



Plantaarifaskiitin hoito venyttävän tukisidoksen avulla

Tukisidos laitetaan yöksi ja sitä voi käyttää myös iltaisin lukiessa ja televisiota katsellessa. Mikäli koko yötä on hankalaa pitää sidosta, sitä voidaan löystyttää tai ottaa pois siinä vaiheessa, kun venytys tuntuu kiusallisena. Osa-aikaisestakin sidoksesta voi olla hyötyä.



Leikkaa noin 110 cm pitkä pala tubigrip-putkisidoksesta ja pujota se jalkaterän yli säären puoliväliin asti. Kierrä loppuosa jalkaterän ympäri sisäkautta ja vedä kireälle niin, että varpaat nousevat hieman pystyyn.



Tuo putkisidos jalkaterän ulkosyrjältä eteen, kiristä sidosta ja kieräytä se ympäri ja kerä loppuosa rullalle.



Pujota loppuosa jalkaterän päälle, pidä sidos koko ajan kireällä.



Valmis tukisidos, jossa varpaat ovat ojentuneina.