









Taśmy kinezyjologiczne

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIA

Nr artykułu 611534

PL **OBJAŚNIENIE SYMBOLI**

 Dopuszczalna temperatura przechowywania	 Utylizacja w pojemniku na odpady mieszane
 Nie zawiera lateksu	 Papier i tektura
 Chronić przed działaniem słońca	 Przeczytać i przestrzegać instrukcji użytkowania
 Chronić przed deszczem	 Producent
 Nie stosować 2-krotnie	 Upoważniony przedstawiciel we Wspólnocie Europejskiej
 Wyrób medyczny	 Dystrybutor
 Ostrzeżenie	 Importer
 Ograniczenie wiekowe	

PL WYJAŚNIENIE

W zakresie elastyczności i ciężaru taśma kinezyjologiczna odpowiada właściwościom skóry człowieka. Dzięki odpowiedniej technice nakładania taśma działa liftingująco na zewnętrzną warstwę skóry. Dzięki temu zwiększa się przestrzeń w której znajdują się liczne receptory, naczynia krwionośne i limfatyczne położone w obrębie tkanki podskórnej. Dzięki zastosowaniu różnych technik tapingu można uzyskać różnorodne efekty. Na doznany uraz tkanka skórna reaguje stanem zapalnym oraz lokalną opuchlizną, na skutek czego dochodzi do zwiększenia ucisku na tkanki położone wokół. Zwiększenie ucisku powoduje zaburzenie krążenia i utrudnienia w odprowadzaniu limfy, co z kolei sprawia silniejszy nacisk na receptory bólu.

Tradycyjne (sztywne) taśmy sportowe powodują ograniczenia w poruszaniu się. Podczas zakładania taśmy znacznie zwiększa się ucisk redukujący krążenie krwi i odprowadzanie limfy. Ograniczenie ruchomości mięśni i stawów przez dłuższy czas powoduje skracanie się mięśni, dlatego należy pamiętać by

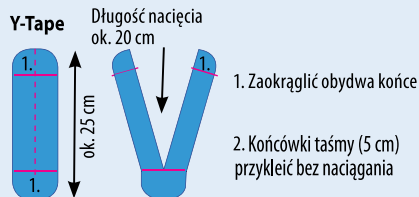
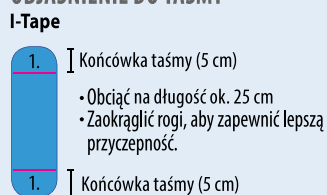
trwało to możliwie najkrócej. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest zapobieganie ograniczeniom ruchomości.

Dla pacjentów/użytkowników/osób trzecich w Unii Europejskiej i krajach o tych samych przepisach (rozporządzenie [UE] 2017/745 w sprawie wyrobów medycznych); jeżeli w trakcie lub wskutek używania tego produktu dojdzie do poważnego incydentu, należy go zgłosić producentowi i/lub jego pełnomocnikowi oraz krajowym władzom.

Działanie taśm kinezyjologicznych nie zostało jeszcze potwierdzone zgodnie z obowiązującym standardem medycznym. Jednak są one z dużym powodzeniem stosowane na co dzień przez czołowych sportowców i terapeutów i przynoszą pozytywne rezultaty.

PL INSTRUKCJE PRZYCINANIA TAŚMY I-Y-TAPE

OBJAŚNIENIE DO TAŚMY I-TAPE



PL WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Kobiety w ciąży powinny skonsultować stosowanie taśmy z lekarzem.
- Podczas zakładania taśmy skóra nie może być ściśnięta. Taśmę nakładać luźno. Nie wolno używać taśmy na szyi.
- Taśmę **Dittmann Tape** należy przechowywać w miejscach niedostępnych dla dzieci. Nie należy stosować taśmy u dzieci poniżej 10 roku życia.
- Jeśli na skutek założenia taśmy **Dittmann Tape** wystąpiły utrzymujące się ponad 30 minut podrażnienia skóry w formie swędzenia, zaczerwienień czy wysypki, należy usunąć taśmę zgodnie z instrukcją. Jeżeli po tygodniu nie nastąpiła poprawa / złagodzenie, należy skontaktować się z lekarzem.
- Nie używać taśmy na świeżych ranach, w przypadku zakrzepicy, tendencji do alergii skórnych oraz innych nieprawidłowości skóry.
- Nie używać taśmy w miejscach, w których już zastosowano inne metody terapeutyczne (fango, terapia masażem, leczenie prądami stymulacyjnymi).
- W przypadku ostrych obrażeń czy złożonych stanów

- chorobowych założenia taśmy powinien dokonać fizjoterapeuta lub lekarz.
- Ze względu na pobudzenie przez taśmę przemiany materii zaleca się przyjmowanie większej ilości płynów (wody, napoju musującego z soku jabłkowego i wody mineralnej).
- Unikać akumulacji ciepła wywoływanej ubiorem (wełna/bawełna)!
- Jeżeli nie są Państwo pewni, jak zamocować taśmę, w celu zapewnienia pierwszego profesjonalnego leczenia należy zwrócić się do terapeuty.
- Przed użyciem należy oczyścić i odłuszczyć skórę.
- Zaleca się noszenie taśmy nie dłużej niż 7-10 dni, następnie, aby chronić skórę, należy ją usunąć. Aplikację można powtórzyć kilkakrotnie po 3-5 dniowej przerwie. Należy usunąć resztki kleju.
- Nie wystawiać taśmy na bezpośrednie działanie promieni słonecznych czy wysokich temperatur.
- Taśma **Dittmann Tape** jest dostępna w różnych modnych kolorach. Techniczne właściwości taśm **Dittmann Tape** są dla wszystkich kolorów takie same.
- Stosować ostrożnie u pacjentów, u których występowały problemy z produktem i mających alergię na klej. W razie wątpliwości skonsultować się z lekarzem.

PL ZASTOSOWANIE

OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA TAŚMY

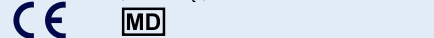
- Przed pierwszym użyciem zalecane jest nałożenie krótkiego kawałka taśmy o długości ok. 2 cm na przedramię. W razie wystąpienia reakcji alergicznej należy natychmiast przerwać stosowanie, aby podrażniona skóra mogła powrócić do stanu równowagi.
- Nietolerancja kleju akrylowego taśmy przez skórę może być spowodowana różnego rodzaju interakcjami (np. z kremami, sprejami, szamponami, przyjmowanymi lekami, przede wszystkim antybiotykami, aspiryną, itd.). Reakcja alergiczna może ustąpić po krótkim czasie, jako że może ją powodować interakcja z wieloma bardzo różnymi czynnikami. W przypadku pacjentów o dużej skłonności do reakcji alergicznych nasi terapeuci stosują spreje ochronne do skóry. Tworzą one film ochronny między skórą a taśmą, dzięki czemu można w ogromnym stopniu zredukować reakcję alergiczną.
- Ustalić bólowe lub zmęczone partie mięśni. W przypadku trudno dostępnych partii ciała najlepiej poprosić inną osobę o pomoc przy założeniu taśmy **Dittmann Tape**.
- Przed zastosowaniem taśmy **Dittmann Tape** należy oczyścić skórę używając środków rozpuszczających tłuszcz (np. alkoholu, eteru naftowego itd.).
- Aby zapobiec przedwczesnemu odrywaniu się taśmy wybrana partia skóry powinna być czysta, odtłuszczona i sucha. W celu mocniejszego przyklejenia taśmy zaleca się stosowanie go bezpośrednio na skórę po uprzednim usunięciu z niej owłosienia.
- Chcąc zapobiec powstawaniu pęcherzyków powietrza należy zwrócić uwagę, by pasek taśmy ani znajdująca się pod nim skóra nie marszczyły się.
- Usunąć folię ochronną z końcówek taśmy, przekleić ją na przyczepie końcowym mięśnia, a następnie wygładzić ręką i docisnąć. Końcówka taśmy Y-Tape musi być zawsze przyklejana w stanie nierozciągniętym. Następnie naciągnąć skórę i przyłożyć całą taśmę. Drugą końcówkę przykleić bez naciągania. W przypadku taśmy Y-Tape zaleca się przyklejenie najpierw jednej, a następnie drugiej końcówki.
- W zależności od wskazania taśma naklejana jest po naciągnięciu lub w stanie nierozciągniętym, a następnie wygładzana w celu uaktywnienia wrażliwej na ciepło warstwy kleju. Ważna informacja: Wygładzając taśmę należy wykonywać ruch od początku do końca końcówek wzgl. od środka na zewnątrz! Nigdy w odwrotnym kierunku!
- Dzięki wpływowi ciepła (mocne pocieranie taśmy lub zastosowanie ciepłego ręcznika itp.) uaktywnia się klej akrylowy, w pełni wykorzystując jego właściwości. Specjalna struktura taśmy zwykle niemal nie oddziałuje na

oddychanie skóry i na transport wilgoci. Mimo to w pojedynczych przypadkach możliwe jest wystąpienie krótkotrwałego swędzenia trwającego od 10 do 20 minut. Jeżeli minęło już 30 minut, zaleca się zdjęcie taśmy. W tym celu aby zapobiec naciąganiu skóry i podrażnieniu zaleca się stopniowe odrywanie lub zwijanie taśmy pod niewielkim kątem zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów. Pomocne może być delikatne naciąganie palcem skóry za zrolowaną część taśmy. **WSKAZÓWKI:** Łagodnym sposobem może być rozmiękczenie taśmy preparatem rozpuszczającym klej (dezynfekującym) przez ok. 1-2 minuty, a następnie stopniowe ściąganie jej bez szarpania.

- Taśmę można nosić podczas pływania oraz kąpeli w wannie i pod prysznicem. Po wyjściu z wody należy ją osuszyć suszarką ustawiając najsłabszy strumień powietrza. Taśmy nie należy wycierać do sucha, gdyż mogłoby to spowodować jej odklejenie.
- Ok. 20-30 minut przed rozpoczęciem aktywności sportowych aktywować klej taśmy poprzez pocieranie. Następnie nakleić taśmę, aby uzyskać lepszą przyczepność. Można również użyć sprayu, który zapewni przyczepność.
- Produkt przetestowany dermatologicznie. Aby zapobiec podrażnieniu skóry, partii skóry, na którą ma być nałożona taśma, oczyścić środkiem dezynfekującym i odłuszczać. Do tego celu służą specjalne emulsje dostępne w specjalistycznych sklepach i aptekach.
- Aby uzyskać optymalny taping, należy określić przebieg mięśni, dotykając lub napinając mięśnie.

PL DANE TECHNICZNE

Typ: Taśma kinezyjologiczna 611534
Materiał: 95% bawełny, 5% spandexu
Klej: oddychający klej akrylowy
LOT: LOT V3121611534 to oznaczenie partii
Data produkcji: (rok-miesiąc) 2021-05
Data przydatności do użytku: (rok-miesiąc) 2024-05



PL PRODUCENT

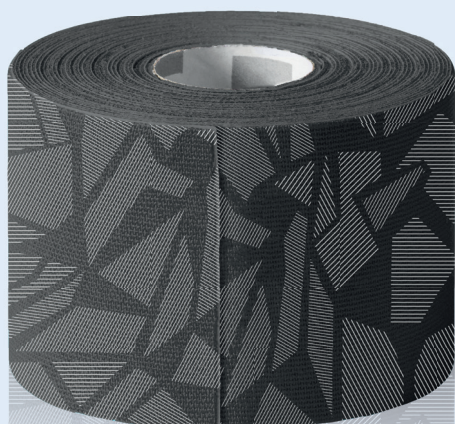
NANJING 3H MEDICAL PRODUCTS CO., LTD. [K50]
NO. 5 ZHUSHAN ROAD, GAOCHUN ECONOMIC,
DEVELOPMENT ZONE, NANJING 211300, JIANGSU, P.R.CHINA

Lotus NL B.V. Koningin Julianaplein 10,
1e Verd, 2595AA, The Hague, Netherlands

Dittmann GmbH, Kissinger Str. 68, Dittmann
D-97727 Fuchsstadt/Germany

W przypadku pytań dotyczących zastosowania należy zwrócić się do terapeuty lub lekarza.

PL DOSTĘPNE KOLORY

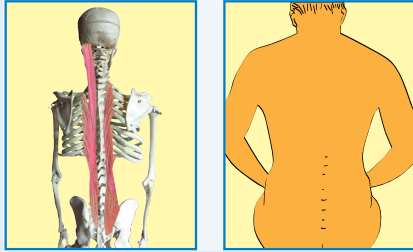


DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI PLECY

ANATOMIA- PLECY

Mięsień prostownik grzbietu (M. erector spinae)

Osoba poddawana terapii siedzi najpierw w pozycji wyprostowanej

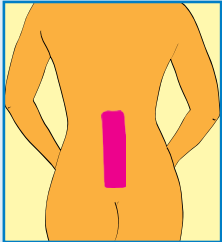


KROK 1:

4 paski taśmy o dł. 15 cm Przykład: kręgosłup

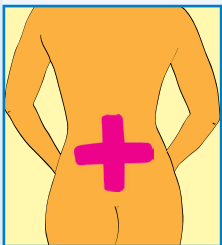
Pozycja wyjściowa:

Osoba poddawana terapii siedzi lub stoi, a górna część ciała jest pochylona do przodu, na ile pozwala na to ból. Od środka pierwszego paska taśmy należy oderwać papier podkładowy. Następnie maksymalnie naprężając taśmę nakleić ją na bolące miejsce. Jej końce zostawić bez naprężania.



KROK 2:

Drugi pasek taśmy zakładamy tak samo jak pierwszy, układając go w poprzek pierwszego.

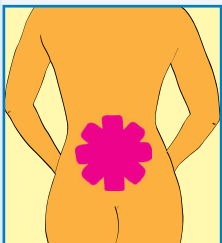


KROK 3:

Postępując analogicznie, nakleić na bolące miejsce trzeci i czwarty pasek taśmy obracając je uprzednio o 45°.

Wskazówka:

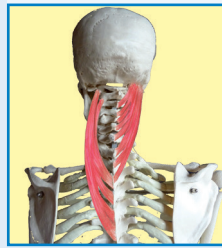
Taką samą metodę możemy wykorzystać przyklejając paski taśmy ułożone w kształcie gwiazdy w różnych obszarach ciała.



DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI KARKU

ANATOMIA- KARK

Mięsień odcinka szyjnego kręgosłupa (Mm. splenius, część M. erector spinae / mięśnie właściwe pleców)



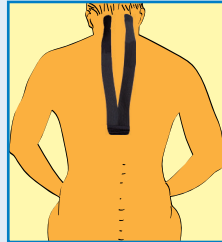
KROK 1:

3 paski taśmy o długości dostosowanej do wymiarów ciała

Pozycja wyjściowa:

Osoba poddawana terapii siedzi maksymalnie wychylając odcinek szyjny kręgosłupa w przód.

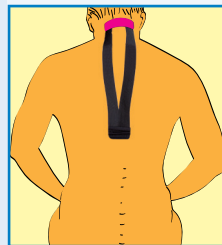
1. Wymierzyć długość taśmy od nasady włosów do ok. środka łopatki.
2. Pasek taśmy naciągnąć na długości do ok. 5 cm przed jego zakończeniem (Y-Tape).



3. Część nierozdzieloną taśmy przyłożyć między łopatki, papier z pierwszego paska Y odciągnąć tuż przy jego końcu. Obydwa paski taśmy Y przykleić bez naprężania na mięśnie obok wyrostków kolczystych (wyczuwalnych kościstych punktów kręgosłupa).

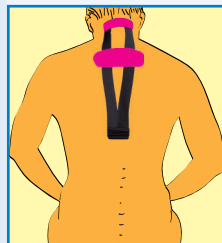
KROK 2:

4. Na obydwie końce taśmy Y założyć kłammerę o długości ok. 8 cm i szerokości 2,5 cm (połowa szerokości taśmy).



KROK 3:

5. Papier podkładowy taśmy o długości 10 cm odrywamy na środku, a następnie przyklejamy taśmę, naciągając ją o 50% w obszarze przejścia pomiędzy odcinkiem szyjnym a piersiowym kręgosłupa.

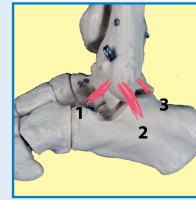


DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI STOPY

ANATOMIA- STAW SKOKOWY

Urazy więzadeł pobocznych stawu skokowego to najczęściej występująca kontuzja sportowa więzadeł.

Trzy więzadła poboczne, przednie (1), środkowe (2) i tylne (3) stabilizują staw w każdej pozycji. Urazy dotyczą przeważnie więzadła przedniego, czasem także środkowego i rzadziej tylnego. (stopa zewnętrzna z lewej strony)



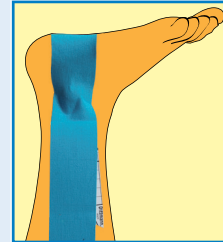
KROK 1:

1 pasek taśmy o dł. 40 cm, 2 paski taśmy o dł. 10 cm

Pozycja wyjściowa:

Osoba poddawana terapii leży na brzuchu, a jej noga jest zgięta w kolanie i w stopie w sposób pokazany na rysunkach.

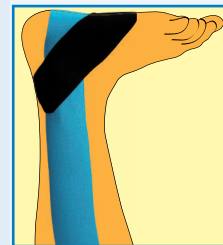
1. Oderwać papier podkładowy od taśmy o długości 40 cm w proporcji ok. 1/3 do 2/3.
2. Układamy taśmę pod stopą, krótszą stroną do wewnątrz.



3. Pasek taśmy przyklejamy od wewnętrznej strony podudzia, nie naciągając go, natomiast od strony zewnętrznej maksymalnie go rozciągamy. Końcówki taśmy nie naciągamy.

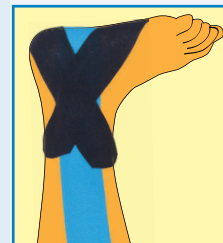
KROK 2:

4. Papier podkładowy pierwszego paska taśmy o długości 10 cm odrywamy na końcu i nakładamy taśmę na zewnętrzną krawędź stopy. Maksymalnie naciągamy pasek taśmy i przyklejamy go na pierwszy pasek na wysokości kostki. Końcówki taśmy nie naciągamy.



KROK 3:

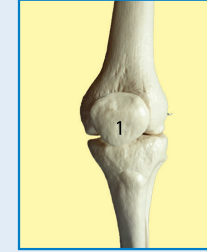
5. Postępując w taki sam sposób, przyklejamy drugi pasek o długości 10 cm w ciągu tylnego więzadła pobocznego.



DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI KOLANA

ANATOMIA- STAW KOLANOWY

Osoba poddawana terapii leży na plecach, a kolano poddawane kinezyotapingowi ustawiamy w zgięciu pod kątem ok. 80°.



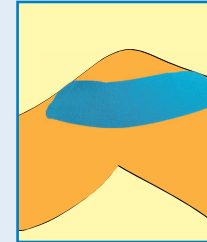
KROK 1:

2 paski taśmy o dł. 20 cm, 2 paski taśmy o dł. 25 cm

Pozycja wyjściowa:

Osoba poddawana terapii leży na plecach a jej kolano ustawiamy w zgięciu pod kątem ok. 80°.

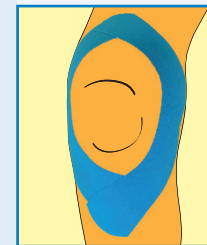
1. Papier podkładowy pierwszego paska taśmy o długości 20 cm odrywamy na środku, następnie maksymalnie naciągamy taśmę i nakładamy taśmę na wewnętrzną lub



zewewnętrzną stronę rzepki. Nienaciągane końcówki taśmy powinny być ułożone w kierunku uda i podudzia.

KROK 2:

2. Drugi pasek taśmy o długości 20 cm przyklejamy postępując w taki sam sposób po przeciwnej stronie.



KROK 3:

3. Pierwszy i drugi pasek taśmy o długości 25 cm podobnie jak dwa poprzednie przyklejamy w połowie szerokości pierwszych pasków, nie naciągając ich.

