiliseres individuelt og håndfladen rundes og spredes.



Tommelfigern og hver finger forlænges passivt. Form hånden til en knythånd og stræk den ud.



Fuld bevægelse i hånden inkluderer finger og håndknyt og skal undersøges dagligt.

## Påsætning

1



Hånd bandagen sættes over hånd og håndled.  
Svejsningen skal ligge ved lillefingeren.  
Tommelfingeren holdes strakt ud til siden (abduktion) og fingrene er strakte (ekstension).

2



Blæs det kammer der ligger mod håndryggen op først.

3



Blæs så en lille smule luft ind i det nederste kammer.  
Kun så meget at det muliggør vægtbæring gennem håndroden  
Nogen tilpasning af luft kan ske efterfølgende, for at sikre at hånden er i en god position og har mulighed for at kunne vægtbære.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.

- Skubbe, viskebevægelser på overfladen med den åbne hånd.
- Læg et silketørklæde (spilerdug) under for at mindske friktionen, eller brug talkun.
- Understøt funktioner med den åbne hånd.
- Holde et objekt med 2 hænder.

## Aftagning af bandagen

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge sin hånd.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).
- Brug forskellige objekter til at stimulere følesansen og selektive bevægelser af hånden.

## Forholdsregler

- **Overstræk aldrig** metacarpal- eller inter- og phalangealled (knoer og fingre) da det kan resultere i en flad og ikke funktionel hånd.
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først. Åben lynlåsen; støt arm og hånd og træk forsigtigt bandagen af, for at undgå nogen form for skade i skulderen.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele. For at mobilisere stramme muskelgrupper anvendes bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.

## Fingerbandagen (20 cm)

### Formål med brug:

- For at opretholde fingerekstension under funktionelle aktiviteter med hånden (håndgreb).
- For at opmuntre til øvelser/aktiviteter med den åbne hånd.
- For at stimulere følelsansen i fingerspidserne.

### Forberedelse

Vær sikker på at klienten sidder med vægten ligeligt fordelt på begge baller og fødder. Fødderne skal være med fuld kontakt til gulvet. Før påsætning skal der udføres passive bevægelser i skulderled og arm. Samtidig undersøges musklernes smidighed og leddenes bevægelse.



Henled klienten's opmærksomhed på hånden, så han kan se og føle bevægelsen.



Mobiliser håndleddet i dorsal ekstension.



Mellemhåndsknoglerne mobiliseres individuelt og hånden rundes og spredes.



Tommelfigern og hver finger skal strækkes pasivt. Form hånden i skythånd og stræk den.



Fuld bevægelighed i hånden inkluderer finger og håndknyt og skal undersøges dagligt.

## Påsætning

1



Sæt bandagen over de 4 fingre.

Tommelfingeren holdes ud i strakt stilling (abduktion) og fingrene holdes strakte (ekstension).

### TIP!

For at forhindre fingrene i at glide ud af bandagen og minimere bevægelse af fingrene inden i, kan der indsættes et lille stykke skridsikkert materiale under fingrene, før bandagen blæses op.

2



Hold tommelfingeren i abduktion under indblæsning af luft for at sikre en funktionel position af hånden.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Brug forskellige objekter til at stimulere følesansen og håndens muskler (lumbricaler og interosser) gennem den åbne hånd og fingerspidser.

Trække træningsler



Holde kort.



Sensorisk træning af den åbne hånd med forskellige materialer og overflader.

## Aftagning af bandagen

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge sin hånd.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).
- Brug forskellige objekter til at stimulere følesansen og selektive bevægelser af hånden/ fingrene.

## Forholdsregler

- **Overstræk aldrig** metacarpal- eller inter- og phalangealled (knoer og fingre) da det kan resultere i en flad og ikke funktionel hånd.
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først. Åben lynlåsen; støt arm og hånd og træk forsigtigt bandagen af, for at undgå nogen form for skade i skulderen.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele. For at mobilisere stramme muskelgrupper anvendes bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.

### Formål med brug:

- At støtte det svage ankel led under **ikke vægtbærende aktiviteter**.
- At øge hælsens kontakt med underlaget i liggende stilling (f.eks. bækkenkrogløft).
- Bruges under forflytning fra stol til gulv for at minimere skade på foden og opretholde alignment i hæl, forfod og tæer.

### Forberedelse

1



Mobiliser ankelleddet ved at skubbe foden frem og tilbage. Vær sikker på at hælen og hele fodsålen har kontakt til gulvet. Henled klienten's opmærksomhed på bevægelsen.

2



Mobiliser forfoden.

3



Mobiliser forsigtigt de små muskler imellem fodens knogler (den tværgående og den på langsgående fodbue). Tæerne strækkes passivt.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Påsætning

1



Bøj knæet for at sikre at hælen er i fuld kontakt med hjørnet af benbandagen.  
Saml det overskydende plast i din hånd og læg presset direkte ned gennem hælen.

2



Oprethold foden i en neutral position med pres på hælen og blæs bandagen op.

3



Korrekt position. Hælen er fast placeret i bunden af bandagen så vinklen i anklen er på 90°.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Bandagen er brugbar til alle former for seng/gulvøvelser. Den beskytter, stabiliserer og opretholder positionen i ankel, fod og tæer og sikrer hælkontakt.

## Aftagning af bandagen

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge sin fod.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).
- Brug forskellige objekter til at stimulere følesansen og selektive bevægelser af foden.

## Forholdsregler

- Tillad aldrig luft under hælen.
- Brug den **aldrig** til stående vægtbærende øvelser.
  - **Træk aldrig** bandagen af – Lad altid luften komme ud først. Åben lynlåsen; støt foden og træk forsigtigt bandagen af.
  - Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele.
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.

### Formål med brug:

- At stabilisere ankelleddet under dynamiske vægtbæringsøvelser- aktiviteter.
- At stabilisere ankelleddet og opretholde alignment i forfoden under stående stilling ved balancetræning, gang (langsomt/hurtigt) og spring.
- At styrke hælkontakt under gang.
- For at opretholde fod/ankel position uden at begrænse bevægelse, eller skade leddet under gang.

### Forberedelse



Placer foden i en funktionel position. Vær sikker på at hælen og hele fodsålen er fladt i gulvet.  
Henled klienten's opmærksomhed på bevægelsen.



Mobiliser ankelleddet ved at skubbe foden frem og tilbage.  
Brug et håndklæde til at reducere friktionen, mens fodens ankelledd mobiliseres.



Mobiliser forfoden ved af runde forfoden både mod den tværgående og den på langs gående fodbue.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Påsætning

1



Tag sko på før du påsætter dobbeltkammer fodbandagen (lille bred hæl og en blød sål).

I siddende stilling (hoft, knæ og ankel er i 90°). Støt ankelleddet og sæt dobbeltkammer fodbandagen over skoen. Kontroller at hælen er helt bagud i bandagen.

2



Saml det overskydende plastic i din hånd og læg presset bagud mod hælen.

Hold foden i en neutral position med presset på hælen og blæs bandagens **yderkammer op først**.

3



Blæs derefter inderkammeret op.

Nogen tilpasning af luften kan være nødvendig. Vigtigt at hælbenet er i neutral position, så foden kan være i en korrekt position til vægtbæring.

## Nogle forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Bruges mens der øves rytmiske taktslag med forfoden.



Gangtræning og stående øvelser.



Tandem stående.

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge sin fod med hælen i gulvet.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).
- Brug forskellige objekter til at stimulere følesansen og selektive bevægelser i foden f.eks. børste, is.

## Forholdsregler

- Sæt ikke bandagen på den bare fod. Denne bandage er lavet til at bruges udenpå skoen.
- Sæt den ikke udenpå sko med skarpe kanter, da det kan beskadige bandagen.
- **Tillad aldrig** aktiviteter med vægtbæring eller gang hvis foden ikke er korrekt alignment.
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først.

Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddede. Brug aldrig bandagen til lejring natten over.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

PANat

## Ben bandage: dobbeltkammer (60 cm, 70 cm and 80 cm)

Gå aldrig med denne bandage.

### Formål med brug:

- Støtte og stabilisere det paretiske ben under stående stilling (vægtbæring og stimulering ”limb loadig”).
- For at assistere til trunkus alignment og for at opretholde positionen med begge hæle i gulvet under stående stilling.
- For at muliggøre følgende aktiviteter: knæbøjning, vægtskift fra side til side, stå på et ben og skridt til siden.
- For at strække Soleus og Gastrocnemius (lægmuskler).

### Forberedelse

1



Mobiliser trunkus før stående stilling.

2



Mobiliser ankelledet ved at glide med foden frem og tilbage. Vær sikker på at hælen og fodsålen holdes i gulvet. Henled klienten's opmærksomhed på bevægelsen.

3



Mobiliser forfoden ved af runde forfoden både mod den tværgående og den på langs gående fodbue. Stræk tæerne passivt

1



Sæt bandagen på mens klienten står op; fødderne skal stå parallelt og med ca 10 cm.s afstand.  
Sæt bandagen på udenpå tøjet (tubegaze eller bukseben) og luk lynlåsen. Toppen af benbandagen skal sættes så højt oppe mod sædeknoglen som muligt. Kontroller at bandagen er komfortabel mellem benene, og at en mulig katheterslange, er placeret på den ikke paretiske side.

2



Drej bandagen så lynlåsen er lige på siden af knæleddet (i linje med buksesømmen) med det ene kammer vendende bagud og det andet fremad.

3



Blæs det bagerste kammer op først; Når luften er i bagkammeret, lægges vægten over på det paretiske ben, hvilket bringer hælen i gulvet og bøjer knæet let.

4



Blæs en lille smule luft i det forreste kammer for at give knæskallen en pude af luft. Det stabiliserer knæet.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Nogle forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



Stand fasen i gang.



Dynamisk vægtbæringsøvelser f.eks. gang til siden, selektive bevægelser med ikke paretisk ben, stå på et ben og knæbøjninger.



Andre bandager kan kombineres i træningen f.eks. dynamiske vægtbæringsøvelser for albuen, og skulderøvelser.

## Aftagning

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Hvis der er aktive bevægelser skal klienten opmuntres til at bevæge sit ben.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).

## Forholdsregler

- **Gå aldrig** med bandagen på, da det frembringer et unormalt gangmønster (gangtrin fra side til side og frem og tilbage med ikke paretisk ben er tilladt)
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele.
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Ben med fod bandagen til hvil (specielt designet til patienter med Dissemineret Sclerose)

Gå aldrig i denne bandage.

### Formål med brug:

- At opretholde muskellængde og muskelelasticitet, samt at reducere risiko for adaptive forandringer i bløddele i benets muskler.
- For at behandle adaptive forandringer og/eller fleksor sammentrækning, kan bandagen anvendes to gange dagligt i 30 minutter.

### Forberedelse

**Start position:** rygliggende med begge ben støttet på puder, for at sikre symmetrisk postural alignment.

1



Læg et komfortabelt pres med dine hænder for at mobilisere leddene og bløddelene i benet. Bevægelserne er langsomme og rytmiske.

2



Mobiliser benet på en måde så alle bevægelser er smertefrie.

### Påsætning

1



Læg bandagen rundt om et dækket ben (tubegaze/bukseben). Foden er uden strømpe. Vær sikker på at hælen er fast presset i bandagens hjørne. Luk lynlåsen. Saml det overskydende af bandagen i din hånd for at holde ankel og fod i en neutral position.

2



Hold bandagen stramt over knæet og blæs bandagen op. Når luften fylder bandagen; så giv slip på håndgrebet og lad luften presse på ankel og knæled. Dette tillader foden at opretholde korrekt alignment i bandagen.

3



Bandagen kan lægges på begge ben samtidig, afhængig af klientens problemer og bagvedliggende sygdom.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



© www.panat.info  
Selektive trunkus bevægelser i langsiddende, rygliggende eller I sideleje. Det ene eller begge ben er i bandager.

- Rulle bolden frem og tilbage.

## Aftagning

- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Fjern bandagen.
- Bed klienten om at være opmærksom på ændringer i følesans eller i bevægelser i benet.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning).
- Reevaluer reaktionen på strækrefleksen

## Forholdsregler / Undlad at bruge hvilebandagen til:

- **Gå aldrig** med hvilebandagen på, da den vil gå i stykker.
- **Brug aldrig** en manuel pumpe til at blæse bandagen op med.
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele. For at mobilisere stramme muskelgrupper anvendes bandagen 2-3 gange dagligt i 20 minutter.
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.

[www.panat.info](http://www.panat.info)

## Ben og fodbandagen til stående stilling (specielt designet til patienter med Dessimineret Sclerose)

Gå aldrig frem eller tilbage i denne bandage, skridt med det ikke afficerede ben fra side til side er tilladt.

### Formål med brug:

- For at opretholde muskellængde og elasticitet og reducere risikoen for adaptive ændringer i bløddele i benet.
- For at fremme standfunktion og balance.
- For at assistere i trunkus alignment og holde begge hæle i gulvet i stående stilling.
- Stabilisere det paretiske ben under stående stilling (vægtbæring og stimulering ”limb loadig”).
- For at muliggøre følgende aktiviteter: knæbøjning, vægtskift fra side til side, stå på et ben og skridt til siden.

### Forberedelse

Start position: siddende med støtte i ryggen ved behov.

- Vær sikker på at der er symmetrisk postural alignment.
- Læg et komfortabelt pres med dine hænder for at mobilisere leddene og bløddelene i benet. Bevægelserne er langsomme og rytmiske.

### Påsætning

Sæt den åbne bandage udenpå skoen (lille bred hæl og blød sål) og dæk benet (tubegaze eller lange bukser).

Vær sikker på at hælen er skubbet helt tilbage i bandagen.

Luk lynlåsen.

Saml det overskydende plastic i dine hænder for at holde knæ og ankel i en neutral position.



Blæs op.

Når luften fylder bandagen, så slip langsomt dit greb i den overskydende plast rundt om ankelleddet. Dette tillader foden at opretholde en korrekt alignment inde i bandagen.

Denne kan også bruges som en hvilebandage. Bandagen kan sættes på et eller begge ben afhængig af klienten's problemer og bagvedliggende sygdom.

## Forslag til øvelser

Brug disse til inspiration til at udvikle egne øvelsesprogrammer.



- Siddende til fremstående
- Siddende til stående
- Stående med øvelser for armen.
- Knæ bøjninger.
- Kig ind på maven, så hagen trækkes mod brystet. Det forlænger nervevævet.

## Aftagning

- Tag bandagen af stående, hvis klienten står sikkert; ellers tag den af i siddende stilling.
- Informer klienten om at bandagen fjernes.
- Luk luften ud.
- Åben lynlåsen og tag bandagen af.
- Bed klienten om at være opmærksom på forandringer i følelse eller i bevægelse i benet.
- Mobiliser alle led passivt (se forberedelse til påsætning), og reevaluer reaktionen på strækrefleksen.
- Afhængig af problemet så forsøg om muligt at gentage øvelsen nu uden bandagen.

## Forholdsregler

- **Gå aldrig** med bandagen på, da det frembringer et unormalt gangmønster (gangtrin med ikke paritisk ben fra side til side og frem og tilbage er tilladt)
- **Vær opmærksom** på at der ikke er luft under hælen
- **Træk aldrig** bandagen af – lad altid luften komme ud først.
- **Brug aldrig** en mekanisk pumpe.
- Lad ikke bandagen blive på i mere end 30-45 minutter. Under en behandling kan bandagen fjernes og påsættes igen, og bandagen skal bruges dynamisk og ikke blot som et redskab til at strække bløddele.
- **Brug aldrig** bandagen til lejring natten over.