

iPhoneapplikation för dig som stukat foten

Applikationen "Stukad fot" innehåller instruktioner om vad du själv kan göra för att få din stukade fot att fungera normalt igen.

Sjukgymnasterna Torsten Larsson och Annica Näsmark har tillsammans med naprapaten Tommy Eriksson samlat sina kunskaper och erfarenheter inom detta område. Illustrativa bilder gjorda av Bertil Nordström och instruktiv text vägleder dig hur du skall hantera din stukade fot, från akut omhändertagande via olika tejptechniker och rehabövningar så att din fot blir bra igen. Stukad fot är producerad av Bodynfo, företaget som tidigare gjort stretch- och bålstabilitetsplanscher samt patientinformation inom områdena idrottsskador, ländryggs- och nackbesvär. Applikationen innehåller följande avsnitt:

- information om själva skadan samt instruktioner avseende akut omhändertagande inklusive lindning av tryckförband/kompressionsförband
- 20 st rehabövningar med successivt stegrad svårighetsgrad
- Tre tekniker av Kinesiologitejpling lämpliga att använda på en stukad fot
- Lika många tekniker där man använder konventionell Sporttejp
- Praktiska riktlinjer för återgång till idrott/motion.

Mer detaljerad information om applikationen "Stukad fot" finns på www.bodyapp.se

Priset för iPhoneapplikationen är 15 kronor och den är tillgänglig för nedladdning till din iPhone från Appstore, i dagsläget på två språk - svenska och engelska.

Länkar till Stukad fot på Appstore: <http://itunes.apple.com/se/app/stukad-fot/id381513860?mt=8>

Likaså finns materialet samlat i ett praktiskt häfte i A6 format att beställa på Bodynfos hemsida www.bodynfo.se (engelsk version på www.bodynfo.eu).

Denna text och bilder som finns på sidan Media är av Bodynfo godkända för publicering.

Presentation av författarna:

Annica Näsmark:

Privatpraktiserande sjukgymnast som arbetat med Svenska damlandslaget samt flick- och ungdomslag i fotboll under många år. Hon har stor erfarenhet av utbildning av fotbollstränare samt rehabilitering av aktiva fotbollspelares skador. Ledamot i Svenska Fotbolls förbundets medicinska kommitté där hon är en av de ansvariga för projektet knäkontroll som syftar till att minska allvarliga knäskador inom fotbollen.

Tommy Eriksson

Naprapat med erfarenhet från tre av Sveriges landslag: fotboll, skidor och friidrott sedan 20 år tillbaka i tiden. Under Friidrotts VM i Helsingfors var han den som så framgångsrikt tejpade Carolina Klüfts stukade fot då hon tog VM guld i femkamp! Arbetat med utbildning av naprapater, sjukgymnaster, läkare och tränare inom området tejpning sedan många år tillbaka. Med anledning av sin erkända skicklighet inom detta område även känd under namnet Tommy Tape.

Torsten Larsson

Ansvarat för idé och sammanställning av texter/bilder. Privatpraktiserande sjukgymnast med mångårig erfarenhet av idrottsskador. Under många år arbetat tillsammans med illustratör Bertil Nordström där de utvecklat utbildnings- och informationsmaterial som beskriver leder och musklers funktion, rehabilitering, träning och skadors uppkomst och behandling.

Bertil Nordström

Illustratör med 25 år i branschen och med sina mycket upp skattade illustrationer av människokroppen som specialitet. Det unika med hans illustrationer är att de strävar efter att visa det som är komplicerat på ett enkelt sätt.

Med Vänliga Hälsningar
Torsten Larsson
Bodynfo
Mail: torsten@bodynfo.se
Mobil: 070 – 33 46 366