

### Przykłady technik oklejania

#### Technika 1. *Low-dye*

**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem, stopa poza leżanką.

**Oklejanie:** terapeuta, utrzymując przodostopie i tyłostopie pacjenta w płaszczyźnie czołowej oraz pierwszy promień stopy w zgięciu, nakleja pierwszą taśmę na przyśrodkowej części stopy pod kostką przyśrodkową, wokół pięty, części bocznej stopy, aż do wysokości stawu śródstopno-paliczkowego. Następnie, na stronie podeszwowej nakleja od 2 do 4 krótkich taśm na łuk przyśrodkowy stopy, zaczynając od bocznego brzegu stopy w kierunku jej przyśrodkowej części. Pierwsza z krótkich taśm jest naklejana blisko głów kości śródstopia, następne nakleja się w taki sposób, aby na siebie zachodziły; ostatnia z nich powinna się kończyć tuż przy ścięgnię mięśnia piszczelowego przedniego, pięta pozostaje niezaklejona. Technikę kończy naklejenie taśmy na grzbietowej powierzchni stopy, blisko głów kości śródstopia, w taki sposób, aby nie wpływała ona na ruch palców (ryc. 3.20).



**Rycina 3.20a–b.** Technika oklejania *Low-dye*: **a–f** – kolejne etapy aplikacji plastra.  
Źródło: zbiory własne.



Rycina 3.20c-f.