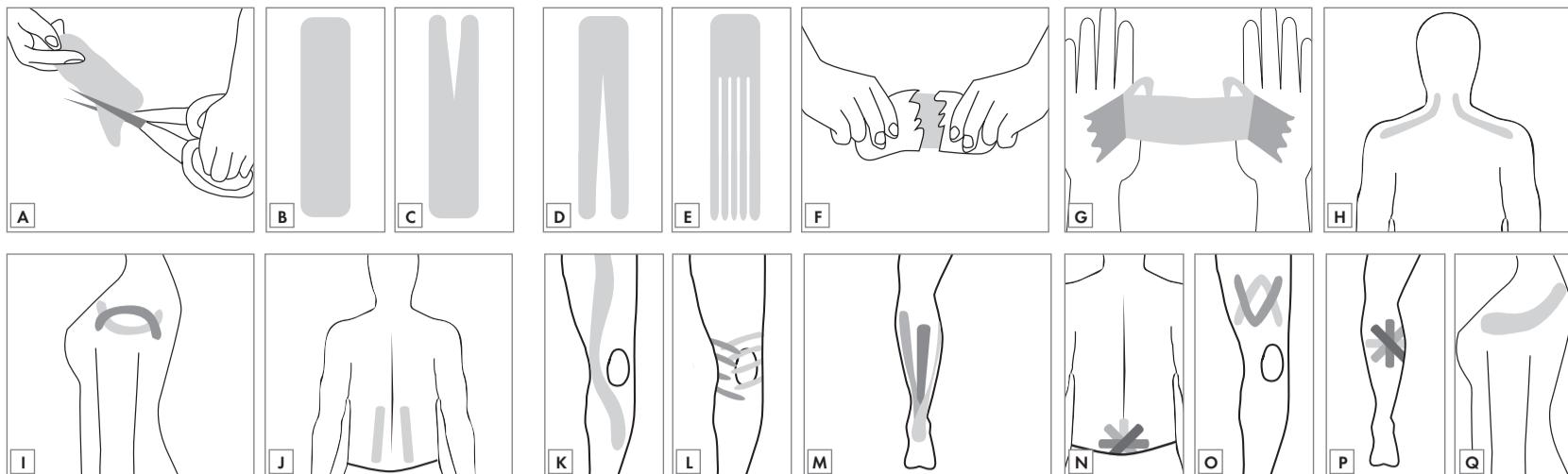




PDF ONLINE

www.lidl-service.com



KINESIOLOGY TAPE

GB
IE
NL

KINESIOLOGY TAPE

Instructions for use

NL

KINESIOLOGIE-TAPES

Gebruiksaanwijzing

DE
AT
CH

KINESIOLOGIE-TAPES

Gebrauchsanweisung

IAN 435810_2304

IE
NL

IAN 435810_2304

GB
IE
NL
GB
IE
NL

Congratulations on the purchase of your new product. You have chosen a high-quality article. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. 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 product and be sure to include them when handing on the product to another person.

Medical device

Only intended for private use!

Note:

The medical device is intended for adults who are able to read, understand and independently follow these instructions for use. A reason for use, as named under Indications, must be present at the user.

The item is not intended for groups of persons who are excluded from its application by the contraindications listed below.

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, skin-coloured (500 x 5 cm)
1 x instructions for use

Intended purpose

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.

Indications

The elastic tape can be used to help alleviate:

- postural problems (postural weaknesses)
- instability of the joints
- tense muscles
- muscle pain
- menstrual cramps

Contraindications

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 tightness 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).

Temperature limits

25°C
10°C
MD
CE

GB
IE
NL

At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, Download product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the catalogue number (IAN) 435810_2304 you can open your instruction manual.

NL

Op www.lidl-service.com kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatieprogramma's downloaden. Met deze QR-code komt u direct op de Lidl-service-website (www.lidl-service.com) en kunt u door de invoer van het artikelnummer (IAN) 435810_2304 uw gebruiksaanwijzing openen.

DE
AT
CH

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service- Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 435810_2304 Ihre Gebrauchs- anweisung öffnen.

Obligation to notify

All serious incidents relating to the product must be reported immediately to the manufacturer and the competent authority.

Service Germany

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: support@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

Catalogue number

Batch designation

Use by

Date of manufacture (year): 2023

Manufacturer

Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices

Medical device

Temperature limits

(recommended article temperature during use)

NL

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt hiermee gekozen voor kwaliteit. Lees alle gebruiksaanwijzingen eerst goed door voordat u het product gebruikt. De gebruiksaanwijzingen vormen een onderdeel van dit product. Hierin vindt u belangrijke aanwijzingen met betrekking tot de veiligheid en het gebruik. 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 de bijsluiter zorgvuldig zolang u de product 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.

Instructie:

Het medische product is bestemd voor volwassenen, die deze gebruikershandleiding lezen, begrijpen en zelf kunnen opleggen. Een reden voor gebruik, zoals genoemd onder Indicaties, dient bij de gebruiker aanwezig te zijn. Voor personenkringen die door de hieronder vermelde contra-indicatie uitgesloten zijn van gebruik, is het artikel niet bestemd.

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

Veiligheidaanwijzingen

- 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 maximal gezien 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.

- Scheren van het te behandelen lichaamsdeel als het zwaar behaard is.
- Reinig het lichaamsdeel met een ontvettingsmiddel (bijv. zeep of ontvettingsmiddel voor de huid). De huid moet schoon, vettvrij en droog zijn.

Het voorknijpen van de tape / kinesiologie-tapevormen

Meet de lengte voor de gewenste tape-vorm aan het te behandelen lichaamsdeel en snij 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)**
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.
- Y-vorm (Afb. C)**
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.
- 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 voorgestelde lijnen op het papier kunt zien.
2. Snijd twee derde van de lengte van het artikel in langs de voorgestelde 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 hechtmogen.

- Neem het voorgesneden artikel in uw hand.
- Trek aan beide uiteinden tot het papier scheurt (afb. F).
- Maak het papier los, te beginnen bij de scheurzijde (afb. G). Het papier kan gemakkelijker losgemaakt worden door de tape een beetje uit te rekenen.

Nek

Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.

Kan spanning in de schouder- en nekzone verlichten.

- Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de nekspieren.
- Bereid het artikel in I-vorm voor.
- Leg het hoofd naar de andere kant om spanning in de nekspieren te creëren.
- 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.

- Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderspieren.
- Bereid twee artikelen in I-vorm voor.
- Plak het eerste artikel met grote spanning van bovenaf op de schouder.
- 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.

- Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
- 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, spierverkrachten en spiervezelscheuren. Kan ook worden gebruikt voor bepaalde knieproblemen, omdat de perceptie van de kniebeweging kan worden verbeterd door een correcte plaatsing.

- Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de dijspieren.
- Bereid het artikel in I-vorm voor.
- Buig het been dat getapet moet worden.
- Plak het artikel langs de dijspier op het dijbeen (afb. K).

Knie

Kan gebruikt worden voor zwelling in weke delen.

- Bereid twee artikelen voor in wimpervorm, afhankelijk van de grootte van uw knie.
- Ga zitten en buig uw knie op een comfortabele manier.
- Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de holte van de knie.
- Plak elke wimper in waaiervorm over de knie.
- Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenkant van de knie.
- 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.
- Gebruikt worden bij ontstekingen en spanningen in de achillespees en bij de overgang naar de kuitspier.
 - Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de achillespees en de kuitspier.
 - Bereid een artikel in broekvorm en een artikel in I-vorm voor.
 - Neem het artikel in I-vorm en til de hiel op.
 - Plak een uiteinde van het artikel op de hiel en plaats de hiel op de grond.
 - Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/kuit.
 - Til de hiel op en kleef het artikel in broekvorm met één uiteinde op het eerste artikel.
 - 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.
- Zoek het punt boven het eerste sacrale lichaam (S1) op de rug. Het bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
 - Bereid vier I-vormige artikelen van ongeveer 10 cm lang voor.
 - Plak de vier artikelen kruiseling 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

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

Speciaal geval: verrekte kuitspier

- Bereid vier korte I-vormige artikelen voor.
- 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.
- Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderspieren. Met drie grote velden van de achterkant van het artikel af (ca. 15 cm).
 - Bereid het artikel in I-vorm voor.
 - Draai de gehakte arm van de kant waar de schouder moet worden aangeplakt, achter de rug.
 - Breng het artikel met lichte spanning aan op de schouder langs de bovenrand van het schouderblad (afb. Q).

Artikel vervijfden

- Trek het artikel vlak langs de huid eraf, waarbij u een hoek met de huid vermijdt en verwijder vervolgens eventuele lijmresten met een ontvettingsmiddel of vaseline. Tip: Hoe langer u het artikel op de 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.

Anwijzingen voor de afvoer als afval

Voer het artikel op een milieuvriendelijke manier of via een erkend afvalverwerkingsbedrijf of uw gemeentelijke afvalbedrijf, met inachtneming van de geldende voorschriften.

Meldingsplicht

Alle in verband met het product opgetreden, ernstige voorvalen moeten onmiddellijk aan de fabrikant en de verantwoordelijke instantie worden gemeld. Alle in verband met het product opgetreden, ernstige voorvalen moeten onmiddellijk aan de fabrikant en de verantwoordelijke instantie worden gemeld.

Service Duitsland

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-mail: support@horizonte.de

-  Neem de gebruiksaanwijzingen in acht
Let op: Neem steeds de vermelde waarschuwingen in acht.
 Niet hergebruiken
 Droog opslaan
 Tegen direct zonlicht beschermen
 Artikelnrumer
 Chargenummer
 Te gebruiken tot
 Productiedatum (jaar): 2023
 Fabrikant
 Conform de verordening (EU) 2017/745 betreffende medische hulpmiddelen
 Medisch hulpmiddel
 Temperatuurbegrenzung
(Aanbevolen artikeltemperatuur tijdens de toepassing)

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. Benutzen Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand, wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. 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.

Hinweis

Das Medizinprodukt ist für erwachsene Personen vorgesehen, die diese Gebrauchsanweisung lesen, verstehen und eigenständig befolgen können. Ein Grund zur Anwendung, wie unter Indikationen genannt, muss beim Anwender vorliegen. Für Personenkreise, die durch die im Folgenden genannten Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

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 hautfarben (500 x 5 cm)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Zweckbestimmung

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 Lymphgefäß wirken, was auf den Abfluss von Gewebewässer und eine damit einhergehende Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Indikationen

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:

- posturale Defiziten (Haltungsschwächen)
- Gelenkinstabilitäten
- Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen
- Regelschmerzen

Kontraindikationen

⚠ Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden

⚠ bei:

- Offenen Verletzungen
- Hauterkrankungen
- Thrombosen
- Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung)
- Allergien gegen das Material des Artikels, Klebstoffes oder Trägers
- Chronischen Beschwerden im Anwendungsbereich

Sicherheitshinweise

⚠ Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollte 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 Reizzonen, 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.