

Hvordan du selv kan ta mål til standard kompresjonsstrømper!

Ta målene med målebånd om morgenen før du rekker å bli hoven i bena! Alle målene tas uten å stramme målebåndet.

Skriv inn mål:

Venstre

Høyre

G = _____

D = _____

C = _____

B = _____

Y = _____

A = _____

Lengde AD: _____

Lengde AG: _____

Fotlengde: _____

Omkrets G tas øverst på låret, der låret er tykkest.

Mål dette målet mens du står oppreist.

Omkrets D tas rett under kneet, nærmere bestemt to fingerbredder under kneskålens nedre kant.

Omkrets C tas der leggen er tykkest.

Omkrets B tas der hvor ankelen er tynneste, rett overfor ankelknoken.

Omkrets Y måles diagonalt rundt hel og vrist.

Fotlengden måles fra tåspissen til helen.

Omkrets A måles rundt forfoten, der hvor den er bredest.

Lengdemål AG tas fra gulvet og opp til omkrets G (der hvor låret er tykkest). Dette målet brukes hvis du skal ha lårstrømper eller strømpebukse.

Lengdemål AD tas fra gulvet og opp til omkrets D (to fingerbredder under kneskålens nedre kant). Dette målet brukes hvis du skal ha knestrømper.

Tips! Du kan trække på målebåndet med hælen, og strekke båndet opp til D eller G. Alternativt kan du stå inntil en vegg og sette merke. Mål deretter fra gulvet til merket.