

## Appliceringsvejledning til hånd og arm

### Materiale & placering

- Placer armen med albuen let bøjet (135°) og spred fingrene med håndfladen nedad. Dette giver armen en komfortabel og funktionel position.
- 3M™ Coban™ 2 Lite komfortlag og 3M™ Coban™ 2 Lite kompressionsbind, på 10 cm, kan anvendes til de fleste hænder og arme.
- Hvis armene er store, kan en rulle på 7,5 cm eller 10 cm anvendes til hånden og 15 cm kan anvendes til armen.
- Når fingrene skal bandageres, skal der kun appliceres komfortlag på hånden og håndleddet. Efter fingrene er bandageret, bandageres resten af armen.



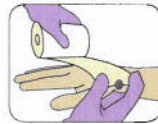
### 1. lag: Komfortlag

- Applicér dette lag med skumsiden mod huden. Komfortlaget lægges med passende tension, så det følger armens form. Anlægges med **minimal overlappning**.
- Dæk huden med så tyndt et lag som muligt, så der ikke er synlig hud tilbage.
- Hvis der er hudfolder, lægges et stykke komfortlag imellem med skumsiden ud, for at adskille dem.
- Hvis armen er stor og den øverste kant begynder at rulle ned, kan et ekstra lag komfortlag appliceres.

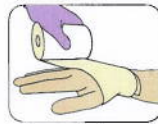
### 2. lag: Kompressionsbind

- Anlæg ensartet kompression med mindst 2 lag. Dette opnåes bedst hvis kompressionsbindet anlægges med fuldt stræk teknik.
- Hold rullen tæt til hånden og håndleddet under hele bandageringen, dette giver bedre kontrol og kompression.
- Hvis der er "ujævnheder" efter appliceringen, applicér et ekstra lag af kompressionsbindet indtil håndleddet føles glat.

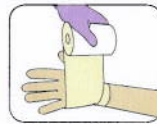
### Applicering af komfortlaget på hånd og arm



**1:** Start med en cirkulær omgang fra indersiden af armen, begyndende på håndfladen. Centrér det første af forbindingen på Styloideus radii.



**2:** Lav en cirkulær omgang og rul komfortlaget mod knogen på lillefingeren.



**3:** Dæk håndfladen.



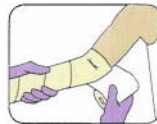
**4:** Klip i forbindingen, så der gives plads til tommelfingeren.



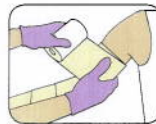
**5:** Rul rundt om håndryggen, så den øverste kant af komfortlaget ligger langs knoerne.



**6:** Fold flapperne rundt om tommelfingerens grundled. Dæk flapperne med den næste cirkulære omgang. **VIGTIGT: Hvis fingrene også skal bandageres, skal der kun lægges komfortlag på hånden og håndleddet. Fingrene skal appliceres færdig før armen bandageres. Se "Applicering af fingre" nedenunder.**



**7:** Fortsæt med cirkulære omgange op mod albuen. Anlægges med minimal overlapp. Vær opmærksom på, at midten af komfortlaget ligger i albuebøjningen.



**8:** Fortsæt appliceringen på hele armen. Hvis armens form er vanskelig at bandagere cirkulært, kan komfortlaget klippes af og begyndes på ny. **VIGTIGT: Hvis armen er stor og den øverste kant begynder at rulle ned, kan et ekstra lag af komfortlaget appliceres.**

### For yderligere stabilitet og komfort



**A:** For at give ekstra komfort i albuen, kan der lægges et ekstra lag på langs.

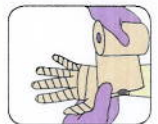


**B:** To små snit gør det nemt at forme.

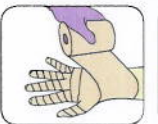


**C:** Modelér det ekstra lag så det tilpasses det første lag.

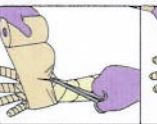
### Applicering af kompressionsbind på hånd og arm



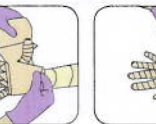
**9:** Start med en cirkulær omgang, begyndende ved den radiale side af armen, fortsæt på ydersiden. Centrér enden af materialet ved Styloideus radii.



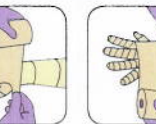
**10:** Fortsæt cirkulært i retning mod lillefingerens grundled og dæk håndfladen.



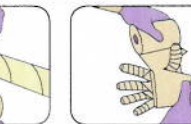
**11:** Klip proximalt i materialet, således at enden ligger i mellemrummet ved tommelfingeren.



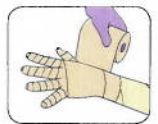
**12:** Tryk enderne sammen omkring tommelfingeren.



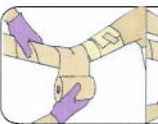
**13:** Fortsæt rundt om håndfladen, så yderkanten ligger langs knoerne.



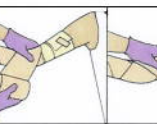
**14:** Fortsæt omkring håndfladen igen og klip i materialet på samme måde som tidligere, for at gøre plads til tommelfingeren. Fold enderne omkring tommelfingeren og tryk sammen.



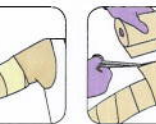
**15:** Den næste cirkulære omgang, skal lægges langs tommelfingerens grundled, for at dække enderne.



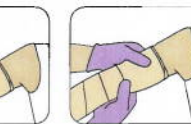
**16:** Dæk albuet som et otte-tal. Sørg for at ingen af kanterne ligger i albuebøjningen. Fortsæt op mod albuen med mindst 50% overlapp.



**17:** Fortsæt appliceringen på resten af armen.



**18:** Appliceringen af kompressionsbindet slutes lige under den øverste kant af komfortlaget. Tryk let med hænderne på kompressionsbindet, for at få de 2 lag til at hæfte sig til hinanden og klip overskyende materiale af.



**19:** Form hele bandagen, så den tilpasser sig armens anatomi. Hvis bandagen ruller ned ved den øverste kant på større arme, kan der gives ekstra stabilitet, ved at applicere kompressionsbindet som et otte-tal ved skulderen.

### Fjernelse

Smør lidt creme på spidsen af saksen inden fjernelse. Dette får saksen til at glide nemmere og letter fjernelsen af bandagen.





## Appliceringsvejledning til hånd og arm

### Materiale & placering

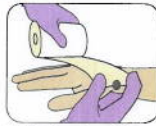
- Placér armen med albuen let bøjet (135°) og spred fingrene med håndfladen nedad. Dette giver armen en komfortabel og funktionel position.
- 3M™ Coban™ 2 Lite komfortlag og 3M™ Coban™ 2 Lite kompressionsbind, på 10 cm, kan anvendes til de fleste hænder og arme.
- Hvis armene er store, kan en rulle på 7,5 cm eller 10 cm anvendes til hånden og 15 cm kan anvendes til armen.
- Når fingrene skal bandageres, skal der kun appliceres komfortlag på hånden og håndleddet. Efter fingrene er bandageret, bandageres resten af armen.



### Applicering af komfortlaget på hånd og arm

#### 1. lag: Komfortlag

- Applicér dette lag med skummoden mod huden. Komfortlaget lægges med passende tension, så det følger armens form. Anlægges med minimal overlappning.
- Dæk huden med så tyndt et lag som muligt, så der ikke er synlig hud tilbage.
- Hvis der er hudfolder, lægges et stykke komfortlag imellem med skummoden ud, for at adskille dem.
- Hvis armen er stor og den øverste kant begynder at rulle ned, kan et ekstra lag komfortlag appliceres.



**1:** Start med en cirkulær omgang fra indersiden af armen, begyndende på håndfladen. Centrér det første af forbindningen på Styloideus radii.



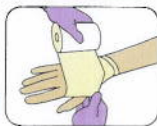
**2:** Lav en cirkulær omgang og rul komfortlaget mod knoglen på lillefingeren.



**3:** Dæk håndfladen.



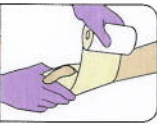
**4:** Klip i forbindningen, så der gives plads til tommelfingeren.



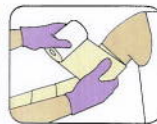
**5:** Rul rundt om håndryggen, så den øverste kant af komfortlaget ligger langs knoerne.



**6:** Fold flapperne rundt om tommelfingerens grundled. Dæk flapperne med den næste cirkulære omgang. **VIGTIGT: Hvis fingrene også skal bandageres, skal der kun lægges komfortlag på hånden og håndleddet. Fingrene skal appliceres færdig før armen bandageres. Se "Applicering af fingre" nedenunder.**



**7:** Fortsæt med cirkulære omgange op mod albuen. Anlægges med minimal overlapp. Vær opmærksom på, at midten af komfortlaget ligger i albuebøjningen.



**8:** Fortsæt appliceringen på hele armen. Hvis armens form er vanskelig at bandagere cirkulært, kan komfortlaget klippes af og begyndes på ny. **VIGTIGT: Hvis armen er stor og den øverste kant begynder at rulle ned, kan et ekstra lag af komfortlaget appliceres.**

#### For yderligere stabilitet og komfort



**A:** For at give ekstra komfort i albuen, kan der lægges et ekstra lag på langs.

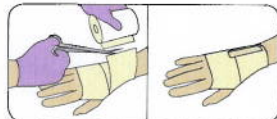


**B:** To små snit gør det nemt at forme.

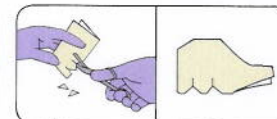


**C:** Modelér det ekstra lag så det tilpasses det første lag.

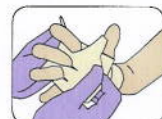
### Applicering af fingre



**A:** Når du har afsluttet appliceringen af hånden og håndleddet (se ovenover 1-6), trykkes lidt og resten af materialet klippes af. Et let tryk på komfortlaget sikrer, at det bliver siddende på plads, indtil kompressionsbindet anlægges.



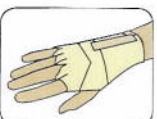
**B:** Klip en skabelon for at beskytte mellemrummet mellem fingrene. Fold et stykke komfortlag på ca. 10 x 25 cm. Ved folden klippes 2 trekanter for at lave plads til fingrene. Klip resten af skabelonen så den følger tommelfingeren og hånden.



**C:** Placér 3. og 4. finger i hullerne på skabelonen.



**D:** Fold kanterne ind over hinanden og tryk enderne på skabelonen sammen.



**E:** Tryk lagene sammen så de tilpasses håndens form.

#### Skabelon til når fingrene IKKE skal bandageres.



**A:** Når fingrene ikke skal bandageres, beskyttes mellemrummet ved tommelfingeren med et ekstra lag komfortlag.



**B:** Tilpas skabelonen så der er fuld bevægelighed til tommelfingeren.

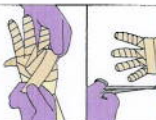
**F:** Brug en 2,5 cm rulle af Coban 2 Lite kompressionsbind og bandager hver finger individuelt med cirkulære omgange, begyndende ved fingerspidsen. Applicér kompressionsbindet med fuldt stræk efter første omgang. Derefter slippes materialet efter hver halve omgang, og der trykkes let for at få materialet til at hæfte til hinanden. Efterfølgende arbejdes med følgende sekvens: stræk - tryk og modelér - slip.



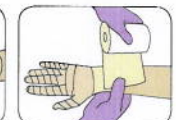
**G:** Når den første finger er færdig, lægges en cirkulær omgang omkring hånden, for at lave et anker for yderligere bandagering. Klip og gentag proceduren for hver finger.



**H:** Bandager resten af fingrene som i figur F. Det selvhæftende materiale tillader at man kan folde bindet, for at dække det proximale område, uden at lægge mange cirkulære omgange omkring hånden. Når du er færdig med bandageringen, trykkes let på kompressionsbindet og resten af materialet klippes af.



**I:** Efter fingrene er blevet bandageret, formes bandagen, således at den tilpasser sig håndens form.



**J:** Fortsæt med applicering af komfortlaget på armen. (se 7 og 8 ovenover).

#### Fjernelse

Smør lidt creme på spidsen af saksen inden fjernelse. Dette får saksen til at glide nemmere og letter fjernelsen af bandagen.



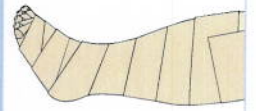


# Appliceringsvejledning til ben og fod

## Materiale & positionering

- Hos mange patienter, er det nødvendigt, at applicere benet i 2 steps.
- Applicér bandagen på den nederste del af benet, med patienten siddende eller liggende. Applicér bandagen på resten af benet, med patienten stående.
- For at få størst udbytte af kompressionen, er det vigtigt, at benet er i en afslappende position under hele appliceringen.

- Hvis der er sår på benet, er skumforbindinger mest effektive til at håndtere eksudat.
- 3M™ Coban™ 2 komfortlag og 3M™ Coban™ 2 kompressionsbind på 10 cm, kan anvendes til de fleste ben.
- 15 cm eller 20 cm bind anvendes for at dække knæ og lår.



## 1. lag: Komfortlag

- Applicér dette lag med skumside mod huden. Komfortlaget lægges med passende tension, så det følger benets form. Anlægges med **minimal overlap**.
- Dæk huden med så tyndt et lag som muligt, så der ikke er synlig hud tilbage.
- Hvis der er hudfolder, lægges et stykke komfortlag imellem med skumside mod huden, for at adskille dem.

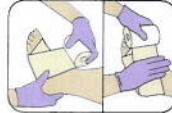
## 2. lag: Kompressionsbind

- Anlæg ensartet kompression med mindst 50% overlap. Dette opnåes bedst hvis kompressionsbindet anlægges med fuldt stræk teknik.
- Hold rullen tæt til foden og benet under hele bandageringen, dette giver bedre kontrol og kompression.
- Hvis der er "ujævnheder" efter appliceringen, applicér et ekstra lag af kompressionsbindet indtil benet føles glat.

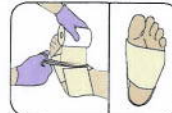
## Appliceringsvejledning til under knæet



**Step 1:** Start appliceringen med foden i 90° vinkel. Begynd bandageringen med en cirkulær omgang ved tærernes grundled.



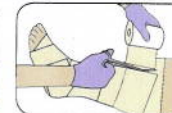
**2:** Den anden cirkulære omgang skal gå over forsiden af foden, så midten af komfortlagets bredde dækker foran på ankelleddet. Denne omgang skal gå rundt om hælen og lægges over forsiden af foden, så det overlapper den forrige omgang.



**3:** Klip komfortlaget af og tryk let, for at få komfortlaget til at hæfte. Undersiden af foden er ikke dækket helt.



**4:** Med minimalt overlap og passende tension, så komfortlaget sidder komfortabelt på benet, appliceres komfortlaget rundt om anklen og fortsættes op ad benet i den retning som rullen vil. **BEMÆRK:** Individuelle omgange kan være nødvendig på meget store ben.



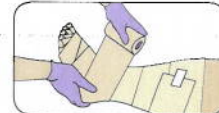
**5:** Fortsæt med cirkulære omgange op til knæet, indtil ca. 2 fingers bredde under knæet.



**6:** Et let tryk på det anlagte komfortlag, med dine hænder, sikrer, at komfortlaget bliver siddende på plads, indtil kompressionsbindet efterfølgende anlægges. Komfortlaget kan evt. fikseres med et stykke tape. **BEMÆRK:** Hvis tærne også skal bandageres, appliceres kompressionsbindet først efter tærne er bandageret. (se "Appliceringsvejledning til tær" nedenunder).



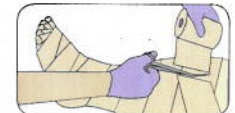
**7:** Start appliceringen med foden i 90° vinkel. Begynd bandageringen med en cirkulær omgang ved tærernes grundled.



**8:** Fortsæt med 8-tals teknik 2-3 gange omkring anklen, for at sikre, at hele hælen er lukket.



**9:** Fortsæt med 50% overlap til komfortlaget er dækket. **For at sikre en stabil applicering, er det vigtigt, at komfortlaget og kompressionsbindet hæfter godt til hinanden.**



**10:** Efter anlæggelsen, tryk let med hænderne på overfladen af kompressionsbindet hele vejen rundt om benet. Klip derefter overskydende materiale af.

## To muligheder til applicering af tærne

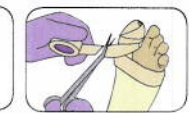


**A1:** Læg et stykke komfortlag under hver tå og bandager hver tå med cirkulære omgange, begyndende distalt.

**A2:** Brug en 2,5 cm rulle af Coban 2 Lite kompressionsbindet og bandager hver tå individuelt med cirkulære omgange, begyndende distalt. Applicér kompressionsbindet med fuldt stræk efter første omgang. Derefter slippes materialet efter hver halve omgang, og der trykkes let for at få materialet til at hæfte til hinanden. Efterfølgende arbejdes med følgende sekvens: stræk - tryk og modelér - slip.



**A3:** Når første tå er appliceret, lav et anker omkring foden til brug ved resten af bandageringen.



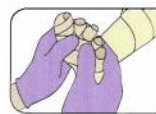
**A4:** Klip materialet af og start forfra ved hver tå.



**A5:** Bandager resten af tærne på samme måde som i A1, A2 og A4. Det selvhæftende materiale giver mulighed for at folde materialet, for at dække mellemrummet mellem tærne, uden brug af for mange cirkulære omgange omkring foden. **BEMÆRK:** Det er mere komfortabelt ikke at bandagere lilletåen.



**A6:** Efter tærne er bandageret, læg en omgang rundt om foden for at fikser bandagen.



**A7:** Tryk let på appliceringen for at tilpasse bandagen til foden.



**A8:** Efter tærne er bandageret, fortsættes med kompressionsbindet på benet (se 7-10 ovenover).

## Mulighed A: Individuel bandagering af tærne

- Brug 2,5 cm kompressionsbind til bandagering af tærne.

## Mulighed B: Sko

- Hvis tærne er meget hævede, kan det være mere behageligt at bandagere tærne som en helhed.



**B1: Komfortlag.** Læg et stykke foldet komfortlag mellem tærne, med skumside ud, for at beskytte mellemrummet.



**B2:** Lav en cirkulær omgang, uden tension, over tærne og hælen med 5 cm kompressionsbind. Begynd lateralt ved lilletåen. Lav et par slidser ved tærne, for bedre komfort.



**B3:** Tilpas komfortlaget så tærne dækkes.



**B4: Kompressionsbind.** Lav en cirkulær omgang, uden tension, over tærne og hælen, med 5 cm kompressionsbind. Begynd ved lilletåen. Dæk foden med cirkulære omgange med fuldt stræk. For at undgå for mange cirkulære omgange, foldes materialet over tærne. Undgå cirkulære omgange omkring tærne.



**B5:** Tryk let på appliceringen, for at tilpasse bandagen til foden.



**B6:** Efter tærne er bandageret, fortsættes med kompressionsbindet på benet (se 7-10 ovenover).

## Fjernelse

Smør lidt creme på spidsen af saksen inden fjernelse. Dette får saksen til at glide nemmere og letter fjernelsen af bandagen.





# Appliceringsvejledning til ben og fod

## Materiale & positionering

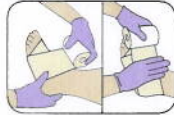
- Hos mange patienter, er det nødvendigt, at applicere benet i 2 steps.
- Applicér bandagen på den nederste del af benet, med patienten siddende eller liggende. Applicér bandagen på resten af benet, med patienten stående.
- For at få størst udbytte af kompressionen, er det vigtigt, at benet er i en afslappende position under hele appliceringen.
- Hvis der er sår på benet, er skumforbindinger mest effektive til at håndtere eksudat.
- 3M™ Coban™ 2 komfortlag og 3M™ Coban™ 2 kompressionsbind på 10 cm, kan anvendes til de fleste ben.
- 15 cm eller 20 cm bind anvendes for at dække knæ og lår.



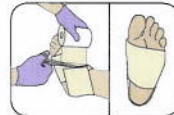
## Appliceringsvejledning til under knæet



**Step 1:** Start appliceringen med foden i 90° vinkel. Begynd bandageringen med en cirkulær omgang ved tærnes grundled.



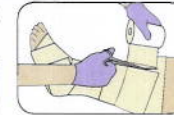
**2:** Den anden cirkulære omgang skal gå over forsiden af foden, så midten af komfortlagets bredde dækker foran på ankelleddet. Denne omgang skal gå rundt om hælen og lægges over forsiden af foden, så det overlapper den forrige omgang.



**3:** Klip komfortlaget af og tryk let, for at få komfortlaget til at hæfte. Undersiden af foden er ikke dækket helt.



**4:** Med minimalt overlap og passende tension, så komfortlaget sidder komfortabelt på benet, appliceres komfortlaget rundt om anklen og fortsættes op ad benet i den retning som rullen vil. **BEMÆRK: Individuelle omgange kan være nødvendig på meget store ben.**



**5:** Fortsæt med cirkulære omgange op til knæet, indtil ca. 2 fingers bredde under knæet.



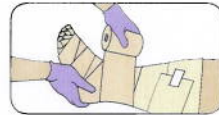
**6:** Et let tryk på det anlagte komfortlag, med dine hænder, sikrer, at komfortlaget bliver siddende på plads, indtil kompressionsbindet efterfølgende anlægges. Komfortlaget kan evt. fikseres med et stykke tape. **BEMÆRK: Hvis tærne også skal bandageres, appliceres kompressionsbindet først efter tærne er bandageret. (se "Appliceringsvejledning til tær" på næste side).**



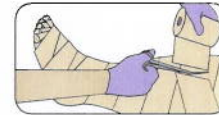
**7:** Start appliceringen med foden i 90° vinkel. Begynd bandageringen med en cirkulær omgang ved tærnes grundled.



**8:** Fortsæt med 8-tals teknik 2-3 gange omkring anklen, for at sikre, at hele hælen er lukket.



**9:** Fortsæt med 50% overlap til komfortlaget er dækket. **For at sikre en stabil applicering, er det vigtigt, at komfortlaget og kompressionsbindet hæfter godt til hinanden.**



**10:** Efter anlæggelsen, tryk let med hænderne på overfladen af kompressionsbindet hele vejen rundt om benet. Klip derefter overskydende materiale af.

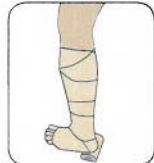
### 1. lag: Komfortlag

- Applicér dette lag med skummoden mod huden. Komfortlaget lægges med passende tension, så det følger benets form. Anlægges med **minimal overlap**.
- Dæk huden med så tyndt et lag som muligt, så der ikke er synlig hud tilbage.
- Hvis der er hudfolder, lægges et stykke komfortlag imellem med skummoden mod huden, for at adskille dem.

### 2. lag: Kompressionsbind

- Anlæg ensartet kompression med mindst 50 % overlap. Dette opnåes bedst hvis kompressionsbindet anlægges med fuldt stræk teknik.
- Hold rullen tæt til benet under hele bandageringen, dette giver bedre kontrol og kompression.
- Hvis der er "ujævnheder" efter appliceringen, applicér et ekstra lag af kompressionsbindet indtil benet føles glat.

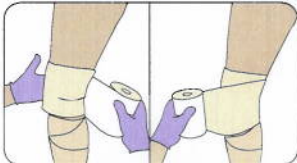
## Appliceringsvejledning til knæ og over knæet



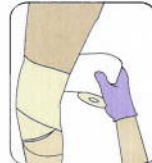
**11:** Patienten skal op og stå. Læg en rulle på ca. 5 cm tykkelse under hælen for at sikre, at knæet får den rette fleksion.



**12:** Vælg en 15 cm eller 20 cm størrelse af komfortlaget, afhængig af størrelsen på benet.



**13:** Fortsæt appliceringen med 8-tals teknik for at dække knæet med 2 cirkulære omgange. Sørg for at der ikke er nogle kanter i hasen.



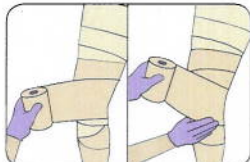
**14:** Fortsæt med minimal overlap på resten af benet.



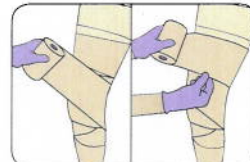
**15:** Applicér 2 cirkulære omgange af komfortlaget helt øverst, for at undgå, at bandagen ruller. Tryk let på komfortlaget, for at sikre, at det bliver siddende på plads. Klip overskydende materiale af.



**16:** Begynd med 2 cirkulære omgange af 15 cm kompressionsbind, rundt om knæet. Centrér over patella.



**17:** Fortsæt distalt og sørg for at der er rigelig kontakt mellem dette lag og kompressionsbindet på underbenet.



**18:** Med 8-tals teknik lukkes knæet og derefter fortsættes op langs resten af benet med fuld stræk teknik.



**19:** Appliceringen sluttet øverst på låret. Tryk let på bandagen og klip overskydende materiale af.



**20:** Tryk let på bandagen hele vejen rundt om benet, for at sikre, at bandagen sidder behageligt på benet.

## Fjernelse

Smør lidt creme på spidsen af saksen inden fjernelse. Dette får saksen til at glide nemmere og letter fjernelsen af bandagen.

