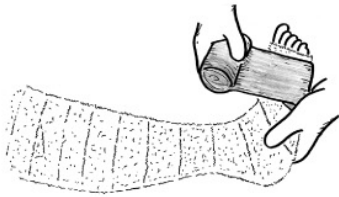
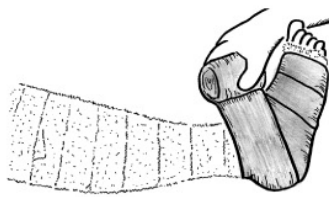


# Lindningsteknik vid lågelastisk kompression

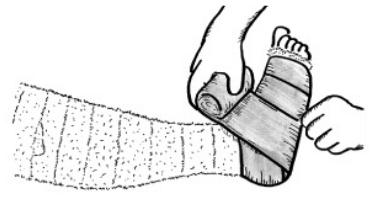
## Binda nr. 1, 8 cm



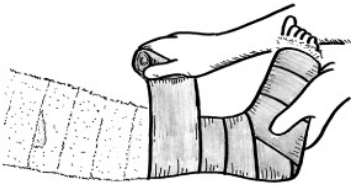
Foten i rät vinkel, 90°.  
Börja utifrån lilltån, linda in mot stortån.  
Linda med 50% överlappning.  
Se till att bindan lindas med ordentlig sträckning redan första varvet.



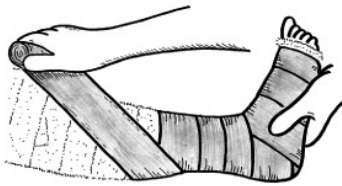
Linda 2-3 varv över foten beroende på fotstorlek.  
Linda nästa varv bakom hälen.  
Fortsätt ner under hålfoten för att låsa bindan.



Fortsätt upp mot ankeln.



Linda några cirkelturer med 50% överlappning.

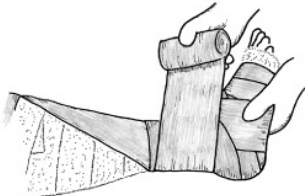


Dra ett långt varv upp mot insidan av knät.  
Detta för att binda fast vadmuskeln.

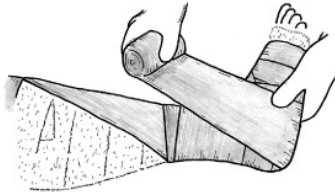


Fäst bindan med ett varv under knät.  
Är bindan för lång klipps den av.  
OBS! Linda ej flera varv under knät.

## Binda nr. 2, 10 cm (korta åttaturer)



Börja med ett varv runt ankeln.  
Gå på nytt ner under hålfoten.

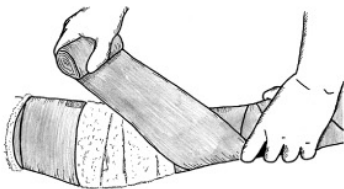


Linda med åttaturer, 50% överlappning.

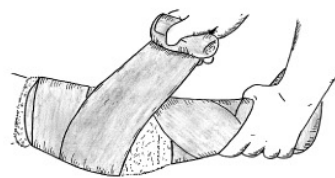


Sträck vid uppåtgående turer, släpp efter vid nedåtgående turer.  
Fortsätt hela benet upp.

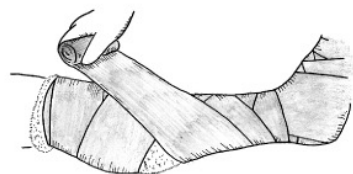
## Binda nr. 2, 10 cm (långa åttaturer)



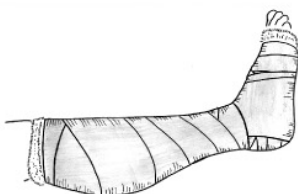
Rekomenderas vid kraftiga vader.  
Sträck vid uppåtgående turer.



Släpp efter vid nedåtgående turer.  
Vadmuskeln binds då in från båda håll.



Fortsätt dessa turer hela benet.



Fördel med denna lindning är att den sitter uppe utan att glida ner.

