

VARVASKOMPRESSIOSIDONTA

Tarvikkeet: 4 cm levyinen joustoside



Aloitetaan sidonta kiertämällä siderullaa jalan ulkoreunaan päin, jalkaterän ympäri kaksi kertaa. Seuraavaksi kierretään sidosta 1- varpaan ympäri eteen kaksi kierrosta, jonka jälkeen yksi kierros jalkaterän ympäri.



Jatketaan sidontaa samalla kaavalla eli joka toinen kierros jalkaterän ympäri ja joka toinen varpaan ympäri IV-varpaaseen saakka. V-varvas jää sitomatta.



Sidonta päätetään kahdella kierroksella jalkaterän ympäri.