

# Innføring i plastreteknikk

Bilde 1:



Fot som er klar for 17 mil i marsjstøvler; hel og myk hud, ingen liktorn e.l. Siste ukene før marsjen har føttene fått ekstra god behandling med fotpleier (senest 3 uker før marsjen) og er blitt smurt med fet krem hver kveld.

Bilde 2:



Utstyr : God saks, Tensoplast 7.5 cm bred. Om du har smal fot kan det være lurt å prøve 5 cm bred- spesielt ved taping av fotsålen. Talkum- etter at plasteret er satt på ta litt talkum på hendene og stryk over føttene før du tar på strømper. Hånddesinfeksjon brukes til å avfette føttene, så sitter plasteret bedre på. La det tørke før plasteret settes på!

Bilde 3:



Avrund kantene- da sitter plasteret bedre på og fliser seg ikke så lett opp.

Bilde 4:



Ta mål før du klipper

Bilde 5:



**Bilde 6:**



Begynn med å feste teipen som vist på bildet- midt på foten, legg merke til grepet. Pass på å komme nærme nok tærne, men den må ikke komme så høyt opp at det blir friksjon når du går.

Bilde 7:



**Bilde 8:**



Legg merke til at teipen ikke skal gå rundt foten, ikke sirkulær teip!!



**Bilde 9:**



Tåhette- om du har problemer med gangsår/blemmer mellom tærne kan det være aktuelt å teipe en eller flere tær. Start med å ta mål av tåen som skal teipes.

**Bilde 10:**



Deretter limer du teipen sammen som vist på bildet.

Bilde 11:



Bilde 12:



Klipp så nærme tåen uten at du klipper deg....

Bilde 13:



Bilde 14:



Ferdig. Når du går på foten vil teipen etterhvert åpne seg- det skal den gjøre.

Bilde 15:



Plastring av hæl: For å få en vellykket plastring av hælen, må foten strekkes som på bildet. Hvis ikke vil teipen bli for "liten" og ødelegges når du går på foten igjen. Det kan også lønne seg å barbere leggen, da fester teipen seg bedre.

Bilde 16:



Rund av kanten, ta mål og klipp av riktig lengde teip.



Bilde 17:



Bilde 18:



Ingen avrunding er påkrevd under hælen.

Bilde 19:



Start midt på hælen, mål og klipp riktig lengde.

Bilde 20:



Teipen støtter den andre teipen som går langs foten og hælen. Fungerer som lås.

Bilde 21:



Bilde 22:



Klar til marsj!

Lykke til!!