

Zwachtelen

Bron: Sportverzorging in de jaren 70; Cramer; Covee Handelsonderneming b.v. - Papendal.



Begin met de eerste winding op de voetrug en wikkel het windsel via de binnenzijde van de voet via de voetzool bijna tweemaal rond.



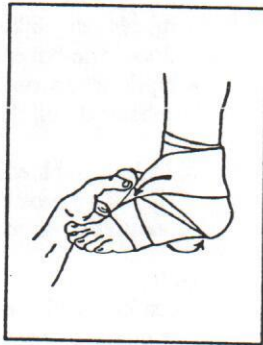
Tweemaal wordt het windsel rond het onderbeen gewikkeld: de tweede slag wordt half over de eerste slag gelegd.



Vanaf de achillespees wordt aan de binnenzijde van de enkel een schuine slag aangelegd over de hiel.



In de tweede winding wordt van richting veranderd over de voetwreef via de binnenkant van de enkel naar de hiel.



Na het einde van de tweede winding (slag) rond het onderbeen wordt het windsel via de buitenzijde van de enkel over de wreef, binnenrand voet richting de hiel aangelegd.



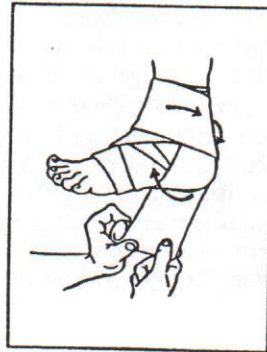
Van onder de hiel wordt het windsel over de buitenzijde van de enkel weer via de binnenkant van het onderbeen rond het onderbeen gewikkeld.



Via de hiel gaat het windsel over de buitenkant van de enkel (stevig aantrekken) nogmaals over de wreef, binnenenkel en hiel.



Via de buitenzijde van de hiel wordt een schuine slag (stevig aantrekken) over de hiel richting de achillespees gelegd (zogenaamde 'heellock').



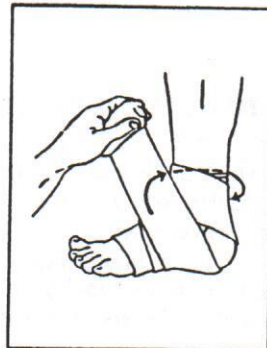
Na een winding rond het onderbeen volgt een tweede er omheen: de bandage kan dan beëindigd worden. Beter (steviger) wordt de bandage als van de buitenzijde



Via de hiel gaat het windsel (stevig aantrekken) iets hoger over de wreef naar de binnenzijde van het onderbeen.



Vanaf de achillespees wordt via de binnenzijde van de enkel een slag over het onderbeen weer naar de achillespees gelegd.



van de enkel de winding weer schuin over de wreef (figuur 6) wordt gelegd: volg nogmaals dit patroon en eindig bij figuur 12.