

## WICKELTECHNIK EINES OBERSCHENKELSTUMPFES (IM STEHEN)

### Material:

- 1x Elastomullhaft
- 2-3 elastische Kurzzugbinden (z.B. Breite 8 cm/10 cm/12 cm je nach Stumpfbreite)



Mit Elastomullhaft 2-3x locker um den Stumpf herumwickeln um Halt für die anschließende Wickelung zu schaffen

**Wichtig im Stehen wickeln + Stumpf ist locker hängend**

1.

Beginn der Wickelung von hinten nach vorne über die Stumpfkuppe (unter Zug) im Stehen und Stumpf locker hängen lassen



2.

Der Daumen fixiert die Binde



3.



Die Binde wird umgelenkt und diagonal über die äußere Stumpfecke gewickelt.

Einmal um den Stumpf herumwickeln

4.

Innere Stumpfecke mit der Binde einfassen

5.



Nun in 8 er Touren bis nach oben zur Leiste wickeln.

**Wichtig: Der Zug der Wickelung sollte von unten straff beginnen und nach oben hin weniger werden!**

6.



**RUNDUM  
GUT BETREUT**

GEHSCHULE  
**STUMPFWICKELN**

## WICKELTECHNIK EINES UNTERSCHENKELSTUMPFES (IM SITZEN)

### Material:

- 1-2 elastische Kurzzugbinden (z.B. Breite 6 cm/8 cm/ 10 cm je nach Stumpfbreite)



Beginn der Wickelung von hinten nach vorne über die Stumpfkuppe (unter Zug) Sitzend und Knie gestreckt.

1.

Der Daumen fixiert die Binde.



2.

Die Binde wird umgelenkt und diagonal über die äußere Stumpfecke gewickelt.

3.



Anschließend Richtung Knieinnenseite weiterwickeln.

4.



Diesen Vorgang 2-3x wiederholen

5.



Nun in 8 er Touren bis über das Knie nach oben wickeln.

**Wichtig: Der Zug der Wickelung sollte von unten straff beginnen und nach oben hin weniger werden!**

6.



Die m&i-Fachklinik Enzensberg liegt im Füssener Ortsteil Hopfen am See in einer faszinierenden Kulturlandschaft des Allgäus. Vom Enzensberg aus, der der Fachklinik ihren Namen gibt, eröffnet sich ein herrlicher Blick auf das Tannheimer- und Ammergebirge mit den Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau. Das milde Reizklima in einer Höhenlage zwischen 800 und 850 Metern wirkt positiv auf den Genesungsprozess.

**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern hier die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Höhenstraße 56  
87629 Hopfen am See

Telefon 08362 12-1212

info@fachklinik-enzensberg.de  
www.fachklinik-enzensberg.de

Im Verbund der  
Klinikgruppe Enzensberg

Zertifiziert nach

