



- Man nehme: Dünner Strumpf, Polstermaterial, Softcast in gewünschter Farbe

1. Malleolen polstern



2. Start mit Wickeln (Basis kleiner Zeh)



1. Achillessehne



2. Steil runter zur Ferse



3. Hoch über Rist

2x wiederholen:
Achillessehne – Ferse – Rist
(mit erster Binde)



Gips reicht bis 4 Querfinger über Malleolen: Strumpf umklappen



Neue Softcast-Binde:
Analoges Vorgehen wie erste Tour,
schöne Abschlüsse machen



1. Achillessehne



2. Steil runter zur Ferse



3. Hoch über Rist

2x wiederholen:
Achillessehne – Ferse – Rist
(mit erster Binde)



1. Nass einwickeln

2. Wichtig: Draufstehen lassen

- Knie leicht nach vorne gebeugt
- Stiefel in 90°

