

Anleitung für eine Beinbandage von Sascha Ternedde

Ablauf :

- vom Anlegen der Bandage das Bein mit Lotion (pH - neutral, ohne Alkohol und Parfum) eincremen

Schlauchverband

- etwas länger wählen (wird später proximal umgeschlagen)
- Zehen frei (Verband vor den Zehen abschneiden)

4cm Mullbinde (o. halbierte 6cm) für die Zehen

- auf der Mitte des **Fußrückens**, proximal der Zehengrundgelenke, an Kleinzehenseite (fibular) beginnen
- um den Fuß herum → Festlegetour



Startposition: Mitte des Fußrückens
auf der Kleinzehenseite (fibular)

- von der Kleinzehenseite (fibular), über den Fußrücken, zur Großzehe und über die **mediale Seite Zehe rein**



- mehrere Male herum (blickdicht)
→ über **laterale Seite der Zehe raus**
→ zum **Fußrücken** und über die **Großzehenseite** (tibial)
→ unter der **Fußsohle**, proximal des **Fußballen** (Ballen bleib frei)
→ zur Startposition (keine Festlegetour)



Alle anderen Zehen genauso wickeln wie die Großzehe. (Bei tragen von Schuhwerk, kleine Zehe nicht wickeln.)

- Rest der Binde über Fußrücken abwickeln



Mindestmaterial (beliebig erweiterbar)

- Schlauchverband in entsprechender Länge/Größe
- 4cm Mullbinde für die Zehen
(6cm zusammengefaltet → 3cm ist vorzuziehen)
- 1x 6cm Mullbinde für Fuß und Knöchelbereich
- 10cm Polsterbinde für den Fuß und Unterschenkel
- 8 oder 10cm Kurzzugbinde für den Fuß
- 2x 10cm Kurzzugbinde für den Unterschenkel
- 14cm Polsterbinde für Knie und Oberschenkel
- 10cm Kurzzugbinde für das Knie
- 2x 12cm Kurzzugbinden für den Oberschenkel
- 20cm Kurz- oder Langzugbinde vom Knöchel bis in die Leiste (Abschlußbinde)



6cm Mullbinde für den Fuß

- von **Kleinzehenseite** (fibular), Mitte des Fußrückens anlegen
 → Fixation der Zehenbinde
- Festlegetour um den Fuß
- Fuß **90°** Stellung im Sprunggelenk einnehmen und halten lassen (Funktionsstellung)



Mit dieser Bidentour können nierenförmige Polster in der Achillessehnenloge fixiert werden.

- von Kleinzehenseite (fibular) über Fußrücken zum medialen Knöchel und um die Knöchelpartie herum



- Rest der Binde gleichmäßig um den Fuß verteilen und über das Sprunggelenk zum Unterschenkel abwickeln



Die 6cm Mullbinde kann zum Polstern des Sprunggelenkes genutzt werden und zur gleichzeitigen Fixation von nierenförmigen Polstern zur Druckerhöhung bei ödematisierten Achillessehnenlogen. (im Bild Grau angedeutet)



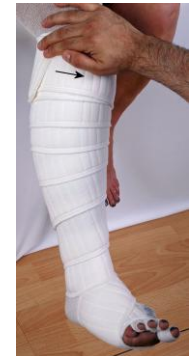
10cm Polsterbinde für Fuß und Unterschenkel

- Anfang der Polsterbinde von der **Kleinzehenseite** (fibular) über den **Vorfuß**, die Zehengrundgelenke leicht überlappen, um den Fuß herum, zur Anfangsposition → Festlegetour



- von dieser Position (fibular) über den Fußrücken zum medialen Knöchel

- um die Knöchel und über den Unterschenkel abwickeln bis in die Beugefalte der Kniekehle



10cm Kurzzugbinde für den Fuß
(Demo an Bandagehilfe)

- von **Kleinzehenseite** (fibular) mit Überlappung der **Zehengrundgelenke** um den Vorfuß herum (3x) → Festlegetour



Von den Zehengrundgelenken über den Fußrücken bis zum Spann in Kornähren wickeln.

Startposition: Kleinzehenseite (fibular) am Zehengrundgelenk

- von der **Kleinzehenseite** (fibular) über den Fußrücken zur **Großzehenseite** (tibial) schräg nach proximal



- dann unter der **Fußsohle** entlang zur **fibular Seite**
- über den **Fußrücken** zurück zur **Großzehenseite** (tibial) schräg nach distal → **Kornähre**
- wieder **zurück** über die Fußsohle zur **Kleinzehenseite** (fibular) **etwas oberhalb** der **Zehengrundgelenke** (Startposition)



Nicht auf die Ferse achten, die packt sich von alleine ein!

Das Ganze, je nach Größe des Fußes, 3-4 mal wiederholen und dabei in kleinen Abständen zum Sprunggelenk wickeln.

- ab Sprunggelenk zirkulär abwickeln bis ca. unteres Drittel des Unterschenkels



Erste 10cm Kurzzugbinde für den Unterschenkel

- von der **Kleinzehenseite** (fibular) anlegen
- 1 Finger breit oberhalb des Spanns beginnen → Festlegetour



- zirkulär über den Unterschenkel, bis einen Finger breit unterhalb der Beugefalte der Kniekehle



Zweite 10cm Kurzzugbinde für den Unterschenkel

- von **Großzehenseite** (tibial) beginnen und genauso wickeln wie die erste 10cm-Kurzzugbinde, nur in entgegengesetzter Richtung



- Ende festkleben



Patient soll sich hinstellen mit 10 - 15° Flexion im Knie. (Funktionsstellung)

14cm Polsterbinde für Knie und Oberschenkel

- **Anfang** der Binde von **medial** in die **Kniekehle** legen, zirkulär ums Knie und über den Oberschenkel bis an die querverlaufene Gesäßfalte, aber schräg in den Leistenverlauf abwickeln

Tipp! Wenn das Bein des Pat. konisch ist und der Verband ruscht:

- den Schlauchverband weglassen und die Polsterbinde direkt auf der Haut verwenden oder
- mit Polsterbinde Festlegetour in der Leiste beginnen und dann von proximal nach distal abwickeln

10cm Kurzzugbinde für das Knie

- von Kleinzehenseite (fibular) anlegen
- unterhalb des Knies beginnen → Festlegetour

- **gerade vor dem Knie am Unterschenkel entlang** (lateral → medial)
- **über den Flaschenhals** (medial Knie) **zum Oberschenkel kreuzen**
- **lateral am Oberschenkel oberhalb des Knies herauskommen**

- **gerade vor dem Knie am Oberschenkel entlang** (lateral → medial)
- **zurück über den Flaschenhals** (medial Knie) **zum Unterschenkel kreuzen**
- **lateral am Unterschenkel unterhalb des Knies wieder herauskommen**



- Wiederholung (1x) des **schwarz gedruckten**, nur etwas enger (Knie wird von proximal und distal zugebaut)



- nach der Wiederholung kommt man auf Höhe der Patella heraus

- Rest der Binde zirkulär nach oben zum Oberschenkel abwickeln bis ca. unteres Drittel des Oberschenkels (Kreuz von vorher wird abgedeckt)



Erste 12cm Kurzzugbinde für den Oberschenkel

- daumenbreit proximal der **Patella** an **Kleinzehenseite** (fibular) beginnen
- zirkulär über den Oberschenkel bis kurz vor der querverlaufenen **Gesäßfalte**, aber schräg in den **Leistenverlauf** wickeln
- etwa 1cm der Polsterbinde über der Kurzzugbinde stehen lassen



Zweite 12cm Kurzzugbinde für den Oberschenkel

- von **Großzehenseite** (tibial) beginnen und genauso wickeln wie die erste 12cm Kurzzugbinde, nur in entgegengesetzter Richtung
- Ende festkleben



20cm Kurz- oder Langzugbinde

- (zur Druckerhöhung)
- vom **Knöchel**, an der **Kleinzehenseite** (fibular) zirkulär bis in die **Leiste** wickeln (auch hier den Gesäßfalten- und Leistenverlauf beachten)
 - Ende festkleben
 - Ende des Schlauchverbandes und überstehender Teil der großen Polsterbinde umschlagen und so einen weichen Bandageabschluß schaffen
 - gleichzeitig werden die Pflaster geschützt

