

80g双胶纸 双面印刷

展开大小：135*260mm



Gebruiksaanwijzing / Notice d'utilisation / Gebrauchsanweisung

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig en bewaar hem goed /
Lisez attentivement cette notice d'utilisation et conservez-la /
Bitte diese Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen und aufbewahren.

Fysio Tape

Beoogd gebruik / indicatie:

Fysio Tape is uitsluitend bedoeld voor uitwendig gebruik door ervaren gebruikers of vakkundig personeel. Voor ondersteuning en stabilisatie van spier- en gewichtsspanning tijdens fysieke activiteit en voor ondersteuning tijdens therapie en nazorg van spier- en gewichtsspanning.

Contra-indicaties:

De tape mag niet gebruikt worden op open wonden, beschadigde huid, dijslijmziekten, op de ogen, in de genitale zone, tijdens zwangerschap in de buikzone, bij zeer groot oedeem en gelijktijdige hartziekte, bij koorts, in het gebied van diepe veneuze trombose, spataderen of tumoren, bij neurodermitis, psoriasis en huiduitslag. Niet gebruiken bij bekende overgevoeligheid voor acrylaatlijm (leiderallergie).

Waarschuwingen / voorzorgsmaatregelen:

- Tapes niet langer dan 5 dagen dragen.
- Breng de tape zo aan dat de bloedcirculatie niet wordt belemmerd.
- Gebruik tape niet als verbandmateriaal.
- In zeer zeldzame gevallen kunnen lokale overgevoeligheidsreacties optreden, bijv. jeuk, roodheid, opgezette huid.
- Als er problemen optreden bij het dragen van de tape, verwijder deze dan onmiddellijk en neem contact op met een arts.
- Eerstige incidenten moeten aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit worden gemeld.

Toepassing:

De manier van aanbrengen hangt af van het lichaamsdeel en het beoogde doel. Als u een onervaren gebruiker bent, raadpleeg dan een specialist zoals uw huisarts of fysiotherapeut voordat u de tape voor de eerste keer gebruikt. Als u al ervaring heeft met het aanleggen van elastische tapes, maar niet zeker weet hoe u deze moet aanleggen, raadpleeg dan ook uw arts of fysiotherapeut.

- De huid moet schoon, droog en vetvrij zijn (ook vrij van cosmetica) voor een goede hechting.
- Voor gebruik kan ook een huiddesinfectiemiddel worden gebruikt. De huid moet volledig droog zijn voor het aanbrengen.

- Knip de tape voor het aanbrengen op de gewenste lengte.
- Bij alle toepassingen mogen de uiteinden van de tape niet onder spanning staan.
- Rond de hoeken van de tapes af om te voorkomen dat de tape voortdurend loskomt door de uiteinden op te rollen. Zorg dat er geen plooien in de tape of in de huid onder de tape komen.
- Lichaamshaar moet worden verwijderd van de betreffende zones om de hechting te optimaliseren. Als het lichaamshaar niet van de aangetaste zones wordt verwijderd, moet rekening worden gehouden met een kortere hechtingstijl. Om de tape zo pijnloos mogelijk te verwijderen zonder haar uit te trekken nadat deze is aangebracht op behaarde zones, moet de tape van één hoek worden verwijderd en in de richting van de haargroei worden afgerold.

- De tape mag niet worden aangebracht op een zwevende huid.
- Voor een goede hechting brengt u de tape minimaal 15-30 minuten voor de sportactiviteit aan. Als u de tape gebruikt voor watersporten, breng de tape dan ten minste 45 minuten van tevoren aan.
- De tape moet worden aangebracht op delen van het lichaam die moeilijk bereikbaar zijn met de hulp van iemand anders om aanjuiende toepassing te voorkomen.
- Wijf na het aanbrengen van de tape een aantal keer met lichte druk in de lengterichting over de tape om een goede hechting te krijgen.
- Verwijder de tape na het aanbrengen voorzichtig, niet afscheuren.
- Gebruikte tape niet hergebruiken.

Materiaal: katoen, distaan, latexvrij acrylaatlijm

Bewaren en verwijderen:

- Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Op een koele, droge plaats beschermd tegen direct zonlicht tussen 5 en 25 °C bewaren.
- Gooi tape weg bij het restafval.

Algemene opmerking over voorbeelden van toepassingen:

De opgegeven afmetingen van de tapes zijn gemiddelde waarden die licht kunnen variëren afhankelijk van de fysiek van de gebruiker. De lengte van de respectievelijke tape-delen moet individueel worden aangepast. Om de achterkant van papier te verwijderen, raden we aan deze op één punt lichtjes te scheuren, afhankelijk van de geplande toepassing. Door licht aan beide kanten van de tape te trekken, scheurt de achterkant volledig. De achterkant kan nu gemakkelijk worden verwijderd.

Physio Tape

Destination / Indication:

La Physio Tape est exclusivement prévue pour un usage externe par des utilisateurs expérimentés ou du personnel qualifié. Elle sert à soutenir et stabiliser des parties musculaires et articulaires pendant une activité corporelle, ainsi qu'à soutenir pendant la thérapie et le suivi ultérieur de troubles musculaires et articulaires.

Contre-indications:

La bande ne doit pas être utilisée sur des blessures ouvertes, la peau blessée, les muqueuses, les yeux, les parties génitales, sur la zone ventrale abdominale pendant une grossesse, en présence de très gros oedèmes et simultanément d'une pathologie cardiaque, en cas de fièvre, sur la zone de thromboses en veines profondes, sur des varices ou tumeurs, en cas de neurodermite, de psoriasis et d'éruptions cutanées. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité connue aux colles acryliques (allergie au parassement).

Mises en garde / Mesures de précaution:

- Ne pas laisser des bandes en place plus de 5 jours d'affilée.
- Poser la bande de sorte à ne pas gêner la circulation sanguine.
- Ne pas utiliser la bande comme un pansement.
- Dans de très rares cas, des réactions d'hypersensibilité peuvent se produire, par exemple des démangeaisons, rougeurs et de l'urticaire.
- Si des problèmes de port se manifestent, veuillez immédiatement retirer la bande et consulter un médecin.
- Les incidents lourds de conséquences doivent être notifiés au fabricant et à l'autorité compétente.

Utilisation:

Le type d'utilisation dépend de la partie du corps et de la finalité prévue. Si vous utilisez la bande en tant que néophyte, adressez-vous avant la première utilisation à une personne compétente comme par exemple votre médecin ou kinésithérapeute. Si vous détenez déjà de l'expérience quant aux techniques de pose des bandes élastiques, mais que vous avez des doutes au moment de l'utiliser, merci de vous adresser également à votre médecin ou kinésithérapeute.

- La peau doit être propre, sèche, exempte de matière grasse (et de produits cosmétiques) pour permettre une bonne adhérence.
- Avant l'utilisation, il est possible d'appliquer en plus un produit désinfectant pour la peau. Avant l'utilisation, la peau doit être entièrement sèche.
- Couper la bande à la longueur voulue avant de l'appliquer.
- Dans toutes les applications, les extrémités de la bande ne doivent pas se trouver tendues.

- Arrondir les angles des segments de bande pour empêcher un décollement prématuré par enroulement des extrémités anguleuses de la bande. Veillez à ce que la bande ne forme pas de plis; même chose pour la peau située sous la bande.
- Pour parvenir à une adhérence optimale, il convient de supprimer la pilosité corporelle sur les zones qui vont recevoir la bande. Si la pilosité corporelle n'est pas retirée aux endroits concernés, il faut s'attendre à une durée d'adhérence plus courte. Pour décoller la bande le plus possible sans douleur et sans perte de pilosité sur les zones pilieuses, il convient de détacher un angle de la bande et de l'enrouler dans le sens de croissance de la pilosité.
- Ne pas poser la bande sur la peau en sueur.
- Pour obtenir une bonne adhérence, poser la bande au moins 15-30 minutes avant une activité sportive. En cas d'utilisation pour des sports aquatiques, poser la bande au moins 45 minutes avant.
- La pose de la bande sur des parties du corps difficiles à atteindre devra avoir lieu avec l'aide d'une autre personne afin de prévenir une utilisation incorrecte.

- Après avoir posé la bande, la frotter plusieurs fois dans le sens longitudinal en appuyant légèrement dessus pour parvenir à une bonne adhérence.
- Après l'utilisation, détacher la bande doucement, pas d'un seul coup.
- Ne pas réutiliser une bande qui a déjà servi.

Matériau: coton, élasthanne, colle acrylique sans latex

Rangement et élimination:

- Conservier hors de la portée des enfants.
- Conservier au frais, au sec et à l'abri d'un ensoleillement direct, à une température comprise entre 5 et 25 °C.
- Mettre la bande à la poubelle des déchets résiduels.

Remarque générale sur les exemples d'utilisation:

Les dimensions indiquées pour les bandes sont des valeurs moyennes susceptibles de différer légèrement suivant la stature de la personne qui les utilise. Les longueurs des segments de bande respectifs devront être adaptées individuellement. Pour retirer le support papier, nous recommandons de le déchirer légèrement à un endroit qui dépendra de l'utilisation prévue. L'exercice d'une légère traction sur les deux côtés de la bande fait que le support papier se déchire entièrement. Ensuite, le support papier est facile à enlever.

Physio Tape

Verwendungszweck / Indikation:

Das Physio Tape ist ausschließlich zur äußeren Anwendung durch erfahrene Anwender oder Fachpersonal vorgesehen. Zur Unterstützung und Stabilisierung von Muskel- und Gelenkpartien während körperlicher Aktivität sowie zur Unterstützung während der Therapie und Nachsorge von Muskel- und Gelenksbeschwerden.

Kontraindikationen:

Das Tape darf nicht auf offenen Wunden, verletzter Haut, Schleimhäuten, am Auge, in der Genitalzone, während der Schwangerschaft im Bauchbereich, bei sehr großen Ödemen und gleichzeitiger Herzkrankung, bei Fieber, im Bereich von tiefen Venenthrombosen, Krampfadern oder Tumoren, bei Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte) und Hautausschlag angewendet werden. Nicht bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Acrylatkleber (Plasterallergie) anwenden.

Warnhinweise / Vorsichtsmaßnahmen:

- Angelegte Tapes nicht länger als 5 Tage tragen.
- Legen Sie das Tape so an, dass die Blutzirkulation nicht beeinträchtigt wird.
- Tape nicht als Verbandsmaterial verwenden.
- In sehr seltenen Fällen können lokale Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten, z. B. Juckreiz, Rötungen, Quaddelbildung.
- Wenn Probleme beim Tragen auftreten, dann entfernen Sie das Tape sofort und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwerwiegende Vorfälle sind dem Hersteller und der zuständigen Behörde zu melden.

Anwendung:

Die Art der Anwendung ist abhängig von der Körperpartie und dem beabsichtigten Zweck. Bitte wenden Sie sich als unkundiger Anwender vor der ersten Anwendung an fachkundige Personen wie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Sollten Sie bereits Erfahrung mit den Anlagetechniken elastischer Tapes haben aber Unklarheiten bei der Anwendung auftreten, wenden Sie sich bitte ebenfalls an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

- Die Haut sollte sauber, trocken und fettfrei sein (auch frei von Kosmetika), um eine gute Haftung zu ermöglichen.
- Vor der Anwendung kann zusätzlich ein Hautdesinfektionsmittel aufgebracht werden. Die Haut muss vor Anwendung vollständig trocken sein.
- Das Tape vor dem Anlegen auf die notwendige Länge schneiden.
- Bei allen Anwendungen dürfen die Enden des Tapes nicht unter Spannung stehen.
- Die Ecken der Tape Abschnitte abrunden, um ein vorzeitiges Ablösen durch Aufrollen der Tape Enden zu verhindern. Achten Sie darauf, dass sich keine Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape befinden.
- Die Körperbehaarung sollte an den betreffenden Stellen entfernt werden, um eine optimale Haftung zu erzielen. Wird die Körperbehaarung an den betreffenden Stellen nicht entfernt, muss mit einer kürzeren Haltdauer gerechnet werden. Um das Tape nach Aufbringung auf behaarte Stellen möglichst schmerzfrei und ohne Haarverlust zu lösen, sollte das Tape an einer Ecke gelöst und in Richtung des Haarwachses abgerollt werden.

- Das Tape sollte nicht bei Schwitzen der Haut angelegt werden.
- Vor sportlicher Aktivität das Tape mindestens 15-30 Minuten vorher anlegen, um eine gute Haftung zu erzielen. Bei Anwendung im Wassersport das Tape mindestens 45 Minuten vorher anlegen.
- Das Anlegen des Tapes an schlecht zu erreichenden Körperpartien sollte mit Hilfe einer weiteren Person durchgeführt werden, um einer falschen Anwendung vorzubeugen.
- Nach Anlegen des Tapes mehrmals mit leichtem Druck über das Tape in eine Längsrichtung reiben, um eine gute Haftung zu erzielen.
- Nach Anwendung das Tape vorsichtig abziehen, nicht abreißen.
- Benutztes Tape nicht wiederverwenden.

Materiale: Baumwolle, Elasthan, latexfreier Acrylatkleber

Aufbewahrung und Entsorgung:

- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Kühl, trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt zwischen 5 und 25 °C lagern.
- Tape im Restmüll entsorgen.

Allgemeiner Hinweis zu den Anwendungsbeispielen:

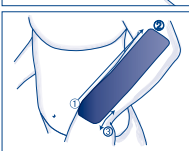
Bei den angegebenen Maßen der Tapes handelt es sich um Durchschnittswerte die je nach körperlicher Statur des Anwenders leicht abweichen können. Die Länge der jeweiligen Tapeabschnitte sind individuell anzupassen. Zur Entfernung des Papierträgers empfehlen wir, diesen an einer Stelle, abhängig von der geplanten Entfernung, leicht einzureißen. Durch einen leichten Zug an beiden Seiten des Tapes, reißt der Papierträger vollständig durch. Das Trägerpapier kann nun leicht entfernt werden.



Toepassing voor het stabiliseren van de pols - Materiaal: 2 tapes (5-7,5 cm). De eerste tape wordt onder submaximale spanning (75 %) van boven af op de pols aangebracht (1). De tweede tape wordt onder dezelfde spanning (75 %) van onderaf op de pols aangebracht (2). De tapes moeten elkaar overlappen.

Utilisation pour stabiliser le poignet - Matériel: 2 bandes (de 5 à 7,5 cm). Appliquer la première bande (1) par le haut sur le poignet, en exerçant une traction submaximale (75 %). Appliquer la deuxième bande (2) par le bas sur le poignet, en exerçant la même traction (75 %). Il convient que les deux bandes ne se chevauchent pas.

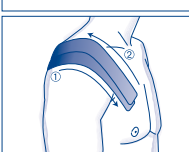
Anwendung zur Stabilisierung des Handgelenks - Material: 2 Tapes (5-7,5 cm). Das erste Tape wird unter submaximalem Zug (75 %) von oben auf das Handgelenk angelegt (1). Das zweite Tape wird unter gleichem Zug (75 %) von unten auf das Handgelenk angelegt (2). Die Tapes sollten sich überlappen.



Aanbrengen om de spieren van de onderarm te ontlasten - Materiaal: 1 tape (15-25 cm). Breng de tape aan met een lichte, constante trekkraft (10 %) vanaf de pols (bovenkant) (1) naar boven en naar buiten tot aan de elleboog (2). Terwijl de tape wordt aangelegd, moet de pols licht gebogen blijven (3).

Utilisation pour délester la musculature de l'avant-bras - Matériel: 1 bande (15-25 cm). En exerçant une pression légère et constante (10 %), poser la bande en partant du dessus du poignet (1) et remonter sur le côté l'extérieur en direction du coude (2); pendant la pose de la bande, il faut que le poignet demeure dans une position légèrement fléchi (3).

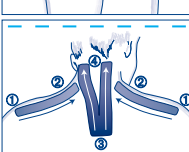
Anwendung zur Entlastung der Unterarmmuskulatur - Material: 1 Tape (15-25 cm). Das Tape unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) vom Handgelenk (Oberseite) (1) nach oben außen zum Ellenbogen (2) anlegen. Während das Tape angelegt wird, sollte das Handgelenk in einer leicht gebeugten Haltung (3) verbleiben.



Toepassing voor het stabiliseren van de schouder - Materiaal: 2 tapes (15-20 cm). De tape wordt onder submaximale spanning (75 %) aan het acromion bevestigd. Breng eerst het voorste deel aan op de borstspier (1), breng dan het achterste deel aan op het schouderblad (2) en behoud de submaximale spanning (75 %).

Utilisation pour stabiliser l'épaule - Matériel: 2 bandes (15-20 cm). Fixer la bande sur l'acromion en exerçant une traction submaximale (75 %). Commencer par appliquer la partie avant (1) en direction du muscle thoracique, et ensuite la partie arrière (2) en direction de l'omoplate, en maintenant la traction submaximale (75 %).

Anwendung zur Stabilisierung der Schulter - Material: 2 Tapes (15-20 cm). Das Tape wird unter submaximalem Zug (75 %) auf das Schulterdach fixiert. Erst den vorderen Anteil zum Brustmuskel anlegen (1), anschließend den hinteren Teil zum Schulterblatt (2) anlegen, den submaximalen Zug (75 %) beibehalten.



Toepassing voor het losmaken van de schoudergordelspijeren / ontspannen van de nekspieren - Materiaal: 3 tapes (15-25 cm). De tape wordt aangebracht vanaf de achterste buitentank van de schouderpijeren (1) met een lichte, constante trekkraft (10 %) trekkraft van de totale lengte), op beide lichaamsdelen in de richting van de hals-veerlok (2). Knip vervolgens een tape af met een rechte, gecentreerde snede tot ongeveer 5 cm voor het einde van de tape (V-tape). Terwijl het hoofd licht naar voren is gekanteld, wordt de V-tape van onderaf (3) met lichte spanning (10 %) langs beide zijden van de nekspieren tot aan het achterhoofdsbeen (haarfijn) aangebracht (4).

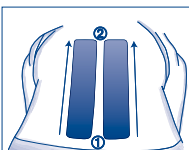
Utilisation pour assouplir la musculature de la ceinture scapulaire / détendre la musculature cervicale - Matériel: 3 bandes (15-25 cm). Poser la bande, chaque fois en exerçant une pression légère et constante (10 % de traction sur la longueur totale), en partant de la zone extérieure arrière de la musculature scapulaire (1), en direction des vertèbres cervicales (2), sur les deux moitiés du corps. Ensuite, pratiquer sur une bande une coupe droite centrée jusqu'à env. 5 cm avant l'extrémité de la bande (bande en V) Avec la tête légèrement inclinée en avant, poser la bande sur V depuis le bas (3), en exerçant une légère traction (10 %), en longeant les deux côtés de la musculature cervicale jusqu'à l'occiput (limite des cheveux) (4).

Anwendung zur Lockerung der Schultergürtelmuskulatur / Entspannung der Nackenmuskulatur - Material: 3 Tapes (15-25 cm). Das Tape wird jeweils unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) Zug von der Gesamtlänge) vom hinteren äußeren Bereich der Schultermuskulatur (1), Richtung Halswirbelsäule (2) auf beiden Körperhälften angelegt. Anschließend ein Tape mit einem geraden, mittigen Schnitt bis ca. 5 cm vor Ende des Tapes einschneiden (V-Tape). Das V-Tape wird während der Kopflicht nach vorne geneigt ist, von unten (3) unter leichtem Zug (10 %) beidseitig an der Nackenmuskulatur entlang bis zum Hinterhaupt (Haargrenze) (4) angelegt.

Toepassing om de lumbale wervelkolom te ontlasten / de onderrugspieren te ontspannen - Materiaal: 2 tapes (20-25 cm). Breng de tape aan van onderen (1) naar boven (2) met een lichte spanning (10 %) en gebogen bovenlichaam. Strek vervolgens het bovenlichaam.

Utilisation pour stabiliser l'épaule - Matériel: 2 bandes (20-25 cm). Torse fléchi, poser la bande de bas (1) en haut (2) en exerçant une traction légère et constante (10 %). Ensuite, redressez le torse.

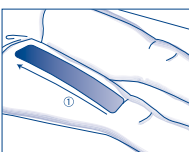
Anwendung zur Entlastung der Lendenwirbelsäule / Entspannung der unteren Rückenmuskulatur - Material: 2 Tapes (20-25 cm). Das Tape wird unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) bei gebeugter Oberkörperhaltung von unten (1) nach oben (2) angelegt. Anschließend den Oberkörper aufrichten.



Toepassing om de hamstrings los te maken - Materiaal: 3 tapes (25-30 cm). Beginpositie: Staande positie. Bovenlichaam in gebogen positie tijdens de procedure. Breng de tape aan boven de knieholte (in het midden) met een lichte, constante trekkraft (10 %). Breng vervolgens een lichte, constante trekkraft (10 %) aan onder de bilspieren (1). Herhaal dit proces twee keer, telkens links en rechts van de eerste tape.

Utilisation pour assouplir la musculature arrière de la cuisse - Matériel: 3 bandes (25-30 cm). Position de départ: Corps debout. Pendant l'opération, maintenir le torse en position inclinée. En exerçant une traction légère et constante (10 %), fixer la bande centrée au-dessus de la fosse poplitée. Ensuite, en exerçant une traction légère et constante (10 %), poser la bande jusqu'en dessous de la musculature fessière (1). Répéter l'opération 2 fois, respectivement à gauche et à droite de la première bande.

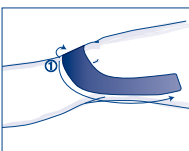
Anwendung zur Lockerung der hinteren Oberschenkelmuskulatur - Material: 3 Tapes (25-30 cm). Ausgangsstellung: Stand. Oberkörper während des Vorgangs in gebeugter Stellung. Das Tape unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) oberhalb der Kniekehle (mittig) fixieren. Anschließend mit leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) bis unterhalb der Gesäßmuskulatur anlegen (1). Den Vorgang 2 x wiederholen. Jeweils links und rechts neben dem ersten Tape.



Toepassing voor het losmaken van de voorste bovenbeenspieren - Materiaal: 3 tapes (25-30 cm). Beginpositie: Rugligging. Knieën gebogen in overhang. Bevestig de tape boven de knieschijf (1) met een lichte, constante trekkraft (10 %). Breng vervolgens aan tot aan de heup. Herhaal de procedure twee keer met een constante spanning (10 %). Telkens links en rechts van de eerste tape.

Utilisation pour assouplir la musculature avant de la cuisse - Matériel: 3 bandes (25-30 cm). Position de départ: corps allongé sur le dos. Genou fléchi en porte-à-faux. Fixer la bande au-dessus de la rotule (1) en exerçant une traction légère et constante (10 %). Ensuite, l'appliquer jusqu'en direction de la hanche. Répéter l'opération 2 fois en exerçant une traction (10 %). Respectivement à gauche et à droite de la première bande.

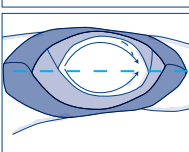
Anwendung zur Lockerung der vorderen Oberschenkelmuskulatur - Material: 3 Tapes (25-30 cm) Ausgangsstellung: Rückenlage. Knie in Überhang gebeugt. Das Tape unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) oberhalb der Kniekehle fixieren (1). Anschließend bis zur Hüfte hin anlegen. Zug (10 %) den Vorgang 2 x wiederholen. Jeweils links und rechts neben dem ersten Tape.



Toepassing ter ontlasting van het kniegewricht / hamstring (patellapees) - Materiaal: 1 tape (20-25 cm). De tape wordt in het midden onder de punt van de knieschijf geplaatst (1). Beide uiteinden worden met constante spanning (30 %) als een anker aangebracht, lateraal aan de binnen- en buitenkant van het kniegewricht.

Utilisation pour délester l'articulation du genou / le tendon du genou (tendon de la rotule) - Matériel: 1 bande (20-25 cm). La bande est appliquée centrée en dessous de la pointe (1) de la rotule. En exerçant une pression constante (30 %), appliquer les deux extrémités latéralement, en forme d'ancre longeant l'intérieur et l'extérieur de l'articulation du genou.

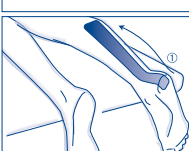
Anwendung zur Entlastung des Kniegelenkes / der Kniesehne - Material: 1 Tape (20-25 cm). Das Tape wird mittig unterhalb der Kniegelenkspitze (1) angesetzt. Beide Enden werden unter durchgehend gleichbleibendem Zug (30 %) wie ein Anker, seitlich innen und außen am Kniegelenk vorbei angelegt.



Toepassing om de druk op de knieschijf (patella) te verlichten - Materiaal: 2 of 4 tapes (15-25 cm). De tape wordt onder constante spanning (30 %) aangebracht in een C-vorm rond de binnen- en buitenkant van de knieschijf. De tape kan twee keer worden aangebracht om de stabilisatie te verbeteren.

Utilisation pour délester la rotule (patella) - Matériel: 2 ou 4 bandes (15-25 cm). Poser la bande en forme de C en exerçant une traction constante (30 %), respectivement à l'intérieur et à l'extérieur autour de la rotule. Pour améliorer la stabilisation, il est possible de poser la bande en double.

Anwendung zur Entlastung der Kniesehne (Patella) - Material: 2 oder 4 Tapes (15-25 cm). Das Tape wird unter gleichbleibendem Zug (30 %) C-förmig, jeweils innen sowie außen um die Kniekehle herum, angelegt. Zur Verbesserung der Stabilisierung kann das Tape doppelt angelegt werden.



Toepassing om de kuitspijeren los te maken - Materiaal: 2 tapes (20-25 cm). Beginpositie: Buikligging. Voet gebogen (tenen omhoog getrokken). De tape moet worden bevestigd onder de hiel (1) met een lichte, constante trekkraft (10 %). Breng vervolgens de tape aan onder de achterkant van de knie met een lichte, constante trekkraft (10 %). Herhaal de procedure één keer.

Utilisation pour assouplir la musculature du mollet - Matériel: 2 bandes (20-25 cm). Position de départ: corps allongé sur le ventre. Pied courbé (orteils repliés). Il faut fixer la bande sous le talon (1) en exerçant une pression légère et constante (10 %). Ensuite, en exerçant une traction légère et constante (10 %), poser la bande jusqu'en dessous de la fosse poplitée. Répéter l'opération 1 fois.

Anwendung zur Lockerung der Wadenmuskulatur - Material: 2 Tapes (20-25 cm). Ausgangsstellung: Bauchlage. Fuß angewinkelt (Zehen angezogen). Das Tape unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) unter der Ferse fixiert werden (1). Anschließend unter leichtem gleichbleibendem Zug (10 %) bis unterhalb der Kniekehle anlegen. Den Vorgang 1 x wiederholen.



MEDISCH HULPMIDDEL FYSIO TAPE / DISPOSITIF MÉDICAL FYSIO TAPE / MEDIZINPRODUKT FYSIO TAPE

Version / Mise à jour de l'information / Stand der Information: REV 1/02.12.2024

PS Product Services GmbH
Alte Heerstraße 6, 53757 St. Augustin
Deutschland / Allemagne / Deutschland
info@product-services.de

135 mm

80g双胶纸 双面印刷

展开大小：135*260mm



FR Notice d'utilisation

Lisez attentivement cette notice d'utilisation et conservez-la.

Bandes de maintien

Destination / Indication :

bande de maintien est exclusivement prévue pour un usage externe par des utilisateurs expérimentés ou du personnel qualifié.

Elle sert à soutenir et stabiliser des parties musculaires et articulaires pendant une activité corporelle, ainsi qu'à soutenir pendant la thérapie et le suivi ultérieur de troubles musculaires et articulaires.

Contre-indications :

La bande ne doit pas être utilisée sur des blessures ouvertes, la peau blessée, les muqueuses, les yeux, les parties génitales, sur la zone ventrale abdominale pendant une grossesse, en présence de très gros œdèmes et simultanément d'une pathologie cardiaque, en cas de fièvre, sur la zone de thromboses en veines profondes, sur des varices ou tumeurs, en cas de neurodermite, de psoriasis et d'éruptions cutanées. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité connue aux colles acryliques (allergie au pansement)

⚠ Mises en garde / Mesures de précaution :

- Ne pas laisser des bandes en place plus de 5 jours d'affilée.
- Posez la bande de sorte à ne pas gêner la circulation sanguine.
- Ne pas utiliser la bande comme un pansement.
- Dans de très rares cas, des réactions d'hypersensibilité peuvent se produire, par exemple des démangeaisons, rougeurs et de l'urticaire.
- Si des problèmes de port se manifestent, veuillez immédiatement retirer la bande et consulter un médecin.
- Les incidents lourds de conséquences doivent être notifiés au fabricant et à l'autorité compétente.

Utilisation :

Le type d'utilisation dépend de la partie du corps et de la finalité prévue. Si vous utilisez la bande en tant que néophyte, adressez-vous avant la première utilisation à une personne compétente comme par exemple votre médecin ou kinésithérapeute.

Si vous détenez déjà de l'expérience quant aux techniques de pose des bandes élastiques, mais que vous avez des doutes au moment de l'utiliser, merci de vous adresser également à votre médecin ou kinésithérapeute.

- La peau doit être propre, sèche, exempte de matière grasse (et de produits cosmétiques) pour permettre une bonne adhérence.
- Avant l'utilisation, il est possible d'appliquer en plus un produit désinfectant pour la peau. Avant l'utilisation, la peau doit être entièrement sèche.
- Couper la bande à la longueur voulue avant de l'appliquer.
- Dans toutes les applications, les extrémités de la bande ne doivent pas se trouver tendues.

- Arrondir les angles des segments de bande pour empêcher un décollement prématuré par enroulement des extrémités anguleuses de la bande. Veillez à ce que la bande ne forme pas de plis ; même chose pour la peau située sous la bande.
- Pour parvenir à une adhérence optimale, il convient de supprimer la pillosité corporelle sur les zones qui vont recevoir la bande. Si la pillosité corporelle n'est pas retirée aux endroits concernés, il faut s'attendre à une durée d'adhérence plus courte. Pour décoller la bande le plus possible sans douleur et sans perte de pillosité sur les zones pileuses, il convient de détacher un angle de la bande et de l'enrouler dans le sens de croissance de la pillosité.
- Ne pas poser la bande sur la peau en sueur.

- Pour obtenir une bonne adhérence, poser la bande au moins 15-30 minutes avant une activité sportive. En cas d'utilisation pour des sports aquatiques, poser la bande au moins 45 minutes avant.
- La pose de la bande sur des parties du corps difficiles à atteindre devra avoir lieu avec l'aide d'une autre personne afin de prévenir une utilisation incorrecte.
- Après avoir posé la bande, la frotter plusieurs fois dans le sens longitudinal en appuyant légèrement dessus pour parvenir à une bonne adhérence.
- Après l'utilisation, détacher la bande doucement, pas d'un seul coup.
- Ne pas réutiliser une bande qui a déjà servi

Matériaux : coton, élasthanne, colle acrylique sans latex

Rangement et élimination :

- Conserver hors de la portée des enfants.
- Conserver au frais, au sec et à l'abri d'un ensoleillement direct, à une température comprise entre 5 et 25 °C.
- Mettre la bande à la poubelle des déchets résiduels.



Voir l'emballage

Voir l'emballage

PS Product Services GmbH
Alte Heerstraße 6, 53757 St. Augustin, Allemagne
info@product-services.de



DISPOSITIF MÉDICAL PHYSIO TAPE

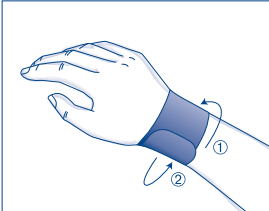
Remarque générale sur les exemples d'utilisation :

Les dimensions indiquées pour les bandes sont des valeurs moyennes susceptibles de différer légèrement suivant la stature de la personne qui les utilise. Les longueurs des segments de bande respectifs devront être adaptées individuellement.

Pour retirer le support papier, nous recommandons de le déchirer légèrement à un endroit qui dépendra de l'utilisation prévue. L'exercice d'une légère traction sur les deux côtés de la bande fait que le support papier se déchire entièrement.

Ensuite, le support papier est facile à enlever.

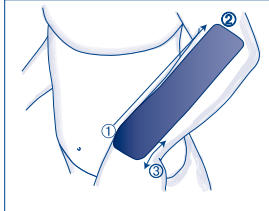
Utilisation pour stabiliser le poignet



ne se chevauchent pas.

Matériel : 2 bandes (d'env. 5 à 7,5 cm)
Appliquer la première bande (1) par le haut sur le poignet, en exerçant une traction submaximale (75 %). Appliquer la deuxième bande (2) par le bas sur le poignet, en exerçant la même traction (75 %). Il convient que les deux bandes

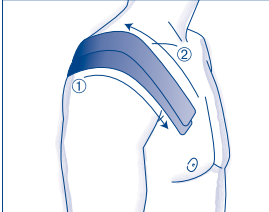
Utilisation pour délester la musculature de l'avant-bras



légèrement fléchie (3).

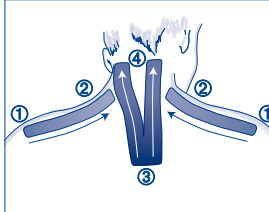
Matériel : 1 bande (d'env. 15-25 cm)
En exerçant une pression légère et constante (10 %), poser la bande en partant du dessus du poignet (1) et remonter sur le côté l'extérieur en direction du coude (2) ; pendant la pose de la bande, il faut que le poignet demeure dans une position

Utilisation pour stabiliser l'épaule



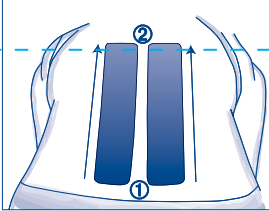
Matériel : 2 bandes (15-20 cm)
Fixer la bande sur l'acromion en exerçant une traction submaximale (75 %). Commencer par appliquer la partie avant (1) en direction du muscle thoracique, et ensuite la partie arrière (2) en direction de l'omoplate, en maintenant la traction submaximale (75 %).

Utilisation pour assouplir la musculature de la ceinture scapulaire / détendre la musculature cervicale



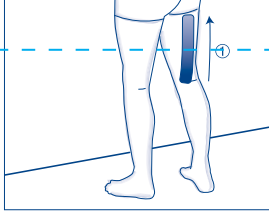
Matériel : 3 bandes (15-25 cm)
Poser la bande, chaque fois en exerçant une pression légère et constante (10 % de traction sur la longueur totale), en partant de la zone extérieure arrière de la musculature scapulaire (1), en direction des vertèbres cervicales (2), sur les deux moitiés du corps. Ensuite, pratiquer sur une bande une coupe droite centrée jusqu'à env. 5 cm avant l'extrémité de la bande (bande en V) Avec la tête légèrement inclinée en avant, poser la bande en V depuis le bas (3), en exerçant une légère traction (10 %), en longeant les deux côtés de la musculature cervicale jusqu'à l'occiput (limite des cheveux) (4).

Utilisation pour délester les vertèbres lombaires / pour détendre la musculature dorsale inférieure



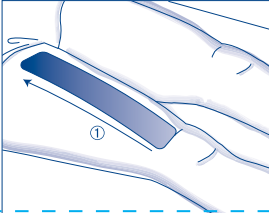
Matériel : 2 bandes (20-25 cm)
Torse fléchi, poser la bande de bas (1) en haut (2) en exerçant une traction légère et constante (10 %). Ensuite, redresser le torse.

Utilisation pour assouplir la musculature arrière de la cuisse



(10 %), poser la bande jusqu'en dessous de la musculature fessière (1). Répéter l'opération 2 fois, respectivement à gauche et à droite de la première bande.

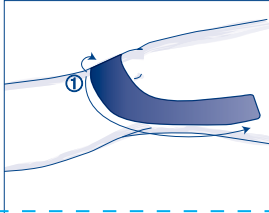
Utilisation pour assouplir la musculature avant de la cuisse



Matériel : 3 bandes (25-30 cm)
Position de départ : corps allongé sur le dos. Genou fléchi en porte-à-faux. Fixer la bande au-dessus de la rotule (1) en exerçant une traction légère et constante (10 %). Ensuite, l'appliquer jusqu'en direction de la hanche. Répéter l'opération 2 fois en exerçant une traction

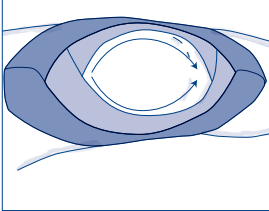
(10 %). Respectivement à gauche et à droite de la première bande.

Utilisation pour délester l'articulation du genou / le tendon du genou (tendon de la rotule)



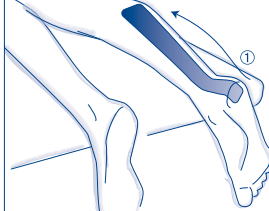
Matériel : 1 bande (20-25 cm)
La bande est appliquée centrée en dessous de la pointe (1) de la rotule. En exerçant une pression constante (30 %), appliquer les deux extrémités latéralement, en forme d'ancre longeant l'intérieur et l'extérieur de l'articulation du genou.

Utilisation pour délester la rotule (patella)



Matériel : 2 ou 4 bandes (15-25 cm)
Poser la bande en forme de C, en exerçant une traction constante (30 %), respectivement à l'intérieur et à l'extérieur autour de la rotule. Pour améliorer la stabilisation, il est possible de poser la bande en double.

Utilisation pour assouplir la musculature du mollet



dessous de la fosse poplitée. Répéter l'opération 1 fois.

Matériel : 2 bandes (20-25 cm)
Position de départ : corps allongé sur le ventre. Pied coudé (orteils repliés). Il faut fixer la bande sous le mollet (1) en exerçant une pression légère et constante (10 %). Ensuite, en exerçant une traction légère et constante (10 %), poser la bande jusqu'en

DISPOSITIF MÉDICAL PHYSIO TAPE

Mise à jour de l'information : REV 1/02.12.2024

折痕线
不印刷

260 mm

135 mm

80g双胶纸 双面印刷

展开大小：135*260mm



Gebruiksaanwijzing

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig en bewaar hem goed.

Fysio Tape

Beoogd gebruik / indicatie:

Fysio Tape is uitsluitend bedoeld voor uitwendig gebruik door ervaren gebruikers of vakkundig personeel.

Voor ondersteuning en stabilisatie van spier- en gewrichtszones tijdens fysieke activiteit en voor ondersteuning tijdens therapie en nazorg van spier- en gewrichtsklachten.

Contra-indicaties:

De tape mag niet gebruikt worden op open wonden, beschadigde huid, slijmvlieszen, op de ogen, in de genitale zone, tijdens zwangerschap in de buikzone, bij zeer groot oedeem en gelijktijdige hartziekte, bij koorts, in het gebied van diepe veneuze trombose, spataderen of tumoren, bij neurodermitis, psoriasis en huiduitslag. Niet gebruiken bij bekende overgevoeligheid voor acrylaatlijm (pleisterallergie).

⚠ Waarschuwingen / voorzorgsmaatregelen:

- Tapes niet langer dan 5 dagen dragen.
- Breng de tape zo aan dat de bloedcirculatie niet wordt belemmerd.
- Gebruik tape niet als verbandmateriaal.
- In zeer zeldzame gevallen kunnen lokale overgevoelighedsreacties optreden, bijv. jeuk, roodheid, opgezette huid.
- Als er problemen optreden bij het dragen van de tape, verwijder deze dan onmiddellijk en neem contact op met een arts.

- Ernstige incidenten moeten aan de fabrikant en de bevoegde autoriteit worden gemeld.

Toepassing:

De manier van aanbrengen hangt af van het lichaamsdeel en het beoogde doel.

Als u een onervaren gebruiker bent, raadpleeg dan een specialist zoals uw huisarts of fysiotherapeut voordat u de tape voor de eerste keer gebruikt. Als u al ervaring heeft met het aanleggen van elastische tapes, maar niet zeker weet hoe u deze moet aanleggen, raadpleeg dan ook uw arts of fysiotherapeut.

- De huid moet schoon, droog en vetvrij zijn (ook vrij van cosmetica) voor een goede hechting.
- Voor gebruik kan ook een huiddesinfectiemiddel worden gebruikt. De huid moet volledig droog zijn voor het aanbrengen.
- Knip de tape voor het aanbrengen op de gewenste lengte.
- Bij alle toepassingen mogen de uiteinden van de tape niet onder spanning staan,
- Rond de hoeken van de tapedelen af om te voorkomen dat de tape voortijdig loslaat door de uiteinden op te rollen. Zorg dat er geen plooiën in de tape of in de huid onder de tape komen.

- Lichaamshaar moet worden verwijderd van de betreffende zones om de hechting te optimaliseren. Als het lichaamshaar niet van de aangetaste zones wordt verwijderd, moet rekening worden gehouden met een kortere hechtingstijd. Om de tape zo pijnloos mogelijk te verwijderen zonder haar uit te trekken nadat deze is aangebracht op behaarde zones, moet de tape van één hoek worden verwijderd en in de richting van de haargroei worden afgerold.

- De tape mag niet worden aangebracht op een zwetende huid.
- Voor een goede hechting brengt u de tape minimaal 15-30 minuten voor de sportactiviteit aan. Als u de tape gebruikt voor watersporten, breng de tape dan ten minste 45 minuten van tevoren aan.
- De tape moet worden aangebracht op delen van het lichaam die moeilijk bereikbaar zijn met de hulp van iemand anders om onjuiste toepassing te voorkomen.

- Wrijf na het aanbrengen van de tape een aantal keer met lichte druk in de lengterichting over de tape om een goede hechting te krijgen.
- Verwijder de tape na het aanbrengen voorzichtig, niet afscheuren.
- Gebruikte tape niet hergebruiken

Materiaal: katoen, elastaan, latexvrije acrylaatlijm

Bewaren en verwijderen:

- Buiten bereik van kinderen bewaren.
- Op een koele, droge plaats beschermd tegen direct zonlicht tussen 5 en 25 °C bewaren.
- Gooi tape weg bij het restafval.

⏰ Zie verpakking

LOT Zie verpakking

PS Product Services GmbH
Alte Heerstraße 6, 53757 St. Augustin, Duitsland
info@product-services.de



MEDISCH HULPMIDDEL FYSIO TAPE

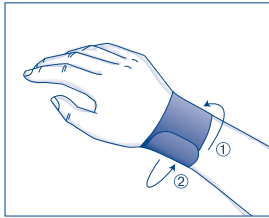
Algemene opmerking over voorbeelden van toepassingen:

De opgegeven afmetingen van de tapes zijn gemiddelde waarden die licht kunnen variëren afhankelijk van de fysiek van de gebruiker. De lengte van de respectievelijke tape-delen moet individueel worden aangepast.

Om de achterkant van papier te verwijderen, raden we aan deze op één punt lichtjes te scheuren, afhankelijk van de geplande toepassing. Door licht aan beide kanten van de tape te trekken, scheurt de achterkant volledig.

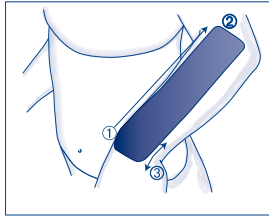
De achterkant kan nu gemakkelijk worden verwijderd.

Toepassing voor het stabiliseren van de pols



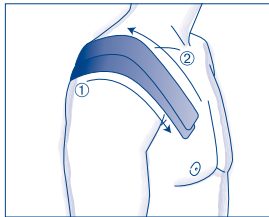
Materiaal: 2 tapes (5-7,5 cm)
De eerste tape wordt onder submaximale spanning (75%) van boven af op de pols aangebracht (1). De tweede tape wordt onder dezelfde spanning (75%) van onderaf op de pols aangebracht (2). De tapes moeten elkaar overlappen.

Aanbrengen om de spieren van de onderarm te ontlasten



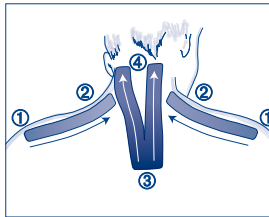
Materiaal: 1 tape (15-25 cm)
Breng de tape aan met een lichte, constante trekkracht (10%) vanaf de pols (bovenkant) (1) naar boven en naar buiten tot aan de elleboog (2). Terwijl de tape wordt aangelegd, moet de pols licht gebogen blijven (3).

Toepassing voor het stabiliseren van de schouder



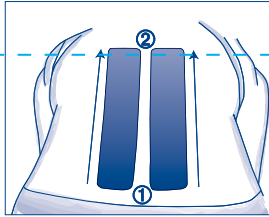
Materiaal: 2 tapes (15-20 cm)
De tape wordt onder submaximale spanning (75%) aan het acromion bevestigd. Breng eerst het voorste deel aan op de borstspier (1), breng dan het achterste deel aan op het schouderblad (2) en behoud de submaximale spanning (75%).

Toepassing voor het losmaken van de schoudergordelspijeren / ontspannen van de nekspieren



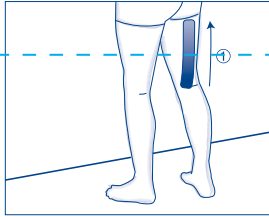
Materiaal: 3 tapes (15-25 cm)
De tape wordt aangebracht vanaf de achterste buitenkant van de schouderpijeren (1) met een lichte, constante trekkracht (10%) trekkracht van de totale lengte, op beide lichaamshelften in de richting van de halswervelkolom (2). Knip vervolgens een tape af met een rechte, gecentreerde snede tot ongeveer 5 cm voor het einde van de tape (V-tape). Terwijl het hoofd licht naar voren is gekanteld, wordt de V-tape van onderaf (3) met lichte spanning (10%) langs beide zijden van de nekspieren tot aan het achterhoofdsbeen (haarlijn) aangebracht (4).

Toepassing om de lumbale wervelkolom te ontlasten / de onderrugspieren te ontspannen



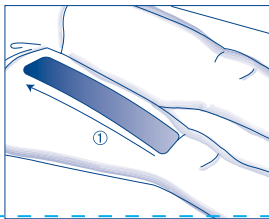
Materiaal: 2 tapes (20-25 cm)
Breng de tape aan van onderen (1) naar boven (2) met een lichte spanning (10%) en gebogen bovenlichaam. Strek vervolgens het bovenlichaam.

Toepassing om de hamstrings los te maken



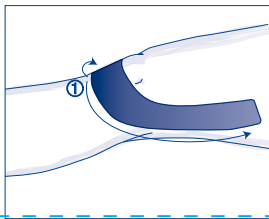
Materiaal: 3 tapes (25-30 cm)
Beginpositie: Staande positie. Bovenlichaam in gebogen positie tijdens de procedure. Breng de tape aan boven de knieholte (in het midden) met een lichte, constante trekkracht (10%). Breng vervolgens een lichte, constante trekkracht (10%) aan onder de bilspijeren (1). Herhaal dit proces twee keer, telkens links en rechts van de eerste tape.

Toepassing voor het losmaken van de voorste bovenbeenspijeren



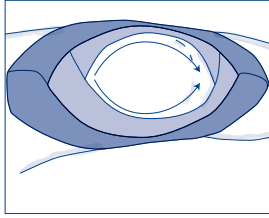
Materiaal: 3 tapes (25-30 cm)
Beginpositie: Rugligging. Knieën gebogen in overhang. Bevestig de tape boven de knieschijf (1) met een lichte, constante trekkracht (10%). Breng vervolgens aan tot aan de heup. Herhaal de procedure twee keer met een constante spanning (10%). Telkens links en rechts van de eerste tape.

Toepassing ter ontlasting van het kniegewricht / hamstring (patellapees)



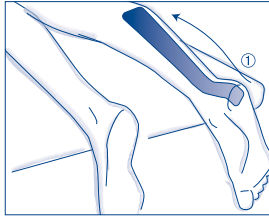
Materiaal: 1 tape (20-25 cm)
De tape wordt in het midden onder de punt van de knieschijf geplaatst (1). Beide uiteinden worden met constante spanning (30%) als een anker aangebracht, lateraal aan de binnen- en buitenkant van het kniegewricht.

Toepassing om de druk op de knieschijf (patella) te verlichten



Materiaal: 2 of 4 tapes (15-25 cm)
De tape wordt onder constante spanning (30%) aangebracht in een C-vorm rond de binnen- en buitenkant van de knieschijf. De tape kan twee keer worden aangebracht om de stabilisatie te verbeteren.

Toepassing om de kuitspijeren los te maken



Materiaal: 2 tapes (20-25 cm)
Beginpositie: Buikligging. Voet gebogen (tenen omhoog getrokken). De tape moet worden bevestigd onder de hiel (1) met een lichte, constante trekkracht (10%). Breng vervolgens de tape aan onder de achterkant van de knie met een lichte, constante trekkracht (10%). Herhaal de procedure één keer.

MEDISCH HULPMIDDEL FYSIO TAPE

Versie: REV 1/2024-12-02

折痕线
不印刷

260 mm

135 mm

80g双胶纸 双面印刷

展开大小：135*260mm



PL Instrukcja użytkowania

Należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją użytkowania i zachować ją.

Taśma kinezylogiczna

Przeznaczenie / wskazanie:

Taśma kinezylogiczna jest przeznaczona wyłącznie do stosowania zewnętrznego przez doświadczonych użytkowników lub wyspecjalizowany personel.

Służy do wsparcia i stabilizacji obszarów mięśni i stawów podczas aktywności fizycznej, a także do wsparcia podczas terapii i leczenia rekonwalescencyjnego dolegliwości mięśni i stawów.

Przeciwwskazania:

Taśmy nie wolno stosować na otwarte rany, uszkodzoną skórę, błony śluzowe, oczy, w okolicy narządów płciowych, w okolicy brzucha podczas ciąży, w przypadku bardzo silnego obrzęku i współistniejącej choroby serca, w przypadku gorączki, w okolicy zakrzepicy żył głębokich, zylaków lub nowotworów, w przypadku atopowego zapalenia skóry, łuszczycy i wysypki skórnej. Nie stosować w przypadku znanej nadwrażliwości na klej akrylowy (alergia na plastyry).

⚠ Ostrzeżenia / środki ostrożności:

- Nalożonych taśm nie nosić dłużej niż 5 dni.
- Taśmę należy nakładać w taki sposób, aby nie zaburzać krążenia krwi.
- Nie stosować taśmy jako materiału opatrunkowego.
- W bardzo rzadkich przypadkach mogą wystąpić miejscowe reakcje nadwrażliwości, np. swędzenie, zaczerwienienie, bąble.
- Jeśli podczas noszenia taśmy wystąpią problemy, należy ją natychmiast zdjąć i skontaktować się z lekarzem.
- Poważne incydenty należy zgłaszać producentowi i właściwemu organowi.

Zastosowanie:

Rodzaj zastosowania zależy od części ciała i zamierzonego celu.

Niedoświadczeni użytkownicy powinni przed pierwszym zastosowaniem taśmy skonsultować się ze specjalistą, np. lekarzem lub fizjoterapeutą. W przypadku posiadania doświadczenia z technikami nakładania taśm elastycznych, ale niejasności związanych z zastosowaniem, należy również skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

- Skóra powinna być czysta, sucha i odtłuszczona (również bez kosmetyków), aby zapewnić dobrą przyczepność.
- Przed zastosowaniem można dodatkowo użyć środka do dezynfekcji skóry. Przed zastosowaniem skóra musi być całkowicie sucha.
- Przed zastosowaniem należy przyciąć taśmę do wymaganej długości.
- We wszystkich zastosowaniach końce taśmy nie mogą być naprężone.
- Należy zaokrąglić narożniki odcinków taśmy, aby zapobiec jej przedwczesnemu oderwaniu na skutek podwinienia jej końców. Należy upewnić się, że taśma ani skóra pod taśmą nie są pofalowane.
- Aby zapewnić optymalną przyczepność, należy usunąć owłosienie z miejsc, na których przyklejana jest taśma. Jeśli owłosienie nie zostanie usunięte z tych obszarów, należy liczyć się z krótszym czasem przyczepności. Aby usunąć taśmę bezboleśnie i bez utraty włosów po nałożeniu jej na owłosione obszary, taśmę należy poluzować w jednym narożniku i zwinąć w kierunku wzrostu włosów.
- Taśmy nie należy nakładać, jeśli skóra się poci.
- Aby zapewnić dobrą przyczepność, taśmę należy nałożyć co najmniej 15–30 minut przed rozpoczęciem aktywności sportowej. W przypadku uprawiania sportów wodnych taśmę należy nałożyć co najmniej 45 minut wcześniej.
- Podczas nakładania taśmy na trudno dostępne części ciała należy skorzystać z pomocy drugiej osoby, aby zapobiec nieprawidłowemu użyciu.

- Po nałożeniu taśmy należy ją kilkakrotnie przetrzeć, lekko dociskając w kierunku wzdluznym, aby zapewnić dobre przyleganie.
- Po użyciu ostrożnie ściągnąć taśmę, nie odrywać jej.
- Używanej taśmy nie należy stosować ponownie.

Materiał: bawełna, elastan, bezateksowy klej akrylowy

Przechowywanie i utylizacja:

- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu w temperaturze od 5 do 25 °C. Chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.
- Taśmę należy wyrzucić do odpadów zmieszanych.

⏰ Patrz opakowanie

LOT Patrz opakowanie

PS Product Services GmbH
Alte Heerstraße 6, 53757 St. Augustin, Niemcy
info@product-services.de



WYRÓB MEDYCZNY PHYSIO TAPE

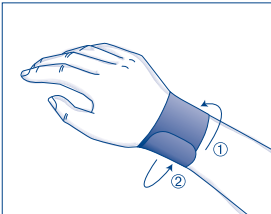
Ogólna wskazówka dotycząca przykładów zastosowań:

Wymiary podane dla taśm są wartościami średnimi, które mogą się nieznacznie różnić w zależności od postury fizycznej użytkownika. Długość poszczególnych odcinków taśmy należy dostosować indywidualnie.

Aby usunąć papierowy podkład, zalecamy lekkie rozerwanie go w jednym punkcie, w zależności od planowanego zastosowania. Delikatne pociągnięcie za obie strony taśmy spowoduje całkowite oderwanie papierowego podkładu.

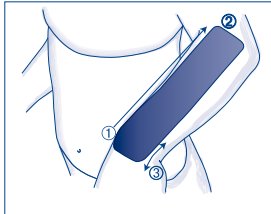
Papierowy podkład można teraz łatwo usunąć.

Zastosowanie w celu stabilizacji nadgarstka



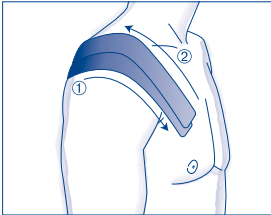
Materiał: 2 taśmy (5–7,5 cm)
Pierwsza taśma jest nakładana pod submaksymalnym napięciem (75 %) od góry na nadgarstek (1). Druga taśma jest nakładana na nadgarstek od dołu pod takim samym napięciem (75 %) (2). Taśmy powinny zachodzić na siebie.

Zastosowanie w celu odciążenia mięśni przedramienia



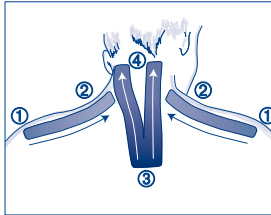
Materiał: 1 taśma (15–25 cm)
Taśmę należy nakładać pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 %) od nadgarstka (górna strona) (1) w górę i na zewnątrz do łokcia (2). Podczas nakładania taśmy nadgarstek powinien pozostawać w lekko zgiętej pozycji (3).

Zastosowanie w celu stabilizacji barku



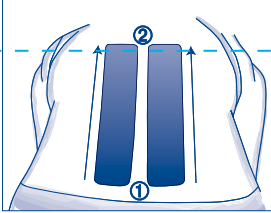
Materiał: 2 taśmy (15–20 cm)
Taśma jest przyklejana do wyrostka barkowego łopatki z submaksymalnym napięciem (75 %). Najpierw należy nałożyć przednią część na mięsień piersiowy (1), a następnie tylną część na łopatkę (2) i utrzymać submaksymalny napiąg (75 %).

Zastosowanie w celu rozluźnienia mięśni obręczy barkowej / odciążenia mięśni szyi



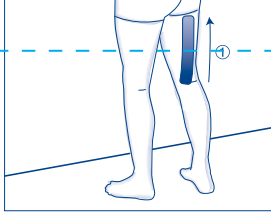
Materiał: 3 taśmy (15–25 cm)
Taśma jest nakładana od tylnego zewnętrznego obszaru mięśni barkowych (1) pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 % napięciu całkowitej długości) w kierunku kręgosłupa szyjnego (2) na obu połowach ciała. Następnie należy naciąć taśmę prostym, wyśrodkowanym cięciem do ok. 5 cm przed końcem taśmy (V-Tape). Podczas gdy głowa jest lekko przechylona do przodu, taśma V-Tape jest nakładana od dołu (3) pod lekkim napięciem (10 %) wzdluz obu stron mięśni szyi aż do potylicy (linii włosów) (4).

Zastosowanie w celu odciążenia kręgosłupa lędźwiowego / rozluźnienia mięśni dolnej części pleców



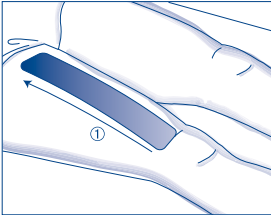
Materiał: 2 taśmy (20–25 cm)
Taśma jest nakładana pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 %) od dołu (1) do góry (2) z górną częścią ciała w pozycji nachylonej. Następnie wyprostować górną część ciała.

Zastosowanie w celu rozluźnienia mięśni tylnych uda



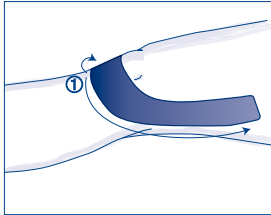
Materiał: 3 taśmy (25–30 cm)
Pozycja wyjściowa: Stojąca. Podczas aplikacji górna część ciała powinna być zgięta. Nałożyć taśmę powyżej dołu podkolanowego (pośrodku) pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 %). Następnie założyć poniżej mięśni pośladkowych (1) pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 %). Powtórzyć proces 2x, w każdym przypadku po lewej i prawej stronie obok pierwszej taśmy.

Zastosowanie w celu rozluźnienia mięśni przednich uda



Materiał: 3 taśmy (25–30 cm)
Pozycja wyjściowa: Pozycja na wznak. Kolano zgięte w zwisie. Przykleić taśmę powyżej rzepki (1) pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 %). Następnie nałożyć taśmę do biodra. Powtórzyć procedurę 2x z napięciem (10 %).

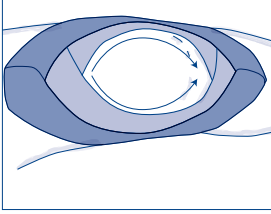
Zastosowanie w celu odciążenia stawu kolanowego / ścięgna podkolanowego (ścięgno rzepki)



Materiał: 1 taśma (20–25 cm)
Taśma jest umieszczana na środku poniżej wierzchołka rzepki (1). Oba końce są umieszczane pod ciągłym, niezmiennym napięciem (30 %) jak kotwica, po bokach po wewnętrznej i zewnętrznej stronie stawu kolanowego.

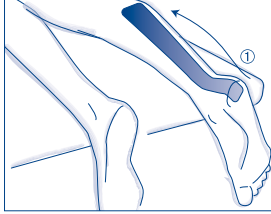
W każdym przypadku po lewej i prawej stronie obok pierwszej taśmy.

Zastosowanie w celu odciążenia rzepki (patella)



Materiał: 2 lub 4 taśmy (15–25 cm)
Taśma jest nakładana pod niezmiennym napięciem (30 %) w kształcie litery C wokół wewnętrznej i zewnętrznej strony rzepki. Taśmę można nałożyć dwukrotnie, aby poprawić stabilizację.

Zastosowanie w celu rozluźnienia mięśni łydki



Materiał: 2 taśmy (20–25 cm)
Pozycja wyjściowa: Pozycja na brzuchu. Stopa zgięta (palec wciągnięty). Taśmę należy przykleić pod piętą (1) pod lekkim, niezmiennym napięciem (10 %). Następnie założyć poniżej dołu podkolanowego pod lekkim, niezmiennym

napięciem (10 %). Powtórzyć proces 1 x.

WYRÓB MEDYCZNY PHYSIO TAPE

Stan informacji: REV 1/02.12.2024

折痕线
不印刷

260 mm

135 mm

80g双胶纸 双面印刷

展开大小：135*260mm



Manual de utilização

Por favor, leia atentamente estas instruções de utilização e guarde-as.

Fita Physio

Finalidade prevista / Indicação:

A Physio Tape é destinada exclusivamente para uso externo por usuários experientes ou pessoal especializado.

Para dar suporte e estabilizar músculos e articulações durante a atividade física, assim como para dar suporte durante a terapia e o tratamento posterior de problemas musculares e articulares.

Contraindicações:

A fita não deve ser usada em feridas abertas, pele lesionada, mucosas, nos olhos, na área genital, durante a gravidez na área abdominal, em caso de edemas muito grandes e doença cardíaca concomitante, em caso de febre, na área de trombose venosa profunda, varizes ou tumores, em caso de neurodermatite, psoríase e erupção cutânea. Não usar se existir hipersensibilidade conhecida ao adesivo acrílico (alergia ao gesso).

Advertências / Medidas de precaução:

- Não usar fitas aplicadas por mais de 5 dias.
- Aplicar a fita de maneira que a circulação sanguínea não seja prejudicada.
- Não usar a fita como material de curativo.
- Em casos muito raros, podem ocorrer reações de hipersensibilidade local, por exemplo coceira, vermelhidão, urticária.
- Se ocorrerem problemas ao usar a fita, retirá-la imediatamente e contactar um médico.
- Os incidentes graves devem ser comunicados ao fabricante e à autoridade competente.

Aplicação:

O tipo de aplicação depende da parte do corpo e da finalidade pretendida.

Caso seja um usuário inexperiente, consulte um profissional qualificado, como o seu médico ou fisioterapeuta, antes de usar o produto pela primeira vez. Se já tem experiência com as técnicas de aplicação de fitas elásticas, mas não tem certeza de como usá-las, por favor entre em contacto também com o seu médico ou fisioterapeuta.

- A pele deve estar limpa, seca e livre de oleosidade (também sem cosméticos) para garantir uma boa adesão.
- Antes da aplicação, pode ser também aplicado um desinfetante de pele. A pele deve estar completamente seca antes da aplicação.
- Cortar a fita no comprimento necessário antes de aplicar.
- Em todas as aplicações, as extremidades da fita não devem estar sob tensão.
- Arredondar os cantos das seções da fita, de forma a evitar o desprendimento prematuro devido ao enrolamento das pontas-da-fita. Garantir que não haja dobras na fita ou na pele abaixo dela.
- Os pelos do corpo devem ser removidos das áreas afetadas, para obter uma adesão ideal. Se os pelos do corpo nas áreas afetadas não forem removidos, é expectável um período de adesão mais curto. Para remover a fita da maneira mais indolor possível, e sem perda de pelos após aplicá-la nas áreas com pelos, a fita deve ser afrouxada num canto e desenrolada na direção do crescimento dos pelos.
- A fita não deve ser aplicada se a pele estiver suada.
- Antes da atividade desportiva, aplicar a fita com pelo menos 15 a 30 minutos de antecedência, para garantir uma boa adesão. Em caso de prática de desportos aquáticos, aplicar a fita pelo menos 45 minutos antes.
- A aplicação da fita em partes do corpo de difícil acesso deve ser feita com a ajuda de outra pessoa, para evitar uma aplicação incorreta.

- Após aplicar a fita, esfregá-la várias vezes no sentido do comprimento com leve pressão, para obter uma boa adesão.
- Após o uso, remover a fita com cuidado, não rasgar.
- Não reutilizar fita usada.

Material: Algodão, elastano, adesivo acrílico sem látex

Armazenamento e descarte:

- Manter fora do alcance das crianças.
- Conservar em local fresco e seco, entre 5 °C e 25 °C, protegido da luz solar direta.
- Descartar a fita no lixo residual.

Ver embalagem

Ver embalagem

PS Product Services GmbH
Alte Heerstraße 6, 53757 St. Augustin, Alemanha
info@product-services.de



DISPOSITIVO MÉDICO FITA PHYSIO

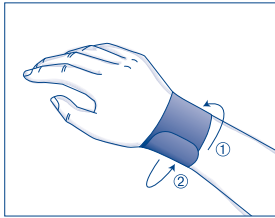
Nota geral sobre os exemplos de aplicação:

As dimensões das fitas fornecidas são valores médios, podendo variar ligeiramente, dependendo da estatura física do usuário. O comprimento de cada seção da fita deve ser ajustado individualmente.

Para remover o suporte de papel, recomendamos rasgá-lo levemente, dependendo da aplicação pretendida. Puxando suavemente ambos os lados da fita, o suporte de papel rasga-se completamente.

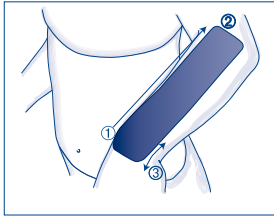
O suporte de papel pode agora ser facilmente removido.

Aplicação para estabilização do pulso



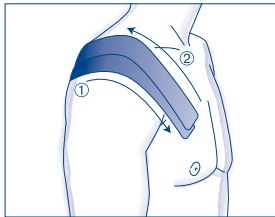
Material: 2 fitas (5-7,5 cm)
A primeira fita é aplicada sob tensão submáxima (75 %) de cima sobre o pulso (1). A segunda fita é aplicada no pulso por baixo, com a mesma tensão (75 %) (2). As fitas devem se sobrepor.

Aplicação para aliviar os músculos do antebraço



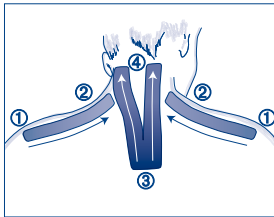
Material: 1 fita (15-25 cm)
Aplicar a fita com uma ligeira tensão constante (10 %) desde o pulso (topo) (1) para cima e para fora até ao cotovelo (2). Durante a aplicação da fita, o pulso deve permanecer numa posição ligeiramente dobrada (3).

Aplicação para estabilização do ombro



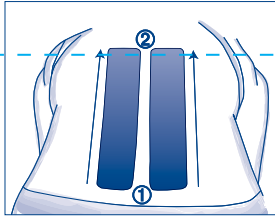
Material: 2 fitas (15-20 cm)
A fita é fixada ao acrómio sob tensão submáxima (75 %). Aplicar primeiro a parte frontal no músculo peitoral (1) e depois aplicar a parte posterior na escápula (2), mantendo a tensão submáxima (75 %).

Aplicação para soltar os músculos da cintura escapular / relaxar os músculos do pescoço



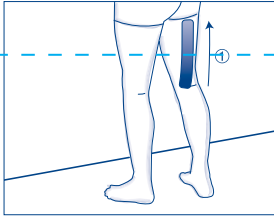
Material: 3 fitas (15-25 cm)
A fita é aplicada sob uma ligeira tensão constante (10 % de tensão do comprimento total) da zona externa posterior dos músculos do ombro (1), em direção à coluna cervical (2), em ambas as metades do corpo. Em seguida, cortar uma fita com um corte reto e central até aprox. 5 cm antes do fim da fita (fita em V). Enquanto a cabeça está ligeiramente inclinada para a frente, a fita em V é aplicada de baixo para cima (3) com uma ligeira tensão (10 %) ao longo de ambos os lados dos músculos do pescoço até o occipital (linha do cabelo) (4).

Aplicação para aliviar a coluna lombar / relaxar os músculos da parte inferior das costas



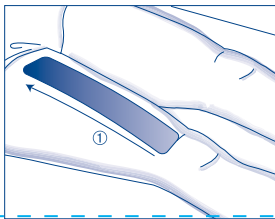
Material: 2 fitas (20-25 cm)
A fita é aplicada de baixo (1) para cima (2) com uma leve tensão constante (10 %), enquanto a parte superior do corpo é dobrada. Em seguida, endireitar a parte superior do corpo.

Aplicação para soltar os músculos posteriores da coxa



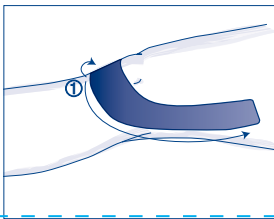
Material: 3 fitas (25-30 cm)
Posição de saída: De pé. Parte superior do corpo em posição curvada durante o procedimento. Fixar a fita acima da parte de trás do joelho (no meio) com uma tensão ligeira e constante (10 %). Em seguida, aplicar uma ligeira tensão constante (10 %) até atingir abaixo dos músculos glúteos (1). Repetir o processo duas vezes, à esquerda e à direita da primeira fita.

Aplicação para soltar os músculos da frente da coxa



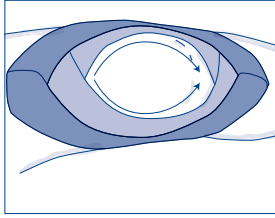
Material: 3 fitas (25-30 cm)
Posição de saída: Posição supina. Joelhos dobrados em saliência. Fixar a fita acima da rótula com uma tensão ligeira e constante (10 %) (1). De seguida, puxá-la até à anca. Tensão (10 %), repetir o processo 2 vezes, à esquerda e à direita da primeira fita.

Aplicação para aliviar a articulação do joelho / tendão do joelho (tendão patelar)



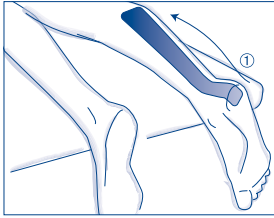
Material: 1 fita (20-25 cm)
A fita é colocada centralmente abaixo da ponta da rótula (1). Ambas as extremidades são colocadas como âncora, com tensão constante (30 %), lateralmente para dentro e para fora, passando pela articulação do joelho.

Aplicação para aliviar a pressão na rótula (patela)



Material: 2 ou 4 fitas (15-25 cm)
A fita é aplicada em formato de C com tensão constante (30 %), tanto na parte interna como externa ao redor da rótula. Para melhorar a estabilização, a fita pode ser aplicada duas vezes.

Aplicação para soltar os músculos da barriga da perna



Material: 2 fitas (20-25 cm)
Posição de saída: Posição de bruços. Pé fletido (dedos dos pés levantados). A fita deve ser fixada por baixo do calcanhar com uma tensão ligeira e constante (10 %) (1). Em seguida, aplicar com uma ligeira tensão constante (10 %) até atingir abaixo da parte de trás do joelho. Repetir o processo mais 1 vez.

DISPOSITIVO MÉDICO FITA PHYSIO

Versão das informações: REV 1/02.12.2024

折痕线
不印刷

260 mm

135 mm