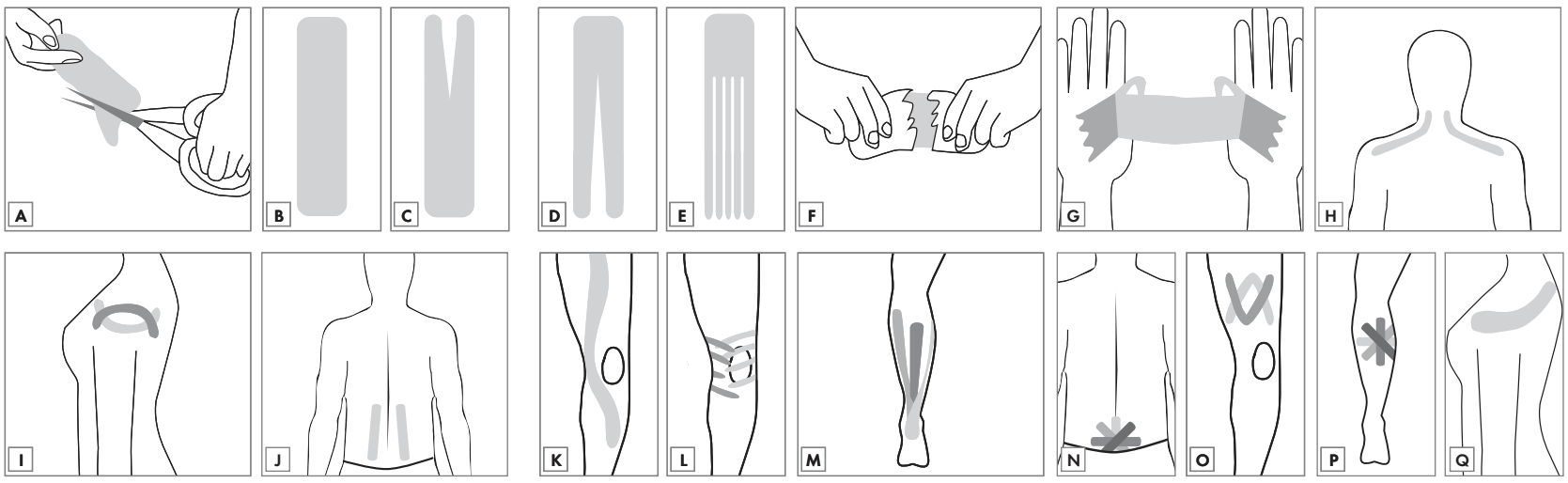
sensiplast®

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE



DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung

GB IE
KINESIOLOGY TAPE
Instructions for use

FR BE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi

HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80
Horizonte Nr: 219-HKI-01
LOT 02020330530 2023-11
REF 330530 Rev. 2020/24
2020
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung) /
Date of issue (instructions for use) /
Date de publication (mode d'emploi): 2020

25°C
10°C

CE

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

DE AT CH
Mit diesem QR-Code gelangen sie auf **www.lidl-service.com** und können mittels der Artikelnummer (IAN) 330530 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

GB IE
With this QR code you can access **www.lidl-service.com** and open your instructions for use with the article number (IAN) 330530.

FR BE
Avec ce code QR, vous pouvez accéder à **www.lidl-service.com** et ouvrir votre mode d'emploi avec le numéro d'article (IAN) 330530.

IAN 330530_2004

DE AT CH GB IE FR BE NL PL CZ SK

IAN 330530_2004

DE AT CH

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Produktes.
Sie haben sich damit für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung.
Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

Lieferumfang
1 x Kinesiologie-Tape blau (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape schwarz (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape pink (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape grün (500 x 5 cm)
1 x Gebrauchsanweisung

Bestimmungsgemäße Verwendung
Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut bestimmt. Wenn das elastische Tape gespannt auf die Haut geklebt wird, überträgt es nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt diese, indem es eine zusätzliche textile Schicht bildet.
Bei korrekter Anwendung kann das elastische Tape zur Stabilisierung von Gelenken, sowie zur Entspannung und Linderung von Muskelschmerzen beitragen. Die Spannkraft kann stimulierend auf die Haut und ihre Lymphgefäße wirken, was auf den Abfluss von Gewebswasser und eine damit einhergehende Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:
- posturalen Defiziten (Haltungsschwächen)
- Gelenkinstabilitäten
- Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen
- Regelschmerzen

Anwendungsbeschränkungen
⚠ Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:
- Offenen Verletzungen
- Hauterkrankungen
- Thrombosen
- Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrom-behandlung)
- Allergien gegen das Material des Artikels, Klebstoffes oder Trägers
- Chronischen Beschwerden im Anwendungsbereich

Sicherheitshinweise
⚠ Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.
⚠ Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
⚠ Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Artikels einen Arzt zu Rate ziehen.
⚠ Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es sollte keine zu starke Beengtheit auftreten.
⚠ Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.
⚠ Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett vom Artikel umwickelt werden!
⚠ Nicht verwenden bei Hauterkrankungen und Reizungen, wie z. B. Neurodermitis.
⚠ Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort.
Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.
⚠ Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minuten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflösen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

Anwendung
Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf www.lidl-service.com.
Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.
Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

Vorbereitung
Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.
1. Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
2. Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sauber, fettfrei und trocken sein.

Zuschnitt des Tapes/Kinesiologie-Tape-Formen
Messen Sie die Länge für die gewünschte Tape-Form an der zu behandelnden Körperstelle ab und schneiden Sie die gewünschte Länge von der Rolle ab.
Runden Sie nach dem Zuschneiden der gewünschten Tape-Form alle Ecken mit der Schere ab (Abb. A).

Es können folgende Tape-Formen zurecht geschnitten werden:
- **I-Form (Abb. B)**
- **Y-Form (Abb. C)**
  1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
  2. Schneiden Sie ein Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
- **Hose (Abb. D)**
  1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
  2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
- **Wimper (Abb. E)**
  1. Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten Linien des Papiers sehen.
  2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge an den vorgezeichneten Längs-Linien ein.

Lösen des Papiers
Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss.
Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.
1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
2. Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. F).
3. Lösen Sie das Papier, beginnend an der Riss-Seite (Abb. G). Durch eine leichte Dehnung des Tapes lässt sich das Papier einfacher lösen.

Nacken
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann bei Verspannungen im Schulter- Nackenbereich unterstützend wirken.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Nackenmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Legen Sie den Kopf zur Gegenseite, damit eine Spannung im Nackenmuskel entsteht.
4. Kleben Sie den Artikel mit leichter Spannung auf die Körperstelle. Die Enden sollte ohne Spannung aufgeklebt werden (Abb. H).

Schulter
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann untertstützend zur Verstärkung des Stabilitäts- und Bewegungsgefühls im Schultergelenk beitragen.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest.
2. Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
3. Kleben Sie den ersten Artikel mit großer Spannung von oben auf die Schulter.
4. Kleben Sie den zweiten Artikel mit großer Spannung von der Seite auf die Schulter (Abb. I).

Rücken
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann in aufrechter Haltung aufgeklebt, zur Minderung von Haltungsschwächen beitragen. Kann in nach vorne übergebeugter Haltung aufgeklebt, zur Entspannung des unteren Rückenmuskels beitragen.
1. Bereiten Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. J).

Oberschenkel
Kann bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und –faserrissen wohltuend wirken. Kann auch bei bestimmten Knieproblemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Knieführung durch korrektes Aufkleben verstärkt werden kann.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Oberschenkelmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Winkeln Sie das Bein, das getaped werden soll, an.
4. Kleben Sie den Artikel, entlang des Oberschenkelmuskels, auf den Oberschenkel auf (Abb. K).

Knie
Kann bei Schwellungen im Weichteilgewebe Anwendung finden.
1. Bereiten Sie zwei Artikel in Wimpern-Form entsprechend der Größe Ihres Knies vor.
2. Setzen Sie sich hin und winkeln Sie Ihr Knie bequem an.
3. Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des ersten Artikels in die Kniekehle.
4. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
5. Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des zweiten Artikels an die Außenseite des Knies.
6. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächer-artig über die Wimpern des ersten Artikels (Abb. L).

Achillessehne/Wade
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann bei Entzündungen sowie Zerrungen im Bereich der Achillessehne und im Übergang zum Wadenmuskel Anwendung finden.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Achillessehne und der Wadenmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie einen Artikel in Hosen- und einen in I-Form vor.
3. Nehmen Sie den Artikel in I-Form und heben Sie die Ferse.
4. Kleben Sie ein Artikelende auf die Ferse und stellen Sie Ihre Ferse auf den Boden.
5. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie den Artikel auf die Achillessehne/Wade.
6. Heben Sie die Ferse und kleben Sie den Artikel in Hosenform mit einem Ende auf den ersten Artikel.
7. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie die „Hosenbeine" des Artikels links und rechts um die Wade (Abb. M).

Spezialfall: Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
1. Finden Sie auf Ihrem Rücken den Punkt über dem ersten Sakralkörper (S1). Er befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
2. Bereiten Sie vier, ca. 10 cm lange Artikel in I-Form vor.
3. Kleben Sie die vier Artikel mit großer Spannung kreuzweise über den Punkt auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Artikelenden ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

Spezialfall: Muskelzerrung Oberschenkel
1. Bereiten Sie zwei Artikel in Y-Form entsprechend der Größe des zu tapenden Körperteils vor.
2. Kleben Sie die Artikel ineinander gelegt auf die Muskelzerrung (Abb. O).

Spezialfall: Muskelzerrung Wade
1. Bereiten Sie vier kurze Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel übereinander auf den Schmerzpunkt (Abb. P).

Spezialfall: Supraspinatus Syndrom
Kann bei Verletzungen/Entzündungen des Supraspinatus Muskels und seiner Sehne Anwendung finden.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest. Messen Sie drei große Felder von der Artikelrückseite ab (ca. 15 cm).
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Drehen Sie den angewinkelten Arm der Seite, an der die Schulter getaped werden soll, hinter den Rücken
4. Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter, entlang des oberen Schulterblattrandes, auf (Abb. Q).

Artikel entfernen
Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberück-stände mit Desinfektionsmittel oder Vaseline. Hinweis: Je länger Sie den Artikel auf der Haut lassen, desto leichter ist der Artikel zu entfernen. Das Entfernen des Artikels kann aufgrund von geringfügiger Behaarung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur bekleben.

Reinigung und Pflege
- Der Artikel ist in zugeschnittener Form nur einmal verwendbar.
- Trocknen Sie den Artikel, wenn er nass geworden ist (z. B. durch Schwimmen, Baden oder Duschen).
  Achtung: Den Artikel nicht trocken reiben, da er sich sonst von der Haut löst.

Lagerung
- An einem kühlen, trockenen Ort und vor direktem Sonnenlicht geschützt aufbewahren.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.

Hinweise zur Entsorgung
Bitte entsorgen Sie den Artikel auf eine umweltgerechte Art über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie dabei die aktuell geltenden Vorschriften.

Service Deutschland
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

- Gebrauchsanweisung beachten
- Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten
- Nicht wiederverwenden
- Trocken lagern
- Vor Lichteinstrahlung schützen
- REF Bestellnummer (Artikelnummer)
- LOT Chargenbezeichnung
- Verwendbar bis
- Herstellungsdatum (Jahr): 2020
- Hersteller
- CE-Konformitätskennzeichnung
- Temperaturbegrenzung (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

GB IE

Congratulations on the purchase of your new product. You have chosen a high-quality article. The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. Use the product only in perfect condition, as described and for the specified area of use. Please keep all packaging including this leaflet for as long as you use the brace and be sure to include them when handing on the product to another person.

Medical device

Only intended for private use!

Scope of delivery
1 x kinesiology tape, blue (500 x 5 cm)
1 x kinesiology tape, black (500 x 5 cm)
1 x kinesiology tape, pink (500 x 5 cm)
1 x kinesiology tape, green (500 x 5 cm)
1 x instructions for use

Intended use
This article is intended to be applied to the skin. When the elastic tape is tensioned and stuck to the skin it doesn't just transmit its tension to the skin, it also reinforces it by forming an additional textile layer.
If used correctly the elastic tape can help to stabilise joints and to relax and alleviate muscular pain.
The tensioning force can have a stimulating effect on the skin and its lymphatic vessels, which can promote the drainage of tissue fluid and consequently help to reduce swelling.

The elastic tape can be used to help alleviate:
- postural problems (postural weaknesses)
- instability of the joints
- tense muscles
- muscle pain
- menstrual cramps

Restrictions on use
⚠ Do not use – or only use after consulting your doctor – in the case of:
- Open wounds
- Skin diseases
- Thromboses
- Treatments using other methods (e.g. fangotherapy, massage therapies, electrical muscle stimulation treatment)
- Allergies to the material that the article, adhesive or backing is made of
- Chronic complaints relating to its field of use

Safety information
⚠ In the case of acute injuries or complex symptoms you should arrange for a doctor or physiotherapist to stick the article (tape) in place.
⚠ Keep the article out of the reach of children.
⚠ Pregnant women should seek advice from a doctor before applying the article.
⚠ Do not apply the article with excessive tension. There should not be an undue level of constriction.
⚠ Leave the article on the skin for a maximum of seven days.
⚠ The part of the body which is to be treated must not be completely enveloped by the article!

⚠ Do not use in the case of skin diseases and irritations, such as neurodermatitis.

⚠ Hypersensitivities or allergic reactions are shown by redness combined with itching and/or swelling of the skin to which the tape is applied. In this case remove the article immediately.
Redness without itching and/or swelling may also be caused by the removal of the tape – owing to the stimulation of blood circulation in the skin – and it is normal if it fades within a few minutes.

⚠ If problems arise while you are wearing the tape remove it immediately and clean the area of skin with cold water. The problems should be alleviated and/or completely eliminated within a couple of minutes of removing the tape. If problems persist or worsen, consult a doctor.

Use
The various applications are illustrated in a product video at www.lidl-service.com.
We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.
Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation
Important! Don't apply creams or similar products immediately before applying the tape.
1. Shave the part of the body that is to be treated if it is covered with dense hair.
2. Clean the body part using degreasing agents (e.g. soap or skin disinfectants). The skin must be clean, grease-free and dry.

Cutting the tape / kinesiology tape shapes
Measure the length of the desired tape shape against the part of the body which is to be treated and cut the desired length from the roll. After cutting out the desired tape shape, use scissors to round off all the corners (Fig. A).

The following tape shapes can be cut:
- **I-shape (Fig. B)**
- **Y-shape (Fig. C)**
  1. Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
  2. Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- **Trouser-shape (Fig. D)**
  1. Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
  2. Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- **Eyelashes (Fig. E)**
  1. Turn the article round so that you can see the lines that are drawn onto the paper.
  2. Cut along the pre-drawn longitudinal lines to two thirds of the length of the article.

Detach the paper
The article is on backing paper which must be removed.
Important! Don't touch the adhesive surface of the article because doing so will make the article less adhesive.
1. Take hold of the article that has been cut to size.
2. Pull at both ends until the paper tears (Fig. F).
3. Detach the paper, beginning on the tear side (Fig. G). Slightly stretching the tape makes it easier to detach the paper.

Neck
Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.
Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.
1. Determine the length that is needed based on your neck musculature.
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Lean your head to the opposite side so that tension is produced in the neck muscles.
4. Stick the slightly tensioned article to the body part. The ends should be stuck in place without any tension being applied (Fig. H).

Shoulder
Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.
Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.
1. Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature.
2. Prepare two articles in an I-shape.
3. Stick the first article in place on the shoulder from above using a high degree of tension.
4. Stick the second article to the shoulder from the side using a high degree of tension (Fig. I).

Back
Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.
Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.
1. Prepare two long, I-shaped articles.
2. Stick the articles in place on your back to the left- and right-hand side of the spine without applying any tension (Fig. J).

Thigh
Can have a beneficial effect in the case of tenseness, cramps, pulled muscles and torn muscles. Can also be used in the case of certain knee problems, since the perception of knee flexion/extension can be improved if the article is correctly stuck in place.
1. Determine the desired length based on your thigh musculature.
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Bend the leg that you want to apply the tape to.
4. Stick the article to the thigh along the thigh muscle (Fig. K).

Knee
Can be used in the case of soft tissue swellings.
1. Prepare two eyelash-shaped articles which match the size of your knee.
2. Sit down and gently bend your knee.
3. Stick the end of the first article (without eyelashes) to the hollow of your knee.
4. Stick each eyelash in place individually so that the eyelashes are arranged over the knee in a fan shape.
5. Stick the end of the second article (without eyelashes) to the outside of your knee.
6. Stick each individual eyelash over the eyelashes of the first article in a fan shape (Fig. L).

Achilles tendon / calf
Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.
Can be used in the case of inflammations and strains affecting the Achilles tendon and the adjacent calf muscle area.
1. Determine the desired length based on the layout of your Achilles tendon and calf muscles.
2. Prepare one double I-shaped article and one I-shaped article.
3. Hold the I-shaped article and raise your ankle.
4. Stick one end of the article to your ankle and place your ankle on the floor.
5. Pull the paper off smoothly and stick the article to the Achilles tendon / calf.
6. Raise your ankle and stick one end of the double I-shaped article to the first article.
7. Pull the paper off smoothly and stick the "trouser legs" of the article around the left- and right-hand side of the calf (Fig. M).

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)
Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.
1. Find the point on your back where the first sacroiliac joint is (S1). It is situated in the extension of the spinal column.
2. Prepare four I-shaped articles of about 10 cm in length.
3. While applying a high degree of tension, stick the four articles in place crosswise over the point on your back.Make sure that you do not apply any tension when sticking the ends of the articles down (Fig. N).

Special case: Thigh muscle tear
1. Prepare two Y-shaped articles according to the size of the part of your body which is to be taped.
2. Stick the articles in place on top of each other on the muscle tear (Fig. O).

Special case: Calf muscle tear
1. Prepare four short, I-shaped articles.
2. Stick the articles on top of one another on the painful spot (Fig. P).

Special case: Supraspinatus tendinitis
Can be used in the case of injuries/inflammations of the supraspinatus muscle and its tendon.
1. Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature. Measure out three large segments on the back of the article (approx. 15 cm).
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Turn the bent arm behind your back on the side on which the shoulder is to be taped
4. Stick the article (applying slight tension) to the shoulder along the upper edge of the shoulder blade (Fig. Q).

Removing the article
Keep the article flush with the skin as you pull it off. Then remove any adhesive residues by using a disinfectant or Vaseline.
Note: The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove. Removing the article may be unpleasant if the skin is slightly hairy. We therefore recommend shaving the part that it is to be stuck on beforehand. Do not stick the article in place immediately after shaving the area.

Cleaning and care
- The article can only be used once in its cut form.
- Dry the article if it has become wet (e.g. as a result of swimming, bathing or showering).
  Please note: Do not rub the article to dry it out as this will make it come off the skin.

Storage
- Keep the article in a cool, dry place and protect it from direct sunlight.
- Keep it out of the reach of children and pets.

Instructions for disposal
Please dispose of the article in an environmentally responsible way by using a registered waste disposal firm or your local authority disposal facility. When doing so please adhere to the currently applicable regulations.

Service Germany
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

Consult instructions for use
Attention: Always adhere to the stated warning information
Not to be reused
Protect against getting wet
Keep out of direct sunlight
REF Order number (product number)
LOT Batch designation
Use by
Date of manufacture (year): 2020
Manufacturer
CE Marking of conformity
Temperature limits
(recommended article temperature during use)

FR BE

Nous vous félicitons pour l'achat de ce produit, vous avez opté pour de la haute qualité.
Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les instructions et consignes de sécurité. Le mode d'emploi fait partie intégrante de cet article. Il contient des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'élimination du produit. Veuillez conserver l'emballage ainsi que cette documentation durant toute la durée d'utilisation de votre article et les remettre aussi à tout tiers auquel vous céderiez la ceinture.

Dispositif médical

Uniquement à usage personnel.

Contenu de l'emballage
1 x bande de kinésiologie bleue (500 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie noire (500 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie rose (500 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie verte (500 x 5 cm)
1 x mode d´emploi

Utilisation conforme
Cet article est destiné à être appliqué sur la peau. Lorsque la bande de tape élastique est tendue sur la peau, elle transfère non seulement sa force de serrage à la peau, mais la renforce aussi en formant une couche textile supplémentaire. Si correctement appliquée, la bande de tape élastique peut aider à stabiliser les articulations, à se détendre et à soulager les douleurs musculaires.
La force de serrage peut avoir un effet stimulant sur la peau et ses vaisseaux lymphatiques, ce qui peut favoriser l'écoulement du liquide lymphatique et une diminution connexe des œdèmes.

La bande de tape élastique peut avoir un effet bénéfique en cas de :
- déficiences posturales (problèmes de posture)
- instabilités articulaires
- tensions musculaires
- douleurs musculaires
- douleurs menstruelles

Restrictions d'utilisation
⚠ Ne pas utiliser, ou seulement après avoir consulté un médecin, en cas de :
- Plaies ouvertes
- Affections cutanées
- Thromboses
- Traitements par d'autres méthodes (p. ex. fango, massages thérapeutiques, traitement par stimulation électrique)
- Allergies au matériau de l'article, adhésif ou support
- Douleurs chroniques au niveau de la zone d'application

Consignes de sécurité
⚠ En cas de lésions aiguës ou d'images cliniques complexes, demandez à un médecin ou à un physiothérapeute d'appliquer l'article.

⚠ Tenir l'article hors de portée des enfants.

⚠ Les femmes enceintes doivent demander conseil à un médecin avant d'appliquer l'article.

⚠ N'appliquez pas l'article en exerçant une tension trop forte. Aucun pincement excessif ne doit être ressenti.

⚠ Ne pas laisser l'article plus de sept jours sur la peau.

⚠ La zone du corps à traiter ne doit pas être totalement enveloppée par l'article !

⚠ Ne pas utiliser en cas d'affections cutanées ou d'irritations, telles qu'une névrodermite.

⚠ Les hypersensibilités ou les réactions allergiques se manifestent par des rougeurs accompagnées de démangeaisons et/ou d'œdèmes de la peau au niveau de l'application. Dans un tel cas, enlevez immédiatement l'article. Une rougeur sans irritation et/ou œdème peut aussi apparaître lors de l'enlèvement de la bande en raison de la stimulation de la circulation sanguine et est normale dans les mesure où elle s'estompe en quelques minutes.

⚠ Si des problèmes apparaissent pendant le port de la bande de tape, enlevez immédiatement l'article et nettoyez l'endroit avec de l'eau froide. Les problèmes doivent s'atténuer, voire complètement disparaître, quelques minutes après l'enlèvement de la bande de tape. Si les problèmes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

Application
Vous trouverez une présentation claire des différentes applications sous forme de vidéo du produit sur www.lidl-service.com.
Nous recommandons de faire appel à une seconde personne pour l'application correcte de l'article.
Remarques : Les extrémités de l'article (ancrage) doivent toujours être appliquées sans tension.

Préparation
Important ! N'appliquez pas une crème ou un produit similaire immédiatement avant l'application de la bande.
1. Rasez la zone du corps à traiter en cas de forte pilosité.
2. Nettoyez la zone du corps à l'aide d'un agent dégraissant (p. ex. du savon ou un désinfectant pour la peau). La peau doit être propre, exempte de graisse et sèche.

Découpe / Formes de la bande de kinésiologie
Mesurez la longueur de la forme de bande souhaitée en fonction de la partie du corps à traiter et découpez la longueur souhaitée sur le rouleau. Après avoir découpé la forme de la bande souhaitée, arrondissez tous les angles à l'aide de ciseaux (Ill. A).

Les formes de bande de tape suivantes peuvent être découpées proprement :
- **Forme en I (Ill. B)**
- **Forme en Y (Ill. C)**
  1. Pliez l'article dans le sens de la longueur pour obtenir une ligne médiane.
  2. Découpez un tiers de la longueur de l'article sur la ligne médiane.
- **Pantalon (Ill. D)**
  1. Pliez l'article dans le sens de la longueur afin d'obtenir une ligne médiane.
  2. Découpez deux tiers de la longueur de l'article sur la ligne médiane.
- **Cils (Ill. E)**
  1. Retournez l'article de manière à voir les lignes pré-dessinées sur le papier.
  2. Découpez les deux tiers de la longueur de l'article sur les lignes longitudinales pré-dessinées.

Enlèvement du papier
L'article est appliqué sur du papier qui doit être enlevé.
Important ! Ne touchez pas la surface adhésive de l'article, car il perd sinon de son adhérence.
1. Prenez l'article découpé dans la main.
2. Tirez sur les deux extrémités jusqu'à ce que le papier se déchire (Ill. F).
3. Enlevez le papier en commençant côté déchirure (Ill. G). Le papier peut être enlevé plus facilement en étirant légèrement la bande.

Nuque
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.
Peut soulager en cas de tensions dans la région des épaules et de la nuque.
1. Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de la nuque.
2. Préparez l'article en forme de I.
3. Tournez la tête du côté opposé de manière à créer une tension dans le muscle de la nuque.
4. Appliquez l'article en exerçant une légère tension sur la zone du corps concernée. Les extrémités doivent être appliquées dans tension (Ill. H).

Épaules
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.
Peut contribuer à optimiser la sensation de stabilité et de mouvement au niveau de l'articulation de l'épaule.
1. Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de l'épaule.
2. Préparez deux articles en forme de I.
3. Appliquez le premier article en exerçant une grande tension depuis la partie supérieure de l'épaule.
4. Appliquez le second article en exerçant une grande tension depuis la partie latérale de l'épaule (Ill. I).

Dos
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.
Peut être appliquée en position verticale pour contribuer à la réduction des déficiences posturales. Peut être appliquée en position penchée vers l'avant pour détendre les muscles lombaires.
1. Préparez deux articles longs en forme de I.
2. Appliquez les articles sans exercer de tension à gauche et à droite le long de la colonne vertébrale sur le dos (Ill. J).

Cuisse
Peut avoir un effet bénéfique en cas de contractures, crampes, élongations et déchirures musculaires. Peut également être utilisée pour certains problèmes de genoux, car la perception de la course du genou peut être renforcée par une application correcte.
1. Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de la cuisse.
2. Préparez l'article en forme de I.
3. Pliez la jambe qui doit être bandée.
4. Appliquez l'article le long du muscle de la cuisse sur la partie supérieure de la cuisse (Ill. K).

Genou
Peut être utilisée en cas d'œdèmes des tissus mous.
1. Préparez deux articles en forme de cils en fonction de la taille de votre genou.
2. Asseyez-vous et pliez votre genou dans une position confortable.
3. Appliquez l'extrémité du premier article (sans cils) dans le creux du genou.
4. Appliquez les cils en éventail sur le genou.
5. Appliquez l'extrémité de l'article (sans cil) du second article sur la partie extérieure du genou
6. Appliquez chaque cil en éventail sur les cils du premier article (Ill. L).

Talon d'Achille/Mollet
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.
Peut être utilisée en cas d'inflammations et d'élongations au niveau du talon d'Achille et à la jonction du muscle du mollet.
1. Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet du talon d'Achille et de la musculature du mollet.
2. Préparez un article en forme de pantalon et un autre en forme de I.
3. Prenez l'article en forme de I et soulevez le talon.
4. Appliquez l'extrémité de l'article sur le talon et posez votre talon sur le sol.
5. Enlevez le papier sans faire de pli et appliquez l'article sur le talon d'Achille/mollet.
6. Soulevez le talon et appliquez l'article en forme de pantalon avec une extrémité sur le premier article.
7. Enlevez le papier dans faire de pli et appliquez les « jambes de pantalon » de l'article à gauche et à droite sur le pourtour du mollet (Ill. M).

Cas spécial : Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.
1. Trouvez sur votre dos le point situé au-dessus de la première vertèbre sacrale (S1). Il se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
2. Préparez quatre articles d'env. 10 cm de longueur en forme de I.
3. Appliquez les quatre articles en forme de croix sur ce point en exerçant une forte tension. Veillez à ce que les extrémités de l'article soient appliquées sans tension. (Ill. N).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau de la cuisse
1. Préparez deux articles en forme de Y en fonction de la taille de la partie du corps à bander.
2. Appliquez les articles les uns sur les autres sur la déchirure musculaire (Ill. O).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau du mollet
1. Préparez quatre articles de courtes longueurs en forme de I.
2. Appliquez les articles les uns sur les autres sur le point douloureux (Ill. P).

Cas spécial : Syndrome sus-épineux
Peut être utilisée en cas de lésions/inflammations du muscle sus-épineux de ses tendons
1. Déterminez la longueur souhaitée du tracé de la musculature de l'épaule. Mesurez trois champs de grande taille sur la partie arrière de l'article (env. 15 cm).
2. Préparez les articles en forme de I.
3. Tournez le bras plié vers le dos sur le côté vers lequel l'épaule doit être bandée.
4. Appliquez l'article sur l'épaule en exerçant une légère tension le long de la partie supérieure de l'omoplate (Ill. Q).

Enlèvement de l'article
Tirez l'article à plat le long de la peau et évitez de former un angle avec la peau. Enlevez ensuite les éventuels résidus de colle avec un désinfectant ou de la vaseline. Remarque : Plus longtemps l'article reste sur la peau, plus il est facile d'enlever l'article. L'enlèvement de l'article peut être désagréable en raison d'une légère pilosité de la peau. Nous conseillons en conséquence de raser auparavant l'endroit où la bande doit être appliquée. Ne pas appliquer immédiatement après le rasage.

Nettoyage et entretien
- L'article découpé ne doit être utilisé qu'une seule fois.
- Séchez l'article s'il est humide (p. ex. après une séance de natation, un bain ou une douche).
  Attention : Ne pas frotter l'article pour le sécher, il peut sinon se détacher de la peau.

Stockage
- Conserver dans un endroit sec et frais à l'abri des rayons solaires directs.
- Tenir hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Remarques concernant l'élimination
Veuillez éliminer cet article d'une manière respectueuse de l'environnement par le biais d'une entreprise d'élimination agréée ou de votre déchetterie communale. Veuillez dans ce contexte respecter les prescriptions actuellement en vigueur.

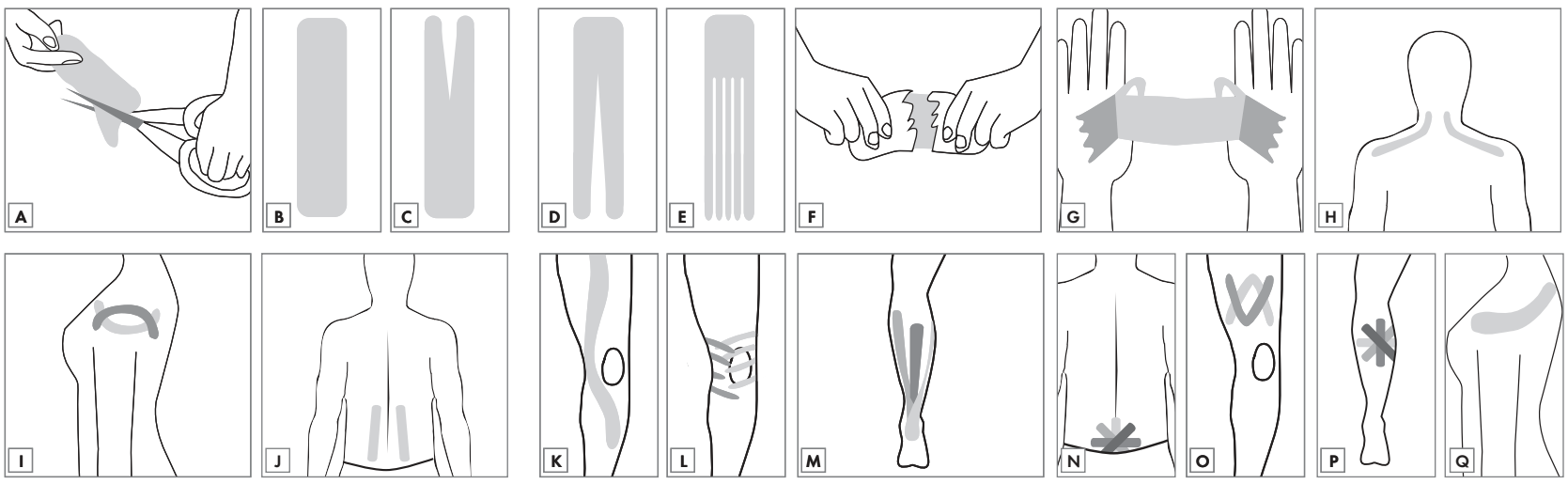
Service Allemagne
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

Respecter le mode d'emploi
Attention : Respecter toujours les consignes d'avertissement indiquées
Non réutilisable
Conserver dans un endroit sec
Protéger contre les rayons solaires
REF Numéro de référence (Code article)
LOT Numéro de lot
Utilisable jusqu'au
Date de fabrication (Année): 2020
Fabricant
Marquage de conformité CE
Limite de température
(Température recommandée de l'article lors de l'application)

2 | 3
NL BE
KINESIOLOGIE-TAPES
PL
TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
CZ
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
3 | 3
SK
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

sensiplast®

PDF ONLINE
www.lidl-service.com



KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

(NL) (BE)

KINESIOLOGIE-TAPES
Gebruiksaanwijzing

(PL)

TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
Instrukcja użytkowania

(CZ)

KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
Návod k použití

HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

Horizonte Nr: 219-HKI-01
LOT 02020330530 2023-11
REF 330530 Rev. 2020/24
2020
Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing) /
Data wydania (instrukcja użytkowania) /
Datum vydání (návod k použití) : 2020

25°C
10°C

CE

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

(NL) (BE)
Met deze QR-code heeft u toegang tot **www.lidl-service.com** en opent u uw gebruiksaanwijzing met het artikelnummer (IAN) 330530.

(PL)
Za pomocą tego kodu QR można uzyskać dostęp do strony **www.lidl-service.com** i otworzyć instrukcję użytkowania o numerze artykułu (IAN) 330530.

(CZ)
Pomocí tohoto QR kódu získáte přístup na **www.lidl-service.com** a otevřete návod k použití s číslem článku (IAN) 330530.

IAN 330530_2004

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)

IAN 330530_2004

(NL) (BE)

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product.
U hebt hiermee gekozen voor kwaliteit. De gebruiksaanwijzingen vormen een onderdeel van dit product. Hierin vindt u belangrijke aanwijzingen met betrekking tot de veiligheid en het gebruik. Lees alle gebruiks- en veiligheidsaanwijzingen eerst goed door voordat u het product gebruikt. Gebruik het product uitsluitend als het in een onberispelijke staat verkeert, op de voorgeschreven wijze en alleen voor de aangegeven toepassingen. Bewaar de verpakking en deze bijsluiter zorgvuldig zolang u de bandage gebruikt. Als u het product aan derden afstaat, dient u tegelijk ook de verpakking en de bijsluiter te overhandigen.

Medisch hulpmiddel

Uitsluitend voor eigen gebruik.

Inhoud van de verpakking
1 x Kinesiologie-tape blauw (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-tape zwart (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-tape roze (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-tape groen (500 x 5 cm)
1 x Gebruiksaanwijzing

Correct gebruik voor het beoogde gebruiksdoel
Dit artikel is bedoeld om op de huid te worden aangebracht. Wanneer de elastische tape onder spanning op de huid wordt aangebracht, brengt het niet alleen zijn elasticiteit over op de huid, maar versterkt het deze ook door de vorming van een extra textiellaag.
Bij correct gebruik kan elastische tape helpen de gewrichten te stabiliseren, te ontspannen en spierpijn te verlichten.
De elasticiteit kan de huid en de lymfevaten stimuleren, wat de afvoer van weefselwater en de daarmee gepaard gaande vermindering van zwellingen kan ondersteunen.

De elastische tape kan worden gebruikt voor de volgende ondersteunende toepassingen:
- houdingsproblemen
- instabiliteit in gewrichten
- spierkrampen
- spierpijn
- menstruatiepijnen

Beperkingen in het gebruik
⚠ Niet – of alleen na overleg met een arts – gebruiken bij:
- Open wonden
- Huidaandoeningen
- Trombosen
- Behandeling met andere methodes (bijv. Fango, massage-therapieën, stroomstimulatiebehandeling)
- Allergie tegen het materiaal van het artikel, de kleefstof of de drager
- Chronische klachten in de toepassingslocatie

Veiligheidaaanwijzingen
⚠ In het geval van acute verwondingen of complexe ziektebeelden, moet u een arts of fysiotherapeut het artikel laten aanbrengen.
⚠ Bewaar het artikel buiten het bereik van kinderen.
⚠ Zwangere vrouwen moeten een arts raadplegen alvorens het artikel toe te passen.
⚠ Zet niet te veel spanning op het artikel. Er mag geen overmatige krapte ontstaan.
⚠ Laat het artikel maximaal zeven dagen op de huid zitten.
⚠ Het te behandelen lichaamsdeel mag niet volledig door het artikel worden omwikkeld!
⚠ Niet gebruiken bij huidaandoeningen en irritaties, bijv. neurodermitis.
⚠ Overgevoeligheid of allergische reacties kunnen gepaard gaan met roodheid, jeuk en/of zwelling van de beplakte huid. Verwijder in dit geval het artikel onmiddellijk.
Een roodheid zonder jeuk en/of zwelling kan ook optreden door het verwijderen van de tape, door de stimulatie van de bloedcirculatie van de huid, en is normaal als deze binnen enkele minuten vervaagt.
⚠ Als er zich problemen voordoen tijdens het dragen, verwijder het artikel dan onmiddellijk en maak de plek schoon met koud water. De problemen moeten binnen enkele minuten na het verwijderen van de tape verlicht of volledig opgelost zijn. Als de problemen aanhouden of verergeren, raadpleeg dan een arts.

Toepassing
Een duidelijke voorstelling van de verschillende toepassingen vindt u als productvideo op www.lidl-service.com.
Wij raden een tweede persoon aan voor de juiste bevestiging van het artikel.
Opmerking: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning opgeplakt.

Voorbereiding
Belangrijk! Breng geen crèmes of dergelijke direct voor het aanbrengen van de tapes aan.
1. Scheren van het te behandelen lichaamsdeel als het zwaar behaard is.
2. Reinig het lichaamsdeel met een ontvettingsmiddel (bijv. zeep of ontsmettingsmiddel voor de huid). De huid moet schoon, vetvrij en droog zijn.

Het voorknippen van de tape / kinesiologie-tapevormen
Meet de lengte voor de gewenste tape-vorm aan het te behandelen lichaamsdeel af en snijd de gewenste lengte van de rol af.
Rond na het knippen van de gewenste tape-vorm alle hoeken af met een schaar (afb. A).

De volgende tapevormen kunnen op maat worden gesneden:
- **I-vorm (Afb. B)**
- **Y-vorm (Afb. C)**
  1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
  2. Knip over eenderde van de lengte van het artikel de middellijn in.
- **Broek (Afb. D)**
  1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
  2. Knip over tweederde van de lengte van het artikel de middellijn in.
- **Wimper (Afb. E)**
  1. Draai het artikel om zodat u de voorgetekende lijnen op het papier kunt zien.
  2. Snijd twee derde van de lengte van het artikel in langs de voorgetekende lengtelijnen.

Losmaken van het papier
Het artikel wordt aangebracht op papier, dat moet worden losgemaakt.
Belangrijk: raak het kleefoppervlak van het artikel niet aan, anders verliest het artikel zijn hechtvermogen.
1. Neem het voorgesneden artikel in uw hand.
2. Trek aan beide uiteinden tot het papier scheurt (afb. F).
3. Maak het papier los, te beginnen bij de scheurzijde (afb. G).
Het papier kan gemakkelijker losgemaakt worden door de tape een beetje uit te rekken.

Nek
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan spanning in de schouder- en nekzone verlichten.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de nekspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Leg het hoofd naar de andere kant om spanning in de nekspieren te creëren.
4. Plak het artikel met lichte spanning op het lichaamsdeel. De uiteinden moeten zonder spanning op het lichaamsdeel worden geplakt (afb. H).

Schouder
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schoudergewricht te verbeteren.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderspieren.
2. Bereid twee artikelen in I-vorm voor.
3. Plak het eerste artikel met grote spanning van bovenaf op de schouder.
4. Plak het tweede artikel van opzij op de schouder onder grote spanning (afb. I).

Rug
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schoudergewricht te verbeteren.
1. Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
2. Plak de artikelen links en rechts langs de ruggengraat zonder spanning op de rug (afb. J).

Bovenbeen
Kan een gunstig effect hebben op spanningen, krampen, spierverrekkingen en spiervezelscheuren. Kan ook worden gebruikt voor bepaalde knieproblemen, omdat de perceptie van de kniebeweging kan worden verbeterd door een correcte plaatsing.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de dijspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Buig het been dat getapet moet worden.
4. Plak het artikel langs de dijspier op het dijbeen (afb. K).

Knie
Kan gebruikt worden voor zwelling in weke delen.
1. Bereid twee artikelen voor in wimpervorm, afhankelijk van de grootte van uw knie.
2. Ga zitten en buig uw knie op een comfortabele manier.
3. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de holte van de knie.
4. Plak elke wimper in waaiervorm over de knie.
5. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenkant van de knie.
6. Plak alle wimpers waaiervormig over de wimpers van het eerste artikel (Afb. L).

Achillespees / kuit
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan gebruikt worden bij ontstekingen en spanningen in de achillespees en bij de overgang naar de kuitspier.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de achillespees en de kuitspieren.
2. Bereid een artikel in broekvorm en een artikel in I-vorm voor.
3. Neem het artikel in I-vorm en til de hiel op.
4. Plak een uiteinde van het artikel op de hiel en plaats de hiel op de grond.
5. Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/kuit.
6. Til de hiel op en kleef het artikel in broekvorm met één uiteinde op het eerste artikel.
7. Trek het papier vlak af en kleef de „broekspijpen" van het artikel links en rechts rond de kuit (afb. M).

Speciaal geval: menstruatiepijn (dysmenorrhoe)
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
1. Zoek het punt boven het eerste sacrale lichaam (S1) op de rug. Het bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
2. Bereid vier I-vormige artikelen van ongeveer 10 cm lang voor.
3. Plak de vier artikelen kruiselings over dit punt met grote spanning. Zorg ervoor dat u de uiteinden van de artikelen zonder spanning vastlijmt (afb. N).

Speciaal geval: verrekte spier dijbeen
1. Bereid twee Y-vormige artikelen voor, afhankelijk van de grootte van het te beplakken lichaamsdeel.
2. Kleef de artikelen in elkaar gelegd op de verrekte spier (Afb. O).

Speciaal geval: verrekte kuitspier
1. Bereid vier korte I-vormige artikelen voor.
2. Plak de artikelen over elkaar op het pijnpunt (afb. P).

Speciaal geval: Supraspinatus-syndroom
Kan gebruikt worden bij verwondingen/ontstekingen van de supraspinatus-spier en de pezen.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderspieren. Meet drie grote velden van de achterkant van het artikel af (ca. 15 cm).
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Draai de gehoekte arm van de kant waar de schouder moet worden afgeplakt, achter de rug.
4. Breng het artikel met lichte spanning aan op de schouder langs de bovenrand van het schouderblad (afb. Q).

Artikel verwijderen
Trek het artikel vlak langs de huid eraf, waarbij u een hoek met de huid vermijdt en verwijder vervolgens eventuele lijmresten met een ontsmettingsmiddel of vaseline. Tip: Hoe langer u het artikel opde huid laat, hoe makkelijker het te verwijderen is. Het verwijderen van het artikel kan al oncomfortabel zijn door een lichte beharing van de huid. Wij raden u daarom aan om het te beplakken gebied vooraf te scheren. Niet direct na het scheren aanbrengen.

Reiniging en verzorging
- Het artikel kan maar één keer gebruikt worden als het op maat geknipt is.
- Droog het artikel als het nat is geworden (bijv. door zwemmen, baden of douchen).

Opgelet: wrijf het artikel niet droog, anders komt het los van de huid.

Opslag
- Bewaren op een koele, droge plaats, niet blootstellen aan direct zonlicht.
- Buiten het bereik van kinderen en huisdieren bewaren.

Aanwijzingen voor de afvoer als afval
Voer het artikel op een milieuvriendelijke manier af via een erkend afvalverwerkingsbedrijf of uw gemeentelijke afvalbedrijf, met inachtneming van de geldende voorschriften.

Service Duitsland
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-mail: info@horizonte.de

- Neem de gebruiksaanwijzingen in acht
- Let op: Neem steeds de vermelde waarschuwingen in acht.
- Niet hergebruiken
- Droog opslaan
- Tegen direct zonlicht beschermen
- REF Bestelling nummer (artikelnummer)
- LOT Chargenummer
- Te gebruiken tot
- Productiedatum (jaar): 2020
- Fabrikant
- CE-Conformiteitsmarkering
- Temperatuurbegrenzing (Aanbevolen artikeltemperatuur tijdens de toepassing)

(PL)

Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu.
Tym samym zdecydowali się Państwo na artykuł wysokiej jakości. Instrukcja użytkowania jest częścią tego produktu. Zawiera ona ważne wskazówki odnośnie bezpieczeństwa i użytkowania. Przed użyciem tego produktu zapoznajcie się Państwo ze wszystkimi wskazówkami użytkowania i środkami bezpieczeństwa.
Korzystajcie Państwo z produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie, jak opisano, i tylko we wskazanym zakresie. Prosimy o zachowanie opakowania razem z tym załącznikiem na czas użytkowania bandażu, a przy przekazaniu produktu innym osobom przekażcie im Państwo także ten załącznik.

Wyrób medyczny

Wyłącznie do użytku prywatnego.

Zawartość przesyłki
1 x taśma kinezjologiczna niebieska (500 x 5 cm)
1 x taśma kinezjologiczna czarna (500 x 5 cm)
1 x taśma kinezjologiczna różowa (500 x 5 cm)
1 x taśma kinezjologiczna zielona (500 x 5 cm)
1 x instrukcja użytkowania

Przeznaczenie
Ten produkt przeznaczony jest do nakładania na skórę. Gdy elastyczna napięta taśma zostanie naklejona na skórę to nie tylko przeniesie swoje napięcie na skórę, ale także wzmocni to napięcie poprzez wytworzenie dodatkowej tekstylnej warstwy. Poprawne użytkowanie elastycznej taśmy przyczynia się do stabilizacji stawów oraz do rozładowania i uśmierzenia bóli mięśni. Napięcie może działać stymulująco na skórę i jej naczynia limfatyczne, co z kolei może wspierać odprowadzanie limfy, a co za tym idzie, redukcję obrzęku.

Elastyczna taśma może mieć wspierające zastosowanie przy:
- deficytach postawy (wady postawy)
- niestabilności stawów
- napięciach mięśniowych
- bólach mięśni
- bólach menstruacyjnych

Ograniczenia dotyczące użytkowania
⚠ Nie stosować – lub tylko po konsultacji z lekarzem – przy:
- ranach otwartych
- chorobach skóry
- zakrzepicy
- leczeniu innymi metodami (np. Fango, masaże, elektroterapia)
- alergiach na materiał, z którego wykonana jest taśma, na zawarty w nim klej lub na nośnik
- chronicznych dolegliwościach w zakresie stosowania

Środki ostrożności
⚠ W przypadku poważnych urazów lub kompleksowych schorzeń naklejenia produktu powinien dokonać lekarz lub fizjoterapeuta.
⚠ Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.
⚠ Kobiety ciężarne powinny zasięgnąć porady lekarza przed naklejeniem produktu.
⚠ Nie naklejać zbytnio naprężonej taśmy. Nie powinno dochodzić do miejscowego znacznego uciskania.
⚠ Taśmę pozostawić na skórze do maksymalnie siedmiu dni.
⚠ Leczona część ciała nie może być kompletnie zawinięta taśmą!
⚠ Nie używać przy chorobach skóry i podrażnieniach, jak np. atopowe zapalenie skóry.

⚠ Nadwrażliwość lub reakcje alergiczne objawiają się przez zaczerwienienie w połączeniu ze swędzeniem i/lub obrzękiem obklejonej skóry. W tym wypadku należy natychmiast zdjąć taśmę.
Zaczerwienienie bez swędzenia i/lub bez obrzęku może pojawić się także wskutek odklejenia taśmy i pobudzenia tym samym ukrwienia i jest normalne, o ile w przeciągu kilku minut minie.

⚠ Jeżeli w trakcie noszenia wystąpią problemy, należy natychmiast odkleić taśmę i oczyścić miejsce zimną wodą. Problemy powinny całkowicie zniknąć lub zostać zniwelowane po kilku minutach od odklejenia taśmy. Jeżeli problemy nadal występują lub gdy się nasiliły, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie

Szczegółową informację dotyczącą rozmaitych zastosowań produktu zawiera film dostępny na www.lidl-service.com.
Dla prawidłowego naklejenia taśmy zalecamy pomoc drugiej osoby.
Wskazówka: końce taśmy (kotwice) powinny być zawsze naklejane bez naprężania.

Przygotowanie

Ważne! Bezpośrednio przed naklejeniem taśmy nie nakładać kremów ani tym podobnych.
1. W przypadku dużego owłosienia leczonego miejsca należy to miejsce ogolić.
2. Oczyścić miejsce środkiem odtłuszczającym (np. mydło lub środki do dezynfekcji skóry). Skóra musi być czysta, odtłuszczona i sucha.

Docięcie taśmy / kształty taśm kinezjologicznych

Przy wybranym kształcie taśmy należy zmierzyć jej długość na leczonej części ciała i odciąć z rolki odpowiednią długość.
Po docięciu wybranego kształtu taśmy należy zaokrąglić nożyczkami wszystkie rogi (rys. A).

Można dociąć następujące kształty taśm:
- **kształt I (rys. B)**
- **kształt Y (rys. C)**
  1. Złożyć artykuł wzdłuż tak, aby otrzymać linię środkową.
  2. Odciąć 1/3 długości tasmy na linii środkowej.
- **spodnie (rys. D)**
  1. Złożyć taśmę wzdłuż tak, aby otrzymać linię środkową.
  2. Odciąć 2/3 długości taśmy na linii środkowej.
- **rzęsa (rys. E)**
  1. Obrócić taśmę tak, aby widzieć wyznaczone linie papieru.
  2. Odciąć 2/3 długości taśmy przy wyznaczonych liniach długości.

Usuwanie papieru

Taśma naniesiona jest na papier, który należy usunąć.
Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej taśmy aby nie straciła ona przyczepności.
1. Wziąć do ręki dociętą taśmę.
2. Ciągnąć oba końce tak, aby papier się rozerwał (rys. F).
3. Usunąć papier zaczynając od strony rozdarcia (rys. G). Lekkie rozciąganie taśmy pozwala na łatwiejsze usunięcie papieru.

Kark

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.
Może działać wspomagająco przy napięciach w obszarze ramion i karku.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni szyi.
2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
3. Położyć głowę na stronę przeciwną tak, żeby powstało napięcie w mięśniach szyi.
4. Nakleić lekko napiętą taśmę na wybraną część ciała. Końce powinny być naklejone bez napinania ich (rys. H).

Ramiona

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.
Może działać wspomagająco przy wzmacnianiu poczucia stabilizacji i kinestezji w stawie barkowym.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion.
2. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
3. Nakleić pierwszą taśmę od góry do ramion mocno ją napinając.
4. Nakleić drugą taśmę od boku do ramion mocno ją napinając (rys. I).

Plecy

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.
Naklejona w pozycji wyprostowanej taśma może przyczynić się do złagodzenia wad postawy. Przy postawie skrzywionej do przodu przyczynia się do rozluźnienia dolnych mięśni pleców.
1. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
2. Bez napinania nakleić taśmę na plecy po lewej i prawej stronie wzdłuż kręgosłupa (rys. J).

Udo

Może działać kojąco przy napięciach, skurczach, naciągniętych i naderwanych mięśniach. Znajduje zastosowanie także przy problemach z kolanami, ponieważ przez prawidłowe naklejenie taśmy czucie prowadzenia kolana może być wzmocnione.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni uda.
2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
3. Zgiąć tę nogę, która ma być tejpowana.
4. Nakleić taśmę wzdłuż mięśni uda na udzie (rys. K).

Kolano

Znajduje zastosowanie przy obrzękach tkanek miękkich.
1. Przygotować odpowiednio do rozmiaru kolan dwie taśmy w kształcie rzęsy.
2. Usiąść i lekko zgiąć kolano.
3. Nakleić koniec pierwszej taśmy (bez rzęs) na dół podkolanowy.
4. Każdą pojedynczą rzęsę nakleić wachlarzowato na kolano.
5. Nakleić koniec drugiej taśmy (bez rzęs) na stronę zewnętrzną kolana.
6. Każdą pojedynczą rzęsę nakleić wachlarzowato na rzęsy pierwszej taśmy (rys. L).

Ścięgno Achillesa/łydka

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.
Znajduje zastosowanie przy zapaleniach i naciągnięciach w obszarze ścięgna Achillesa i w przejściu do mięśni łydki.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu ścięgna Achillesa i mięśni łydki.
2. Przygotować jedną taśmę w kształcie spodni i jedną w kształcie litery I.
3. Wziąć taśmę w kształcie litery I i unieść piętę.
4. Nakleić koniec taśmy na pietę i postawić ją na ziemi.
5. Usunąć delikatnie papier i nakleić taśmę na ścięgno Achillesa/łydkę.
6. Podnieść piętę i nakleić jeden koniec taśmy w kształcie spodni na pierwszą taśmę.
7. Usunąć delikatnie papier i nakleić „nogawki" taśmy po lewej i prawej stronie łydki (rys. M).

Szczególny przypadek: bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.
1. Na plecach należy znaleźć punkt nad pierwszym kręgiem krzyżowym (S1). Znajduje się on w przedłużeniu kręgosłupa.
2. Przygotować cztery ok. 10 cm długości taśmy w kształcie litery I.
3. Nakleić cztery mocno napięte taśmy na krzyż na punkt. Uważać na to, by końce taśmy naklejać bez ich napinania (rys. N).

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia uda

1. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery Y odpowiednio do wielkości tejpowanej części ciała.
2. Naklejać taśmy naprzemiennie na naciągnięty mięsień (rys. O).

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia łydki

1. Przygotować cztery krótkie taśmy w kształcie litery I.
2. Naklejać taśmy jedna na drugą w bolącym miejscu (rys. P).

Szczególny przypadek: syndrom mięśnia nadgrzebieniowego (supraspinatus)

Znajduje zastosowanie przy urazach/zapaleniach mięśnia nadgrzebieniowego i jego ścięgna.
1. Ustalić pożądana długość na podstawie przebiegu mięśni ramion. Odmierzyć trzy duże pola na odwrotnej stronie taśmy (ok. 15 cm).
2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
3. Obrócić lekko rękę na stronę, na której ramie ma być tejpowane, za plecy.
4. Nakleić lekko napiętą taśmę na ramię wzdłuż górnej krawędzi łopatki (rys. Q).

Usuwanie taśmy

Delikatnie oderwać taśmę wzdłuż skóry, a nie pod kątem prostym do niej. Usunąć ewentualne resztki kleju za pomocą środka dezynfekującego lub wazeliny.
Wskazówka: Im dłużej taśma pozostaje na skórze, tym łatwiej ją usunąć. Usuwanie taśmy może być nieprzyjemne ze względu na drobne owłosienie skóry. Zalecamy ogolić najpierw miejsce, które będzie obklejane. Nie naklejać od razu po goleniu.

Czyszczenie i pielęgnacja

- Taśma w dociętym kształcie przeznaczona jest do jednorazowego użytku.
- Należy osuszyć taśmę, jeżeli została zmoczona (np. podczas pływania, kąpieli, mycia pod prysznicem).
  Uwaga: Nie wycierać taśmy do sucha, ponieważ może łatwo odejść od skóry.

Przechowywanie

- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu oraz chronić przed promieniami słonecznymi.
- Przechowywać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.

Wskazówki odnośnie utylizacji

Zutylizuj produkt w sposób przyjazny dla środowiska i za pośrednictwem upoważnionych zakładów gospodarki odpadami lub zakładu komunalnego. Należy przestrzegać aktualnie obowiązujących przepisów.

Service Niemcy
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

Przestrzegać instrukcji użytkowania
Uwaga: bezwzględnie przestrzegać podanych ostrzeżeń
Nie wykorzystywać ponownie
Przechowywać w suchym miejscu
Chronić przed promieniami słonecznymi
REF Numer części (numeru artykułu)
LOT Numer serii
Zdatny do użycia do
Data produkcji (rok): 2020
Producent
CE Oznakowanie zgodności CE
Akumulacja ciepła
(zalecana temperatura produktu podczas użytkowania)

CZ

Gratulujeme vám k zakoupení nového produktu.
Rozhodli jste se pro velmi kvalitní produktu. Součástí tohoto produktu je i návod k použití. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost a použití produktu. Před použitím produktu se seznamte se všemi pokyny k používání a bezpečnostními pokyny. Produkt používejte jen v bezchybném stavu, jak se písemně doporučuje, a na příslušné oblasti použití. Po dobu používání si uschovejte obal produktu včetně této přílohy a při předání produktu jiným osobám ji odevzdejte spolu s výrobkem.

Zdravotnickým prostředkem

Pouze k používání v domácnostech.

Obsah balení

1 x kineziologická tejpovací páska modrá (500 x 5 cm)
1 x kineziologická tejpovací páska černá (500 x 5 cm)
1 x kineziologická tejpovací páska růžová (500 x 5 cm)
1 x kineziologická tejpovací páska zelená (500 x 5 cm)
1 x návod k použití

Předpokládané použití

Tento výrobek je určen k připevnění na kůži. Po nalepení napnuté elastické tejpovací pásky se na kůži nejenom přenáší její tahová síla, ale páska zároveň zpevňuje kůži prostřednictvím vytvoření další textilní vrstvy.

Při správné aplikaci může elastická tejpovací páska přispět ke stabilizaci kloubů, jakož i k uklidnění a zmírnění bolestí svalů. Tahová síla může mít na kůži a její lymfatické cévy stimulační účinek, podporující odtékání tkáňové vody a zmírnění s tím spojeného otoku.

Elastickou tejpovací pásku lze použít při:
- posturálních deficitech (špatné držení těla),
- nestabilitě kloubů,
- svalovém napětí,
- bolestech svalů,
- menstruačních bolestech.

Omezení použití

⚠ Nepoužívejte nebo používejte pouze po poradě s lékařem v případě:
- otevřených zranění,
- kožních onemocnění,
- trombóz,
- ošetření jinými metodami (např. fango, masážní terapie, ošetření stimulačním proudem),
- alergií na materiály výrobku, lepidlo nebo nosič,
- chronických zdravotních obtíží v oblasti aplikace.

Bezpečnostní pokyny

⚠ V případě akutního poranění nebo komplexních onemocnění by tejpovací pásku měl nalepit lékař nebo fyzioterapeut.
⚠ Výrobek je nutno uchovávat mimo dosah dětí.
⚠ Těhotné osoby by se měly před nalepením pásky poradit s lékařem.
⚠ Nepřilepujte pásku při nadměrném napětí. Páska by neměla být příliš napnuta.
⚠ Pásku na kůži nechejte maximálně sedm dní.
⚠ Ošetřovaná část těla nesmí být celá omotána páskou!
⚠ Nepoužívejte při onemocněních kůže a podrážděních, jako je například neurodermitida.
⚠ Přecitlivělost či alergické reakce se vyznačují zčervenáním ve spojení se svěděním a/nebo otoky přelepené kůže. V takovém případě pásku okamžitě sundejte.
V důsledku stimulace průtoku krve kůží se může objevit zčervenání bez svědění a/nebo otoků, což je normální, pokud do několika minut zmizí.
⚠ Vyskytnou-li se v průběhu nošení problémy, okamžitě pásku sundejte a místo očistěte studenou vodou. Tyto problémy by se měly do několika minut po odstranění tejpovací pásky zmírnit, nebo by měly zcela zmizet. Pokud budou přetrvávat nebo se zhorší, obraťte se na lékaře.

Použití

Praktické ukázky různých aplikací naleznete na produktovém videu na www.lidl-service.com.
Pro správné připevnění pásky doporučujeme asistenci druhé osoby.
Upozornění: Konce pásky (kotvičky) je třeba vždy přilepovat bez napínání.

Příprava

Důležité! Přímo před aplikací tejpovací pásky nenanášejte na kůži krémy apod.
1. Ošetřovanou část těla v případě silného ochlupení oholte.
2. Očistěte část těla odmašťovacím přípravkem (např. mýdlem nebo dezinfekčním přípravkem na pokožku). Pokožka musí být čistá, suchá a bez mastnot.

Zastřižení tejpovací pásky / tvary kineziologické tejpovací pásky

Odměřte délku pro požadovaný tvar tejpovací pásky na ošetřované části těla a z role odstřihněte požadovanou délku.
Po zastřižení požadovaného tvaru tejpovací pásky nůžkami zaoblete všechny okraje (obr. A).

Lze nastříhat tyto tvary tejpovací pásky:
- **I-tvar (obr. B)**
- **Y-tvar (obr. C)**
  1. Přeložte pásku podél středové čáry.
  2. Nastřihněte do jedné třetiny délky pásky podél středové čáry.

  Kalhoty (obr. D)
  1. Přeložte pásku podél středové čáry.
  2. Nastřihněte do dvou třetin délky pásky podél středové čáry.
- **Řasa (obr. E)**
  1. Pásku otočte tak, abyste viděli předem vyznačené linie papíru.
  2. Nastřihněte do dvou třetin délky pásky na předem vyznačených podélných liniích.

Stržení papíru

Páska je připevněna k papíru, který je třeba strhnout.
Důležité! Nedotýkejte se lepivého povrchu pásky, jinak by páska mohla ztratit přilnavost.
1. Uchopte odstřiženou pásku do ruky.
2. Zatáhněte za oba konce, dokud se papír neroztrhne (obr. F).
3. Strhněte papír od místa roztržení (obr. G). Papír se strhává snadněji po mírném natažení tejpovací pásky.

Šíje

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.
Může pomoci při napětí v oblasti šíje a ramen.
1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu šíjového svalstva.
2. Připravte si pásku ve tvaru I.
3. Nakloňte hlavu na opačnou stranu, aby vzniklo napětí v šíjovém svalstvu.
4. Nalepte pásku pod lehkým napnutím na část těla. Konce by měly být přilepovány bez napnutí (obr. H).

Ramena

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.
Může přispět k lepší stabilitě a pohybu v ramenním kloubu.
1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu ramenních svalů.
2. Připravte si dvě pásky ve tvaru I.
3. Nalepte první pásku pod větším napnutím shora na rameno.
4. Nalepte druhou pásku pod větším napnutím ze strany na rameno (obr. I).

Záda

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.
Při nalepení ve vzpřímené poloze může zmírnit vadné držení těla. Při nalepení v poloze ohnuté dopředu může přispět k uvolnění zádových svalů v dolní části.
1. Připravte si dvě dlouhé pásky ve tvaru I.
2. Nalepte pásky bez napnutí na záda podél páteře zleva a zprava (obr. J).

Stehno

Může zmírnit napětí, křeče a bolest v případě natažených a natržených svalů. Lze ji použít také v případě některých problémů s koleny, neboť pomocí správného nalepení pásky lze zesílit vnímání vedení kolena.
1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu stehenních svalů.
2. Připravte si pásku ve tvaru I.
3. Pokrčte nohu, která má být tejpována.
4. Nalepte pásku podél stehenního svalu na stehno (obr. K).

Koleno

Lze ji použít u otoků měkkých tkání.
1. řipravte si dvě pásky ve tvaru řasy podle velikosti vašeho kolene.
2. Pohodlně se posaďte a pokrčte koleno.
3. Nalepte konce první pásky (bez řas) do podkolenní oblasti.
4. Nalepte každou řasu vějířovitě přes koleno.
5. Nalepte konce druhé pásky (bez řas) na vnější stranu kolene.
6. Nalepte každou řasu vějířovitě přes řasy první pásky (obr. L).

Achillova šlacha / lýtko

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.
Lze použít při zánětech a podvrtnutích v oblasti Achillovy šlachy a přechodu na lýtkový sval.
1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu Achillovy paty a lýtkových svalů.
2. Připravte si jednu pásku ve tvaru kalhot a jednu ve tvaru I.
3. Uchopte pásku ve tvaru I a zvedněte patu.
4. Nalepte konec pásky na patu a postavte patu na zem.
5. Strhněte opatrně papír a pásku nalepte na Achillovu šlachu / lýtko.
6. Zvedněte patu a nalepte pásku ve tvaru kalhot jedním koncem na první pásku.
7. Stáhněte opatrně papír a nalepte „nohavici" z pásky zleva a zprava kolem lýtka (obr. M).

Speciální případ: menstruační bolesti (dysmenorea)

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.
1. Najděte na zádech bod nad prvním křížovým obratlem (S1). Nachází se v prodloužení páteře.
2. Připravte si čtyři, asi 10 cm dlouhé pásky ve tvaru I.
3. Nalepte čtyři pásky pod větším napnutím do kříže přes bod. Dávejte pozor, aby byly konce pásky přilepeny bez napnutí (obr. N).

Speciální případ: natažení stehenního svalu

1. Připravte si dvě pásky ve tvaru Y podle velikosti tejpované části těla.
2. Nalepte poskládanou pásku přes natažený sval (obr. O).

Speciální případ: natažení lýtkového svalu

1. Připravte si čtyři krátké pásky ve tvaru I.
2. Přelepte pásky přes sebe na bolavé místo (obr. P).

Speciální případ: syndrom bolestivého ramene

Lze použít při poraněních/zánětech nadhřebenového svalu a šlach.
1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu ramenních svalů. Odměřte tři velká pole ze zadní strany pásky (cca 15 cm).
2. Připravte si pásku ve tvaru I.
3. Stočte ohnuté rameno na straně, která má být tejpována, za záda.
4. Nalepte pásku pod lehkým napnutím pásky na rameno, podél horního okraje lopatky (obr. Q).

Odlepení pásky

Stáhněte pásku z kůže naplocho a nikoliv pod úhlem. Případné zbytky lepidla odstraňte dezinfekčním přípravkem nebo vazelínou.
Upozornění: Čím delší pásku na kůži necháte, tím snadněji se bude odstraňovat. Odstraňování pásky může být nepříjemné vzhledem k mírnému ochlupení kůže. Proto doporučujeme polepované místo předtím oholit. Nelepte bezprostředně po oholení.

Čištění a péče

- Pásku v nastříhaném tvaru lze použít pouze jednou.
- Vysušte pásku, je-li mokrá (např. po plavání, koupání nebo sprchování).
  Pozor: Nedřete pásku na sucho, jinak by se mohla odlepit od kůže.

Uskladnění

- Uchovávejte na chladném a suchém místě a mimo dosah přímého slunečního světla.
- Uchovávejte mimo dosah dětí a domácích zvířat.

Pokyny k likvidaci

Pásku zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí na místě schváleném k likvidaci odpadu nebo v místě likvidace komunálního odpadu. Dodržujte přitom aktuálně platné předpisy.

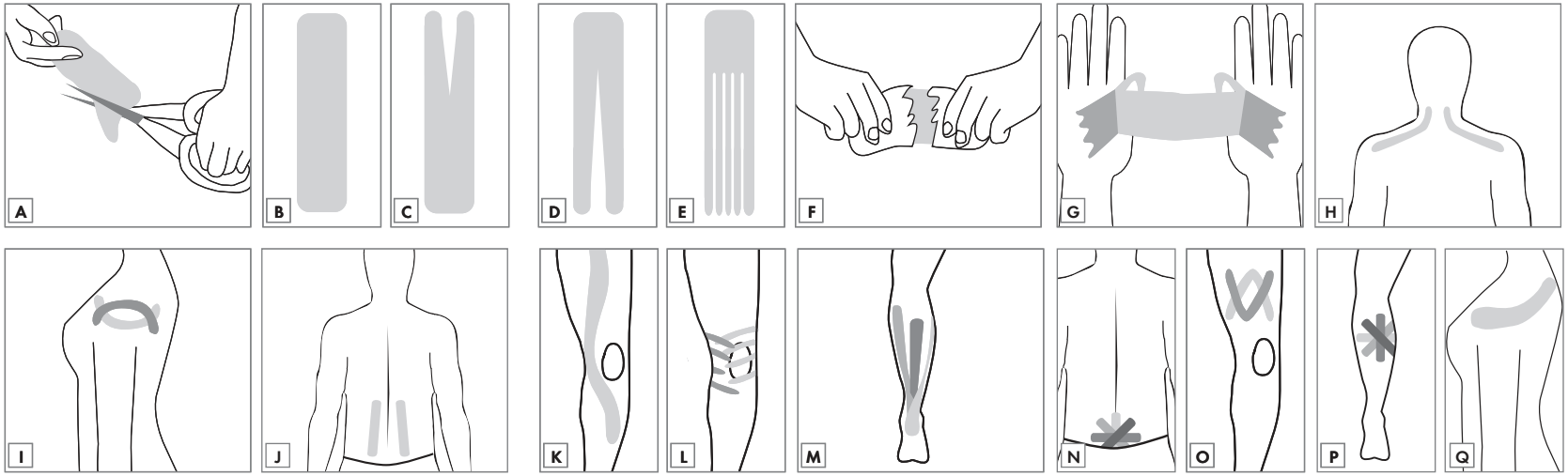
Servis v Německu
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

Dodržujte návod k použití
Pozor: Uvedené výstražné pokyny vždy dodržujte
Nepoužívejte opakovaně
Uchovávejte v suchu
Chraňte před slunečním zářením
REF Objednací číslo (číslem článku)
LOT Označení šarže
Použitelné do
Datum výroby (rok): 2020
Výrobce
CE Označení shody CE
Teplotní limit
(doporučená teplota pásky při použití)

1 | 3
DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
GB IE
KINESIOLOGY TAPE
FR BE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
3 | 3
SK
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

sensiplast®

KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE



SK

KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

Návod na použitie

HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80
Horizonte Nr: 219-HKI-01
LOT 02020330530 2023-11
REF 330530 Rev. 2020/24
2020
Dátum vydania (návod na použitie) : 2020

25°C
10°C

CE

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

SK
Pomocou tohto kódu QR získate prístup na stránku **www.lidl-service.com** a otvorte návod na použitie s číslom článku (IAN) 330530.

IAN 330530_2004

DE AT CH GB IE FR BE NL PL CZ SK

IAN 330530_2004

SK

Srdečne blahoželáme ku kúpe vášho nového produktu. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Súčasťou tohto produktu je aj návod na použitie. Obsahuje dôležité pokyny pre bezpečnosť a použitie. Pred použitím produktu sa oboznámte so všetkými pokynmi na použitie a bezpečnostnými pokynmi. Produkt používajte len v bezchybnom stave, ako je písomne odporúčané a na dané oblasti použitia. Počas trvania používania si uchovajte obal produktu vrátane tejto prílohy a pri odovzdaní produktu ďalším osobám im ju odovzdajte spolu s produktom.

Zdravotníckou pomôckou

Iba na používanie v domácnosti.

Obsah balenia

1 x modrá kineziologická páska (500 x 5 cm)
1 x čierna kineziologická páska (500 x 5 cm)
1 x ružová kineziologická páska (500 x 5 cm)
1 x zelená kineziologická páska (500 x 5 cm)
1 x návod na používanie

Použitie v súlade s určením

Tento produkt je určený na umiestnenie na pokožku. Keď sa elastická páska lepí napnutá na pokožku, neprenáša na pokožku iba svoju napínaciu silu, ale ju aj posilňuje, a to tak, že vytvorí dodatočnú textilnú vrstvu.

Elastická páska môže pri správnom používaní prispieť k stabilizácii kĺbov, ako aj uvoľneniu a zmierneniu bolestí svalov.
Napínacia sila stimuluje pokožku a jej lymfatické cievy, čo pôsobí podporne na odtok vody z tkanív, a tým aj na redukciu opuchov.

Elastickú pásku môžete použiť pri: :
- problémoch so vzpriamených držaním tela (problémy so stabilitou)
- nestabilite kĺbov
- napnutých svaloch
- bolestiach kĺbov
- pravidelnej bolesti

Obmedzenia pri používaní

⚠ V nasledujúcich prípadoch pásku nepoužívajte vôbec alebo iba po konzultácii s lekárom:
- otvorené rany
- ochorenia kože
- trombózy
- liečba inými metódami (napr. fango, masáže, stimulačný elektrický prúd)
- alergie na materiál produktu, lepidlo alebo nosič
- chronické obtiaže v oblasti používania

Bezpečnostné upozornenia

⚠ Produkt by mal lepiť v prípade akútnych poranení alebo komplexných chorôb lekár alebo fyzioterapeut.
⚠ Produkt uschovajte mimo dosahu detí.
⚠ Tehotné ženy by sa mali pred nalepením produktu poradiť s lekárom.
⚠ Produkt nelepte s príliš vysokým pnutím. Nemalo by sa vyskytovať príliš silné stiahnutie.
⚠ Produkt ponechajte na pokožke maximálne sedem dní.
⚠ Ošetrovanú časť tela nesmiete produktom obvinúť kompletne!
⚠ Nepoužívajte pri ochoreniach a podráždení pokožky ako napr. neurodermatitída.
⚠ Nadmerná citlivosť alebo alergické reakcie sa prejavujú ako začervenanie v spojení so svrbením a/alebo opuchom olepenej pokožky. V takom prípade produkt okamžite odstráňte.
Začervenanie alebo svrbenie a/alebo opuch môžu vzniknúť aj po stiahnutí pásky z dôvodu stimulovania prietoku v pokožke a je normálne, ak zmizne v priebehu niekoľkých minút.
⚠ Ak sa pri nosení vyskytnú problémy, produkt okamžite odlepte a miesto očistite studenou vodou. Problémy by sa mali zmierniť , prípadne stratiť v rámci niekoľkých minút po odstránení pásky. Ak by problémy pretrvávali alebo sa zhoršili, navštívte lekára.

Používanie

Praktické ukážky rôznych aplikácií nájdete v produktovom videu na www.lidl-service.com.

Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.

Upozornenie: Konce produktu (kotvy) sa lepia bez pnutia.

Príprava

Dôležité! Priamo pred nalepením pásky nepoužívajte krém a podobne.

1 Predmetné miesto si v prípade silného ochlpenia oholte.
2. Miesto na tele očistite prostriedkom, ktorý rozpustí mastnotu (napr. mydlo alebo dezinfekčný prostriedok na pokožku). Pokožka musí byť čistá, odmastená a suchá.

Odrezanie pásky/tvary kineziologických pások

Odmerajte dĺžku požadovaného tvaru pásky pre dané miesto na tele a potrebnú dĺžku odstrihnite.
Po odstrihnutí požadovaného tvaru pásky zaoblite všetky rohy nožnicami (obr. A).

Nastrihať je možné nasledujúce tvary pásky:

- **tvar I (obr. B)**
- **tvar Y (obr. C)**
  1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
  2. Nastrihnite tretinu dĺžky produktu na stredovej línii.
- **Nohavice (obr. D)**
  1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
  2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na stredovej línii.
- **Úzke pásy (mihalnica) (obr. E)**
  1. Produkt otočte tak, aby ste videli predznačené línie papiera.
  2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na predznačených pozdĺžnych líniách.

Odlepenie papiera

Produkt sa nachádza na papieri, ktorý musíte odlepiť.
Dôležité! Nedotýkajte sa lepiacej plochy produktu, pretože v opačnom prípade stratí lepiacu schopnosť.

1. Odstrihnutý produkt zoberte do ruky.
2. Potiahnite za obidva konce, kým sa papier neroztrhne (obr. F).
3. Odlepte papier, začnite na odtrhnutej strane (obr. G). Papier je možné ľahko odlepiť iba miernym otočením pásky.

Šija

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže pôsobiť podporne pri napnutí v oblasti šije.

1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov šije.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Hlavu predkloňte, aby vzniklo napätie v svaloch šije.
4. Nalepte produkt s miernym pnutím na telo. Konce by ste mali nalepiť bez pnutia (obr. H).

Plecia

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže slúžiť na zvýšenie pocitu stability a pohyblivosti v ramennom kĺbe.

1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena.
2. Pripravte si dva produkty v tvare I.
3. Nalepte prvý produkt s miernym pnutím zhora na ramená.
4. Nalepte druhý produkt s vyšším pnutím zboku na ramená (obr. I).

Chrbát

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže sa nalepiť vo vzpriamenej polohe a pomôcť pri nesprávnom držaní tela. Môže sa nalepiť v polohe s predklonom, čo prispeje k uvoľneniu spodných svalov chrbta.

1. Pripravte si dva dlhé produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte bez pnutia vľavo a vpravo pozdĺž chrbtice na chrbát (obr. J).

Stehno

Môže pomôcť pri napnutí, kŕčoch, natrhnutí a ruptúre svalov. Môže sa použiť aj pri určitých problémoch s kolenami, pretože je možné posilniť vnímanie kolena správnym nalepením.

1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov stehna.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Obviňte nohu, na ktorú chcete pásku použiť.
4. Produkt nalepte pozdĺž svalov stehna na stehno (obr. K).

Koleno

Môže pomôcť pri opuchoch v mäkkom tkanive.

1. Pripravte si dva produkty v tvare mihalnice podľa veľkosti vášho kolena.
2. Posaďte sa a koleno pohodlne obviňte.
3. Koniec prvého produktu nalepte (bez pásikov) do predkolenia.
4. Každý jednotlivý pásik nalepte plošne cez koleno.
5. Koniec druhého produktu nalepte (bez pásikov) na vonkajšiu stranu kolena.
6. Jednotlivé pásiky nalepte plošne cez pásiky prvého produktu (obr. L).

Achilles-ín / vádli

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

Môže pomôcť pri zápaloch, ako aj v oblasti Achillovej šľachy a pri prechode na lýtkový sval.

1. Určite si potrebnú dĺžku na základe Achillovej šľachy a svalov lýtka.
2. Pripravte si produkt v tvare nohavice a I.
3. Zoberte produkt v tvare I a nadvihnite pätu.
4. Nalepte koniec produktu a pätou sa postavte na podlahu.
5. Stiahnite papier a produkt nalepte na achillovu pätu/lýtko.
6. Zdvihnite pätu a produkt v tvare nohavice nalepte jedným koncom na prvý produkt.
7. Stiahnite papier a „nohavice" produktu zalepte vľavo a vpravo okolo lýtka (obr. M).

Špecifický prípad: Pravidelné bolesti (dysmenorea)

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.

1. Nájdite na chrbte bod nad prvým krížovým stavcom (S1) Nachádza sa v predĺžení chrbtice.
2. Pripravte si štyri dlhé produkty v tvare I.
3. Nalepte štyri produkty s veľkým pnutím do kríža cez tento bod. Dávajte pozor na to, aby ste konce produktu nalepili bez pnutia (obr. N).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov stehna

1. Pripravte si dva krátke produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte cez seba na bolestivé miesto (obr. P).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov lýtka

1. A négy rövid terméket I-alakban készítse elő.
2. Ragassza egymás fölé a termékeket az izomhúzódás fölött (P. ábra).

Špecifický prípad: Supraspinálny syndróm

Môže sa používať pri poraneniach/zápaloch supraspinálneho svalu a jeho šľachy

1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena. Odmerajte tri veľké časti od zadnej časti produktu (cca 15 cm).
2. Pripravte si produktu v tvare I.
3. Otočte obvinutú pažu na bok, na ktorom sa má tejpovať rameno, za chrbát.
4. Produkt nalepte s miernym pnutím na rameno, pozdĺž okraja lopatky (obr. Q).

Odstránenie produktu

Produkt plošne stiahnite pozdĺž kože, nevytvárajte uhol. Eventuálne odstráňte zvyšky lepidla pomocou dezinfekčného prostriedku alebo vazelíny.
Upozornenie: Čím dlhšie necháte produkt na pokožke, tým ľahšie je možné ho odstrániť. Odstraňovanie produktu môže byť nepríjemné z dôvodu ochlpenia. Preto odporúčame lepené miesto najprv oholiť. Nelepte priamo po holení.

Čistenie a starostlivosť

- Nastrihaný produkt sa používa iba jedenkrát.
- Mokrý produkt osušte (napr. z plávania, sprchy alebo kúpeľa). Pozor: Produkt nedrhnite do sucha, pretože sa odlepí z pokožky.

Skladovanie

- Skladujte na chladnom a suchom mieste a chráňte pred priamym slnečným žiarením.
- Skladujte mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Pokyny k likvidácii

Produkt zlikvidujte ekologicky prostredníctvom akreditovaného strediska alebo vo vašom stredisku na zber komunálneho odpadu. Pritom dodržiavajte platné predpisy.

Servis v Nemecku
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@horizonte.de

Dodržujte návod na použitie
Pozor: Vždy sa riaďte uvedenými varovaniami.
Nepoužívajte opakovane
Uskladnite v suchu
Chráňte pred slnečným žiarením
REF Objednávacie číslo (číslom článku)
LOT Označenie šarže
Použiteľný do
Dátum výroby (rok): 2020
Výrobca
CE Označenie CE
Obmedzenie teploty
(odporúčaná pracovná teplota pri používaní)

1 | 3

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES

GB IE
KINESIOLOGY TAPE

FR BE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

2 | 3

NL BE
KINESIOLOGIE-TAPES

PL
TAŚMY KINEZJOLOGICZNE

CZ
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

Supplement to the instructions for use / Ergänzungsblatt zur Gebrauchsanweisung / Supplément à la mode d'emploi / Supplemento alle istruzioni per l'uso / Aanvulling op de gebruiks-aanwijzing / Lisäys käyttöohjeisiin / Tillägg till bruksanvisningen/ Uzupełnienie instrukcja użytkowania / Papildymas naudojimo instrukcija / Lietošanas instrukcijas papildinājums / A használati utasítás kiegészítése / Dopolnilo navodil za uporabo / Doplňte návod k použití / Doplňte návod na použitie / Suplemento a las instrucciones de uso / Suplemento às instruções de utilização / Suppler til brugsanvisningen / Supliment la instrucțiunile de utilizare / Допълнение към инструкциите за употреба Συμπλήρωμα στις οδηγίες χρήσης

CE Complies with Directive 93/42/EEC / Konform mit der Richtlinie 93/42/EWG / En conformité avec la directive 93/42/CEE / Conforme alla direttiva 93/42/CEE / Conform richtlijn 93/42/EWG / Tuote vastaa 93/42/ETY-direktiiviä / Överensstämmer med direktiv 93/42/EWG/ Atitinka direktyvą 93/42/EEB /Atbilst Direktīvai 93/42/EEK / A 93/42/EGK jelű irányelv előírásaival összhangban készült / V skladu z direktivo 93/42/EGS/ Vyhovuje směrnici 93/42/EWG / Vyhovuje smernicu 93/42/EHS / Conforme con la Directiva 93/42/CEE / Em conformidade com a Directiva 93/42/CEE / Konform iht. retningslinje 93/42/EØF/ Conform cu directiva 93/42/CEE / Отговаря на директива 93/42/ЕИО / Πληροί τις απαιτήσεις της Οδηγίας 93/42/ΕΟΚ

IAN 330530_2004

Horizonte Nr: 219-HKI-01

LOT 02020330530