

Preventieve enkelbandage

- 1 Gebruik voor het bandageren van de enkel een elastisch windsel of (liefst klevende) zwachtel.
- 2 Was de windsels regelmatig; gebruik een nieuw windsel als de rek eruit is.
- 3 Let erop dat de enkel bij het bandageren in de ruststand gehouden wordt, d.w.z. de voet loodrecht op het onderbeen.
- 4 Bij het begin van het aanleggen dient men in het rolletje te kijken.
- 5 Test na het aanleggen van de bandage in de warming-up of de bandage niet te strak zit.
- 6 Laat de zelf aangelegde bandages een paar maal controleren door een deskundige, bijvoorbeeld bij een SMA.

