



# KINESIOLOGY TAPE

GB IE NI

**KINESIOLOGY TAPE**

Instructions for use

NL BE

**KINESIOLOGIE-TAPES**

Gebruiksaanwijzing

DK

**KINESIOLOGI-TAPE**

Brugsanvisning

DE AT CH

**KINESIOLOGIE-TAPES**

Gebrauchsanweisung

FR BE

**BANDES DE**

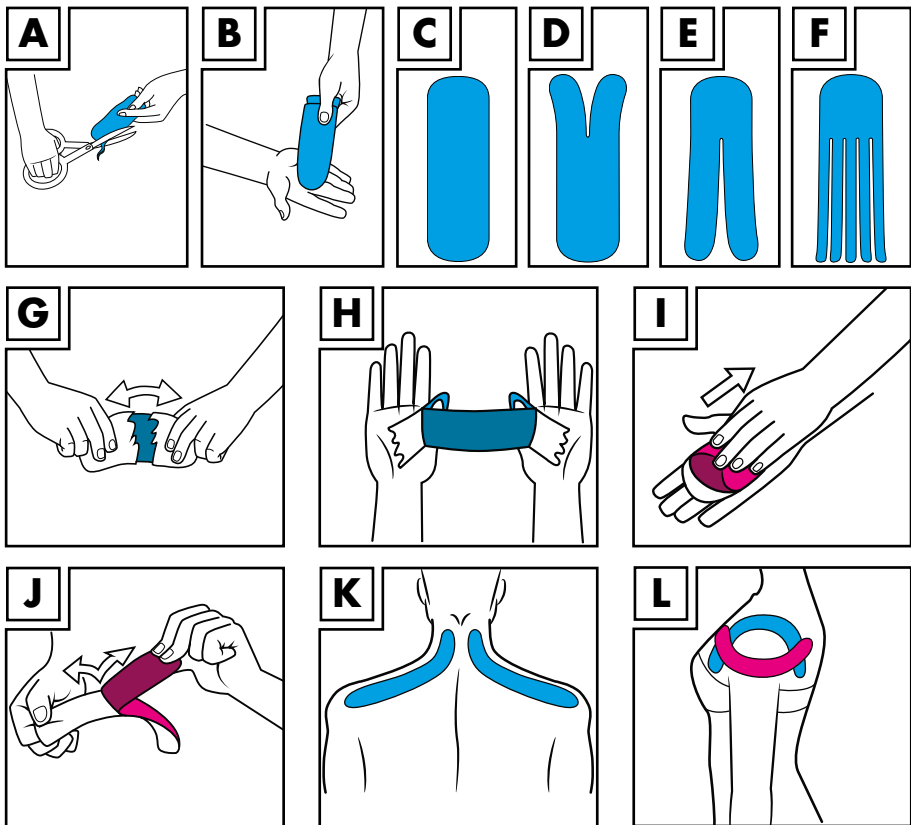
**KINÉSIOLOGIE**

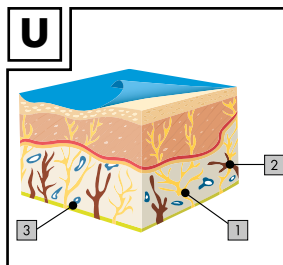
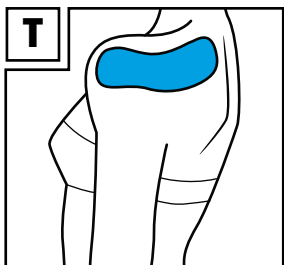
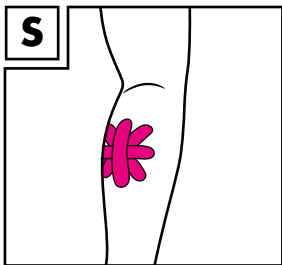
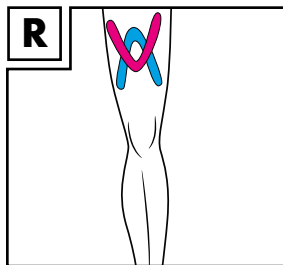
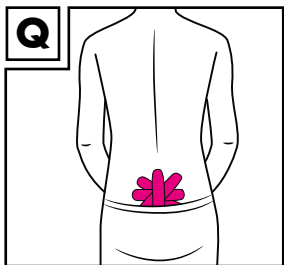
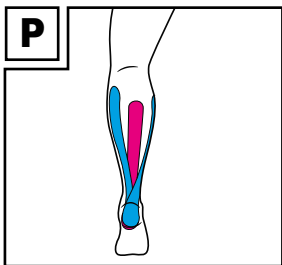
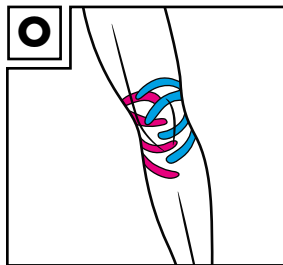
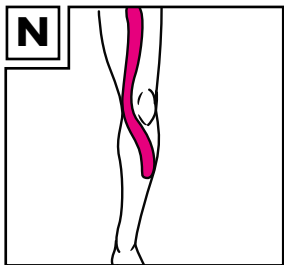
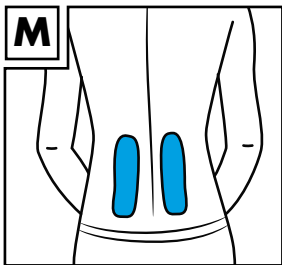
Notice d'utilisation



IAN 304107

GB IE NI DK FR  
BE NL DE AT CH





**GB** **IE** **NL**

Contents	6
Technical data	6
Symbols used	6
Intended use	6 - 7
Safety instructions	7 - 8
Use	8 - 11
Cleaning and care	12
Disposal	12
Service handling	12

**DK**

Leverancen omfatter	13
Tekniske data	13
Anvendte symboler	13
Formålsbestemt anvendelse	13 - 14
Sikkerhedshenvisninger	14 - 15
Anvendelse	15 - 18
Rengøring og pleje	19
Henvisninger vedr. bortskaffelse	19
Servicehåndtering	19

**FR** **BE**

Contenu de la livraison	20
Données techniques	20
Symboles utilisés	20
Utilisation conforme	20 - 21
Consignes de sécurité	21 - 22
Utilisation	22 - 26
Lavage et entretien	26
Mise au rebut	27
Indications concernant la garantie et le service après-vente	27 - 28

**NL** **BE**

Omvang van de levering	29
Technische gegevens	29
Gebruikte symbolen	29
Doelmatig gebruik	29 - 30
Veiligheidsinstructies	30 - 31
Gebruik	31 - 35
Reiniging en onderhoud	35
Afvalverwerking	36
Serviceafhandeling	36


DE AT CH

Lieferumfang	37
Technische Daten	37
Verwendete Symbole	37
Bestimmungsgemäße Verwendung	37 - 38
Sicherheitshinweise	39
Anwendung	39 - 44
Reinigung und Pflege	44
Hinweise zur Entsorgung	44
Serviceabwicklung	44

Congratulations! With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

 **Carefully read the following instructions for use.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

 This product complies with Directive 93/42/EEC on Medical Devices.

## Contents

- 1 x Kinesiology tape blue
- 1 x Kinesiology tape black
- 1 x Kinesiology tape pink
- 1 x Kinesiology tape green
- 1 x Instructions for use
- 1 x DVD

## Technical data

Size: Kinesiology tape 500 x 5cm  
Material: 90% cotton, 10% elastane, acrylic adhesive  
Properties: latex-free, water-repellent  
Adhesion: 3 - 7 days

## Symbols used



Note instructions for use



Date of manufacture (year-month):  
2018-09



Lot description



Manufacturer



Use by



Temperature limit  
(Optimal adhesion within the specified temperature range)

## Intended use (Fig. U)

This article is produced for application on the skin and exclusively for private use. If the elastic article is applied to the skin in a stretched state then it does not only transfer its elastic force to the skin but also strengthens it by forming an additional textile layer. Recent research suggests that this influences the pressure directly under the skin by alternately contract and stretching the skin when the taped part of the body is moved.

We can therefore suppose that the alternating forces stimulate the vessels and receptors in the skin. In general, stimulation of the skin and its organs can have the following effects:

Organ	Effect
Ends of lymphatic vessels (1)	Draining of tissue fluid Reduction of swelling
Ends of blood vessels (2)	Stimulation of circulation
Tactile receptor in the skin (3)	Sensation of the article on the skin, particularly during movement. Altered perception of movement of the taped part of the body. Altered perception of pain.

**Indication:** As we know from many forms of media, the elastic tape is used in the following areas of medicine because of precisely these assumptions: postural deficits (postural weaknesses along the entire spine), improvement of the feeling of movement in areas of joint instability (shoulder, knee, ankle, etc.),

muscle tenseness (particularly in the neck and back area), muscular pain caused by cramps, strains or fibre tears, oedema (swellings), tendonitis (e.g. on the shoulder/supraspinatus tendon or tendonitis of the Achilles tendon) and even to support the stimulation of trigger points, e.g. for the treatment of period pain.

Do not use on:

- Open wounds
- Skin diseases
- Thrombosis
- Treatment with other methods (e.g. fango, massage therapies, electrotherapy (Electrical muscle stimulation))
- If you are allergic to the materials in the article, the adhesive, or the carrier

### **Safety instructions**

- In the event of acute injury or complex symptoms the article should be applied by a doctor or a physiotherapist.
- Keep the article out of the reach of children.
- Pregnant women should seek the advice of a doctor before applying the article.
- Never apply the article with too much tension. Restrictions should not be excessive.
- Only leave the article on the skin for a maximum of seven days.

- The part of the body being treated should not be completely wrapped in the article.
- Do not use in the event of skin diseases or irritation e.g. neurodermatitis.
- If oversensitivity or allergic reactions result in redness in conjunction with itching and/or swelling of the taped skin, remove the article immediately. Redness without itching and/or swelling can also be caused by removal of the tape through the stimulation of blood circulation in the skin and is normal if it fades in a few minutes.
- If problems occur while wearing the tape, please remove the article immediately and clean the area with cold water. The problems should ease or completely disappear within a few minutes of removing the tape. If problems remain or even increase, please consult your doctor.

## Use

We recommend seeking assistance from a second person for proper product application. When applying the product pretension the area of the body.

**Note: the ends of the article (anchors) are always applied without tension.**

## Preparing the skin

**Important! Do not apply creams or similar products directly before applying the tape.**

1. Determine the part of the body to be treated.
2. If very hairy, shave the area.
3. Clean the area of the body with a degreaser (e.g. soap or skin disinfectant).
4. The skin must be dry for application.

**Important! The area of the body must be clean, free of oil and dry.**

## Kinesiology tape shapes

1. Measure the product length by the area of the body to be treated.
2. Cut the product to size.
3. Round off the corners of the product using a pair of scissors (Fig. A and B).

The following shape can be cut:

### • I-shape (Fig. C)

Cut the product to the designed length and round off the corners.

### • Y-shape (Fig. D)

1. Cut the desired product length.
2. Fold the product lengthwise to form a centre line.
3. Using the pair of scissors, cut a short section along the centre line.



4. Round off the corners.

• **V-shape (Fig. E)**

1. Cut the product to the desired length.
2. Fold the product lengthwise to form a centre line.
3. Using the pair of scissors, cut the product two-thirds of the way along the centre line.
4. Round off the corners.

• **Fan shape (Fig. F)**

1. Cut the product to the desired length.
2. Turn the product over so you can see the lines imprinted on the paper.
3. Using the pair of scissors, cut the product two-thirds of the way, evenly spaced.
4. Round off the individual corners of the cuts.

## Removing the paper

The product comes on paper, which must be removed. You can tear the paper or roll the product off the paper.

**Important! Do not touch the adhesive side of the product, as the product will otherwise lose adhesion.**

• **Tearing the paper:**

1. Hold the cut product in your hand.
2. Pull on both ends until the paper tears (Fig. G).
3. Remove the paper from one product end (Fig. H).

• **Rolling the product off the paper:**

1. Hold the cut product in your hand.
2. Carefully roll one product end off the paper with your index finger (Fig. I).
3. Hold on to the unrolled product end and pull the product off the paper (Fig. J).

## Neck

Indication: For tight shoulder/neck muscles.

**Note: In this case a second person should help you apply the product.**

1. Examine the pattern of the neck muscles and measure the area of the body.
2. Prepare the product as an I-shape.
3. Lean the head to the opposite side to tighten the neck muscle.
4. Apply the product to the area of the body using slight tension. The end of the product should be secured without tension (Fig. K).

## Shoulder

**Note: In this case a second person should help you apply the product.**

Indication: To improve the feeling of stability and kinaesthesia in the shoulder joint.

1. Examine the pattern of the shoulder muscles and measure the area of the body.
2. Prepare two product strips in I-shape.
3. Apply the first strip onto the shoulder from the top, applying strong tension.

4. Apply the second strip onto the shoulder from the side, applying strong tension (Fig. L).

## **Back**

Indication: Apply in an upright position to counteract poor posture. Apply leaning forward to alleviate tension of the lower back muscle.

### **Note: In this case a second person should help you apply the product.**

1. Prepare two long product strips in I-shape.
2. Straighten your back.
3. Apply the product to the back along the right and left side of the spine without tension (Fig. M).

## **Thigh**

Indication: For tension, cramps, strains and ruptured muscle fibres. May also help with certain knee problems, as it increases awareness of the knee's movement.

1. Examine the pattern of the thigh muscle and measure the area of the body.
2. Prepare an article in the shape of an I.
3. Bend the leg to be taped.
4. Apply the product to the thigh along the thigh muscle (Fig. N).

## **Knee**

Indication: For swelling of the soft tissue.

1. Prepare two product strips to fan shape to fit the size of your knee.
2. Sit down and bend your knee to a comfortable level.
3. Apply the product end (non-fan) of the first strip to the back of the knee.
4. Apply every individual section across the knee in a fan shape.
5. Apply the product end (non-fan) of the second strip to the outside of the knee.
6. Apply each individual section in a fan shape, crossing over the fan of the first strip (Fig. O).

## **Achilles tendon/calf**

Indication: For inflammation, strains in the area of the Achilles tendon and in the transition to the calf muscle.

### **Note: In this case a second person should help you apply the product.**

1. Examine the pattern of the Achilles tendon/calf and measure the area of the body.
2. Prepare one strip as a V-shape and one as an I-shape.
3. Take the I-shape strip and raise your heel.
4. Apply the product end to the heel and place your heel on the floor.
5. Remove the paper flat and apply the product to the Achilles tendon/calf.

6. Raise your heel and apply the solid end of the second strip onto the first strip.
7. Remove the paper flat and apply the V-shape of the product left and right around the calf (Fig. P).

### **Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhea)**

**Note:** In this case a second person should help you apply the product.

1. Locate the point above the first sacral vertebrae (S1) on your back. It is located in the extension of the spine.
2. Prepare four I-shape strips, approx. 10cm in length.
3. Apply the four products cross-wise over this point using great tension. Be sure to apply the product ends without tension (Fig. Q).

### **Special case: Strain**

#### **Thigh**

1. Prepare two Y-shape strips to fit the area of the body to be taped.
2. Apply the intertwined strips to the muscle strain (Fig. R).

#### **Calf**

1. Prepare two short I-shape strips.
2. Apply the layered strips to the pain point (Fig. S).

### **Special case: Supraspinatus syndrome**

Indication: For injuries/inflammation of the supraspinatus muscle and its tendon.

1. Look at the course of the shoulder muscles and measure three large fields from the back of the article.
2. Prepare the product as an I-shape.
3. Move the bent arm, where you wish to tape the shoulder, behind the back.
4. Apply the product to the shoulder along the upper edge of the shoulder blade, using slight tension (Fig. T).

The DVD included with the product provides a visual demonstration of the various applications.

### **Remove the article**

Peel the article off flat along the skin and avoid creating an angle to the skin. Remove adhesive remains with disinfectant or Vaseline if necessary.

**Note:** The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove it.

The removal of the article can be unpleasant due to modest hair growth on human skin. We therefore recommend that you shave the area to be taped beforehand. Do not apply tape immediately after shaving.

## Cleaning and care

- Protect the product from direct sunlight, rain and extreme temperatures.
- The cut product is not reusable.
- Dry the product after it becomes wet (e.g. from swimming, bathing or showering).

**Attention: Do not rub the product dry or it will release from the skin.**

## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

## Service handling

IAN: 304107

**GB** Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

**IE** Service Ireland  
**NI** Tel.: 1890 930 034  
(0,08 EUR/Min., (peak))  
(0,06 EUR/Min., (off peak))  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

Tillykke! Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt. Gør dig fortrolig med produktet inden den første ibrugtagning.



### Læs i denne forbindelse opmærksom den efterfølgende brugsanvisning.

Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste formål. Gem denne vejledning godt. Hvis du giver produktet videre til tredje, giv ligeledes alle bilag med.



Denne vare overholder kravene i retningslinje 93/42/EØF om medicinske anordninger.

### Leverancen omfatter

- 1 x Kinesiologi-tape blå
- 1 x Kinesiologi-tape sort
- 1 x Kinesiologi-tape pink
- 1 x Kinesiologi-tape grøn
- 1 x Brugsanvisning
- 1 x DVD

### Tekniske data

Størrelse: Kinesiologi-tape 500 x 5 cm  
Materiale: 90 % Bomuld, 10 % Elastan, Akryllim  
Egenskaber: latexfri, vandafvisende  
Holdekraft: 3 - 7 dage

### Anvendte symboler



Overhold brugsanvisning



Fremstillingsdato (år-måned):  
2018-09



Chargebetegnelse



Producent



Bør anvendes inden



10°C - 25°C Temperaturbegrænsning  
(Optimal holdekraft i det angivne temperaturområde.)

### Formålsbestemt anvendelse (fig. U)

Denne tape er fremstillet til at lægge på huden og er udelukkende til privat brug. Når den elastiske tape klæber til huden, overfører den ikke kun sin elasticitet til huden, men forstærker denne ved at danne et ekstra tekstillag. Den moderne videnskab kan dokumentere, at presset påvirkes direkte under huden, idet det får huden til skiftevis at bølge op og strække sig under bevægelse af den legemsdel, der er klæbet tape på.

På dette grundlag kan denne vekselvirkning overføre en stimulering til blodkar og receptorer i huden. Generelt kan en stimulering af huden og dens organer medføre følgende:

Organ	Virkning
Lymfevejenes afsluttende bane (1)	Dræn af vævsvæske Reduktion af hævelser
Blodkarrenes afsluttende bane (2)	Stimulering af blodcirkulationen
Taktil receptor for hudberøring (3)	Tapen mærkes på huden især ved bevægelse. Ændret opfattelse af bevægelse på den kropsdel, der er klæbet tape på. Ændret smerteopfattelse.

**Indikation:** Som det er velkendt fra forskellige medier, sandsynligvis netop på grund af disse antagelser som også er understøttet af medicinsk viden, kan den elastiske tape anvendes på følgende områder: Posturale mangler (dårlig holdning med svagheder langs hele rygsøjlen), forbedring af følelsen af bevægelighed ved ustabilitet i leddene (skulder, knæ, ankel, osv.), muskelspændinger (især i nakke og ryg), muskelsmerter på grund

af spasmer, forstrækninger eller fibersprængninger, ødemer (hævelser), tendinitis (eksempelvis i skulderen/supraspinatussene- eller akillensbetændelse), og selv til stimulering af triggerpunkter, såsom støtte til behandling af menstruationssmerter.

Må ikke bruges ved:

- Åbne skader
- Hudsygdomme
- Tromboser
- Behandlinger med andre metoder (eksempelvis mudder, massageterapier, elektrisk stimuleringsbehandling)
- Allergi over for tapens materiale, klæbestof eller bæreren

### Sikkerhedshenvisninger

- Ved akutte skader eller komplekse sygdomsforløb, bør man lade en læge eller en fysioterapeut klæbe tapen på.
- Tapen skal opbevares utilgængeligt for børn.
- Gravide personer bør konsultere en læge, før tapen klæbes på.
- Klæb ikke tapen på med for høj spænding. Der bør ikke forekomme en for kraftig stramhed.
- Tapen må maksimalt være syv dage på huden.
- Den del af kroppen, der skal behandles, må ikke være helt viklet ind!

- Må ikke anvendes ved hudsygdomme og irritationer som for eksempel eksem.
- Overfølsomhed eller allergiske reaktioner manifesterer sig som rødme forbundet med kløe og/eller hævelse af den hud, der er klæbet tape på, og så skal tapen straks tages af. Rødme uden kløe og/eller hævelse kan også opstå ved at trække tapen af, og det er normalt, hvis den går væk inden for et par minutter. Den opstår på grund af stimulering af blodgennemstrømningen i huden.
- Forekommer der problemer, mens man har tapen på, så tag tapen af med det samme, og gør stedet rent med koldt vand. Disse problemer skulle lindres eller forsvinde fuldstændigt inden for et par minutter efter at tapen er fjernet. Skulle problemerne fortsætte, eller hvis de bliver værre, skal man kontakte en læge.

## Anvendelse

Vi anbefaler for korrekt anvendelse på huden, at du har en hjælper til anbringelsen. Spænd huden på kroppen på det sted, der skal behandles, inden varen anbringes.

**Bemærk: Tapes ender (ankeret) skal altid tapes på uden spænding.**

## Forberedelse af huden

**Vigtigt! Påfør aldrig creme eller lignende inden tapen anbringes.**

1. Find ud af hvilke kroppsdele, der skal behandles.
2. Barber området ved stærk behåring.
3. Rengør området på kroppen med fedtopløsende midler (f.eks. sæbe eller desinfektionsmidler til huden).
4. Huden skal være tør, når anvendelse påbegyndes.

**Vigtigt! Området på kroppen skal være rent, frit for fedtede steder og tørt.**

## Kinesiologi-tape-former

1. Mål altid varens længde mod det område, der skal behandles.
2. Tilskær varen.
3. Skær varens hjørner rundt af med saksen (fig. A og B).

Følgende former kan skæres:

### • I-form (fig. C)

Skær den ønskede længde af varen og skær hjørnerne runde.

### • Y-form (fig. D)

1. Skær den ønskede længde af varen.
2. Fold varen på langs for at få en midterlinje.
3. Skær et kort stykke ind i midterlinjen.
4. Rund hjørnerne af.

### • **Bukseform (fig. E)**

1. Skær den ønskede længde af varen.
2. Fold varen på langs for at få en midterlinje.
3. Skær to tredjedele af varens længde ind i midterlinjen.
4. Rund hjørnerne af.

### • **Vipper (fig. F)**

1. Skær den ønskede længde af varen.
2. Vend varen således, at du kan se de påførte linjer på papiret.
3. Skær to tredjedele ind i tapens længde med jævne mellemrum ved hjælp af saksen.
4. Rund hjørnerne på indskæringerne af.

### **Fjern papiret**

Varen er påført papir, der skal tages af. Du kan rive papiret af eller rulle det af varen.

**Vigtigt! Rør ikke ved den klistrede side af varen, idet den ellers mister klæbeevne.**

### • **Riv papiret:**

1. Tag den tilskårne vare i hånden.
2. Træk i begge ender, indtil papiret rives over (fig. G).
3. Løsn papiret i den ene ende (fig. H).

### • **Rul papiret af varen:**

1. Tag den tilskårne vare i hånden.
2. Rul forsigtigt varens ene ende af papiret ved hjælp af pegefingern (fig. I).

3. Hold fast i den ende af varen, der nu er uden papir og træk varen af papiret (fig. J).

### **Nakken**

Indikation: Ved spændinger i skulder/nakke-området.

**OBS: Her bør du bede en anden person om hjælp til påsætning af tapen.**

1. Se på hvor musklerne i nakken forløber og mål området, der skal behandles.
2. Forbered varen i I-form.
3. Vip hovedet over til den modsatte side, så der opstår spænding i nakkemusklen.
4. Sæt tapen på det pågældende område med let spænding. Varens ende bør fikseres uden spænding (fig. K).

### **Skulder**

**OBS: Du bør her bede en anden person hjælpe dig med at sætte tapen på.**

Indikation: Til forstærkning af stabilitets- og bevægelsesfornemmelsen i skulderleddet.

1. Se på hvordan skuldermusklen forløber og mål det område, der skal behandles.
2. Forbered varen i I-form.
3. Anbring den første vare med stor spænding oppefra på skulderen.
4. Anbring den anden vare fra siden på skulderen (fig. L).



## Ryggen

Indikation: Påsættes i oprejst holdning, ved forkert holdning. Anbringes i foroverbøjet stilling, mod spændinger i den nederste rygmuskel.

**OBS: Du bør her bede en anden person hjælpe dig med at sætte tapen på.**

1. Forbered to lange stykker i I-form.
2. Ret ryggen.
3. Anbring tapen uden spændning i højre og venstre side langs med rygsøjlen på ryggen (fig. M).

## Lår

Indikation: Ved spændinger, kramper, distension.

Det kan også hjælpe ved visse problemer med knæene, idet det forstærker fornemmelsen af knæføringen.

1. Se på hvordan lårmusklen forløber og mål det område, der skal behandles.
2. Forbered en tape i I-form.
3. Bøj benet, der skal tapes.
4. Påsæt varen langs med lårmusklen på låret (fig. N).

## Knæ

Indikation: Ved hævelser i de bløde dele af vævet

1. Forbered to dele i vippe-form svarende til størrelsen på dit knæ.

2. Sæt dig ned og bøj benet til en behagelig stilling.
3. Anbring tapens ende (uden vipper) fra den første vare bag knæet.
4. Anbring hver enkelt vippe som i en vifte over knæet.
5. Anbring varens ende (uden vipper) fra den anden vare på knæets yderside.
6. Anbring hver enkelt vippe som en vifte over den første vare (fig. O).

## Akillesenen/læggen

Indikation: Ved betændelsestilstande, distension i området ved akillesenen og i overgangen til lægmusklen

**OBS: Du bør her bede en anden person hjælpe dig med at sætte tapen på.**

1. Se på, hvordan akillesenen, læggen forløber og mål området, der skal behandles.
2. Forbered varen i en bukse- og en I-form.
3. Tag varen, der er formet i I-form og løft hælen.
4. Anbring den ene ende på hælen og sæt hælen på gulvet igen.
5. Træk papiret fladt af og tape varen på akillesenen/læggen.
6. Løft hælen og anbring den anden vare med en ende på den første vare.

7. Træk papiret fladt af og anbring „buk sebenene“ fra varen til venstre og højre for læggen (fig. P).

### **Særtilfælde: Menstruationsmerter (Dysmenorrhoe)**

#### **OBS: Du bør her bede en anden person hjælpe dig med at sætte tapen på.**

1. Find på din ryg punktet over den første sakralkrop (S1). Den befinder sig i forlængelse af rygsøjlen.
2. Forbered fire, ca. 10 cm lange varer i I-form.
3. Anbring de fire varer under stor spænding i kryds over punktet. Vær herved opmærksom på, at varens ender påsættes uden spænding (fig. Q).

### **Særtilfælde: Distention (muskel)**

#### **Lår**

1. Forbered to varer i Y-form svarende til den størrelse af området, der skal tapes.
2. Anbring varen ovenpå hinanden på distentionen (fig. R).

#### **Læg**

1. Forbered to korte varer i I-form.
2. Anbring varerne ovenpå hinanden på smertepunktet (fig. S).

### **Særligt tilfælde: supraspinatus syndrom**

Indikation: Ved skader/betændelse i supraspinatusmusklen og dens sene.

1. Kig på skuldermusklernes forløb og udmål tre store felter på tapens bagside.
2. Forbered varen i I-form.
3. Drej armen bøjet om på ryggen, hvor skulderen skal tapes.
4. Anbring tapen på skulderen, langs med kanten på det øverste skulderblad, på (fig. T).

En anskuelig beskrivelse af de forskellige anvendelser findes på den medfølgende DVD.

### **Tapen fjernes**

Træk tapen af fladt langs huden og undgå i den forbindelse at lave en vinkel i forhold til huden. Fjern så eventuelle klæberester med et desinfektionsmiddel eller vaseline.

**Bemærk:** Jo længere du lader tapen være på huden, jo nemmere er den at fjerne. Fjernelse af tapen kan også være ubehageligt på grund af lidt hårvækst på huden. Vi anbefaler derfor at barbere det sted, der skal klæbes tape på. Men klæb ikke tape på umiddelbart efter barbering.

## Rengøring og pleje

- Beskyt varen mod direkte sol, regn og høje temperaturer.
- Varen kan i tilskåret form kun anvendes en gang.
- Tør varen, hvis den er blevet våd (f.eks. efter svømming, bad eller brusebad).

**OBS: Varen må ikke gnides tør – ellers løsner den sig fra huden.**

## Henvisninger vedr. bortskaffelse

Bortskaf artikel og emballage i overensstemmelse med lokalt gældende forskrifter.

Emballagematerialer som f.eks. plastposer hører ikke hjemme i børnehænder.

Opbevar emballagen utilgængeligt for børn.

## Servicehåndtering

IAN: 304107

**DK** Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)


Félicitations ! Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

 **Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.**

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées.

Veuillez conserver cette notice d'utilisation.

Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

 Cet article est conforme à la directive 93/42/CEE sur les produits médicaux.

## Contenu de la livraison

- 1 x Ruban de kinésiologie bleu
- 1 x Ruban de kinésiologie noir
- 1 x Ruban de kinésiologie rose
- 1 x Ruban de kinésiologie vert
- 1 x Notice d'utilisation
- 1 x DVD

## Données techniques

Taille : ruban de kinésiologie 500 x 5 cm

Matériau : 90 % coton, 10 % élasthanne, colle acrylique

Caractéristiques : sans latex, hydrophobe

Tenue : 3 - 7 jours

## Symboles utilisés



Respecter les notice d'utilisation



Date de fabrication (Année-Mois) : 2018-09



Numéro de lot



Fabricant



Utilisable jusqu'au



10°C - 25°C  
Limites de température  
(Tenue optimale dans la fourchette de température indiquée)

## Utilisation conforme (fig. U)

Cet article, conçu pour être appliqué sur la peau, est exclusivement destiné à un usage privé. Si l'article élastique est collé tendu sur la peau, il diffuse non seulement toute son élasticité sur la peau, mais renforce également celle-ci en formant une couche textile supplémentaire. La science moderne indique qu'ainsi la pression est directement influencée sous la peau qui est chauffée et étirée à tour de rôle pendant le mouvement de la partie du corps où l'article est collé.

À partir de là, cette interaction pourrait se diffuser de manière stimulante sur les vaisseaux et les récepteurs de la peau.

En général, une stimulation de la peau et de ses organes peut agir comme suit :

Organe	Effet
Extrémité des vaisseaux lymphatiques (1)	Écoulement de liquide tissulaire Réduction des gonflements
Extrémité des vaisseaux sanguins (2)	Stimulation de l'irrigation sanguine
Récepteur tactile pour contact épidermique (3)	Perception de l'article sur la peau en particulier pendant le mouvement. Perception modifiée du mouvement de la partie du corps où l'article est collé. Modification de la perception de la douleur.

**Indication :** comme vu dans différents médicaments, la bande élastique est, justement en raison de ces propriétés admises, également utilisée en médecine dans les cas suivants :

déficience posturale (déficience de la posture tout le long de la colonne vertébrale), amélioration de la sensation de mouvement en cas d'instabilité des articulations (épaule, genou, cheville, etc.), contractions musculaires (en particulier dans la région de la nuque et du dos), douleurs musculaires en raison de crampes, élongations ou déchirures, œdèmes (gonflements), tendinites (p. ex. à l'épaule/tendinite du sus-épineux ou inflammation du tendon d'Achille) et même pour favoriser la stimulation des points de déclenchement, comme par exemple pour le traitement des règles douloureuses.

Ne pas utiliser dans les cas suivants :

- Blessures ouvertes
- Maladies de la peau
- Thromboses
- Traitement avec d'autres méthodes (p. ex. fango, massothérapie, stimulation musculaire électrique)
- Allergies contre le matériau de l'article, l'adhésif ou le support

### **Consignes de sécurité**

- En cas de blessures aiguës ou de tableau clinique complexe, faire appliquer l'article par un médecin ou kinésithérapeute.
- Conservez l'article hors de portée des enfants.

- Les femmes enceintes doivent demander conseil à leur médecin avant d'utiliser l'article.
- Ne pas coller l'article avec une tension trop forte pour éviter une trop forte étroitesse !
- Ne pas laisser l'article plus de sept jours sur la peau.
- La partie du corps à traiter ne doit pas pas être complètement entourée par l'article !
- Ne pas utiliser en cas de maladies de la peau et d'irritations, comme la névrodermite par exemple.
- Les hypersensibilités ou les réactions allergiques se manifestent par des rougeurs en relation avec des démangeaisons et/ou des gonflements de la peau où est appliqué l'article : enlevez l'article immédiatement ! Une rougeur sans démangeaison et/ou gonflement peut également se produire lors du retrait de la bande, en raison de la stimulation de l'irrigation cutanée. Cette rougeur est normale si elle s'estompe au bout de quelques minutes.
- Si un problème survient pendant le port de l'article, retirez celui-ci immédiatement, nettoyez la zone concernée à l'eau froide. Les problèmes devraient s'atténuer ou disparaître complètement au bout de quelques minutes après le retrait de la bande.

Si les problèmes persistent ou même s'aggravent, consultez un médecin.

## Utilisation

Nous recommandons la présence d'une seconde personne pour appliquer l'article sur la peau correctement. Lors de l'emploi de l'article, tendez préalablement la partie du corps concernée.

**Indication : les extrémités de l'article (ancres) sont toujours collées sans tension.**

## Préparation de la peau

**Important ! Il ne faut pas avoir de la crème ou quelque chose de similaire sur la peau juste avant de mettre le ruban en place.**

1. Déterminez les zones du corps à traiter.
2. En cas de trop forte pilosité, rasez la partie concernée.
3. Nettoyez la partie du corps concernée avec un produit dégraissant (par ex. savon ou produit désinfectant pour la peau).
4. La peau doit être sèche pour l'utilisation.

**Important ! La zone du corps concernée doit être propre, non grasseuse et sèche.**

## Formes de ruban de kinésiologie

1. Mesurez la longueur de l'article sur l'endroit du corps à traiter.
2. Coupez l'article.
3. Arrondissez les coins de l'article à l'aide de ciseaux (fig. A et B).

Il est possible de découper les formes suivantes :

### • Forme en I (fig. C)

Coupez l'article à la longueur désirée et arrondissez les coins.

### • Forme en Y (fig. D)

1. Coupez l'article à la longueur souhaitée.
2. Pliez l'article dans le sens de la longueur de façon à obtenir une ligne médiane.
3. A l'aide de la paire de ciseaux, coupez une petite partie de la ligne médiane.
4. Arrondissez les coins.

### • Pantalon (fig. E)

1. Coupez l'article à la longueur désirée.
2. Pliez l'article dans le sens de la longueur afin d'obtenir une ligne médiane.
3. A l'aide de la paire de ciseaux, coupez l'article sur les deux tiers de la longueur en suivant la ligne médiane.
4. Arrondissez les coins.

### • Bandelettes (fig. F)

1. Coupez l'article à la longueur désirée.
2. Retournez l'article afin de voir les lignes tracées sur le papier.
3. Avec les ciseaux, coupez à des distances régulières à deux tiers de la longueur de l'article.
4. Arrondissez les coins des petites incisions.

### Détacher le papier

L'article est posé sur du papier qui doit être détaché. Vous pouvez déchirer le papier ou dérouler l'article du papier.

**Important ! Ne touchez pas la surface collante de l'article, pour ne pas lui faire perdre son adhérence.**

### • Déchirer le papier :

1. Prenez l'article coupé à la main.
2. Tirez aux deux extrémités jusqu'à ce que le papier se déchire (fig. G).
3. Détachez le papier à une extrémité de l'article (fig. H).

### • Dérouler l'article du papier :

1. Prenez l'article coupé à la main.
2. Avec l'index, déroulez une extrémité de l'article du papier avec précautions (fig. I).
3. Tenez le bout de l'article déroulé et séparez l'article du papier (fig. J).

## Nuque

Indication : en cas de contracture dans la zone épaules-nuque.

**Précision : dans ce cas, vous devriez vous faire aider par une seconde personne pour coller l'article.**

1. Regardez le tracé de la musculature de la nuque et prenez les dimensions de l'endroit du corps concerné.
2. Préparez l'article en forme de I.
3. Penchez la tête du côté opposé afin de tendre le muscle de la nuque.
4. Collez l'article sur le point du corps concerné en le tendant légèrement. Le bout de l'article doit être appliqué sans tension (fig. K).

## Epaule

**Précision : dans ce cas, vous devriez vous faire aider par une seconde personne pour coller l'article.**

Indication : pour renforcer le sentiment de stabilité et de mobilité dans l'articulation de l'épaule.

1. Regardez le tracé de la musculature de l'épaule et prenez les dimensions du point du corps concerné.
2. Préparez deux articles en forme de I.

3. Collez le premier article sur l'épaule en passant par le haut et en appliquant une forte tension.
4. Collez le second article sur l'épaule en passant par le côté (fig. L).

## Dos

Indication : appliquer en se tenant droit contre les faiblesses de maintien. Appliquer en se tenant penché contre les contractures des muscles lombaires.

**Précision : dans ce cas, vous devriez vous faire aider par une seconde personne pour coller l'article.**

1. Préparez deux longs articles en forme de I.
2. Redressez votre dos.
3. Collez l'article sans le tendre à droite et à gauche de la colonne vertébrale. L'article doit suivre celle-ci (fig. M).

## Cuisse

Indication : en cas de contractures, crampes, élongations et claquages musculaires. Il peut également aider pour les problèmes de genou car il renforce la perception du guidage articulaire.

1. Regardez le tracé de la musculature de la cuisse et mesurez le point du corps concerné.
2. Préparez une bande en forme de I.
3. Repliez la jambe qui doit être scotchée.



4. Collez l'article le long du muscle de la cuisse (fig. N).

## **Genou**

Indication : en cas d'enflure dans les tissus mous.

1. Préparez deux articles en forme de bandelettes et correspondant à la taille de votre genou.
2. Asseyez-vous et pliez votre genou en gardant une position confortable.
3. Collez le bout de l'article (sans bandelette) du premier article dans le creux du genou.
4. Collez les bandelettes en éventail sur le genou.
5. Collez le bout du deuxième article (sans bandelette) sur le côté extérieur du genou.
6. Collez les bandelettes en éventail sur les bandelettes du premier article (fig. O).

## **Tendon d'Achille / Mollet**

Indication : pour les inflammations, les elongations dans la zone du tendon d'Achille et à la jonction du mollet.

**Précision : dans ce cas, vous devriez vous faire aider par une seconde personne pour coller l'article.**

1. Regardez le tracé du tendon d'Achille/mollet et prenez les dimensions du point du corps concerné.

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. Collez le bout de l'article sur le talon et posez celui-ci à terre.
5. Retirez le papier et collez l'article sur le tendon d'Achille/mollet.
6. Levez le talon et collez un bout du second article sur le premier article.
7. Retirez le papier et collez les « jambes de pantalon » de l'article à gauche et à droite du mollet (fig. P).

## **Cas spécial : Règles douloureuses (dysménorrhée)**

**Précision : dans ce cas, vous devriez vous faire aider par une seconde personne pour coller l'article.**

1. Dans votre dos, trouvez le point au-dessus de la première vertèbre sacrale (S1). Il se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
2. Préparez quatre articles en forme de I d'env. 10 cm de long.
3. Collez les quatre articles en croix sur le point en appliquant une forte tension. Faites attention à ce que les bouts de l'article soient collés sans tension (fig. Q).

## Cas spécial : Elongation musculaire

### Cuisse

1. Préparez deux articles en forme de Y selon la taille de la partie du corps à scotcher.
2. Collez les articles l'un dans l'autre sur l'élongation musculaire (fig. R).

### Mollet

1. Préparez deux articles courts en forme de I.
2. Collez les articles l'un sur l'autre sur le point douloureux (fig. S).

## Cas spécial : Tendinite du sus-épineux

Indication : pour les blessures/inflammations du muscle supra-épineux et de son tendon.

1. Observez l'emplacement des muscles de l'épaule et mesurez trois grands segments de la bande à l'aide des traits au verso de celle-ci.
2. Préparez l'article en forme de I.
3. Le bras sur lequel l'épaule doit être scotchée, doit être derrière le dos, plié et tourné.
4. Collez l'article sur l'épaule le long du haut de l'omoplate en le tendant légèrement (fig. T).

Vous trouverez une description claire des différentes applications sur le DVD joint.

## Pour enlever l'article

Retirez l'article à plat le long de la peau tout en évitant de faire un angle avec la peau.

Enlevez ensuite les résidus de colle éventuels avec un désinfectant ou de la vaseline.

**Indication :** plus longtemps vous laissez l'article sur la peau, plus il sera facile d'enlever l'article. Le retrait de l'article peut cependant être désagréable en raison d'une petite pilosité de la peau. Nous recommandons par conséquent de raser au préalable les endroits où sera collé l'article. Ne pas coller l'article immédiatement après le rasage.

## Lavage et entretien

- Protégez l'article des rayons du soleil, de la pluie et des températures trop élevées.
- L'article coupé ne peut être utilisé qu'une fois.
- Séchez l'article si celui-ci est devenu humide (par ex. après la piscine, un bain ou une douche).

**Attention : ne pas froter l'article pour le sécher, sinon il se détachera de la peau.**

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants.

Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

### Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L211-4 à L211-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

### Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur est tenu de livrer un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

### Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
  - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

### **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 304107

**BE** Service Belgique

Tel. : 070 270 171


(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Hartelijk gefeliciteerd! Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

 **Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.**

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

 Dit product is conform de richtlijn 93/42/EWG voor medische producten.

## Omvang van de levering

- 1 x kinesiologie-tape blauw
- 1 x kinesiologie-tape zwart
- 1 x kinesiologie-tape roze
- 1 x kinesiologie-tape groen
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x DVD

## Technische gegevens

Maat: Kinesiologie tape 500 x 5 cm  
Materiaal: 90 % katoen, 10 % elastaan, acrylkleefstof  
Eigenschappen: Zonder latex, waterafstotend  
Kleefkracht: 3 - 7 dagen

## Gebruikte symbolen



Gebruiksaanwijzing in acht nemen



Productiedatum (jaar-maand):  
2018-09



Charge



Fabrikant



te gebruiken tot



25°C Temperatuurbe grenzing  
10°C (Optimale kleefkracht binnen het genoemde temperatuurbereik)

## Doelmatig gebruik (afb. U)

Dit artikel is gemaakt om op de huid aan te brengen en uitsluitend bestemd voor particulier gebruik. Als het elastische artikel gespannen op de huid wordt aangebracht, wordt niet alleen de spankracht op de huid overgedragen, maar wordt de huid tevens versterkt, doordat er een extra textiele laag ontstaat. Modern wetenschappelijk onderzoek levert aanwijzingen dat hierdoor de directe druk onder de huid wordt beïnvloed, doordat de huid tijdens de beweging van het getapete lichaamsdeel afwisselend in elkaar gedrukt en uitgerekt wordt.

Deze wisselwerking kan een stimulerend effect op de bloedvaten en zenuwreceptoren van de huid hebben. In het algemeen kan stimulering van de huid en haar organen de volgende effecten hebben:

Orgaan	Effect
Uiteinden van de lymfevaten (1)	Afvoer van weefselvloeistof Reduceren van zwellingen
Uiteinden van de bloedvaten (2)	Stimulering van de doorbloeding
Tastreceptor voor aanraking van de huid (3)	Waarneming van het artikel op de huid, in het bijzonder bij beweging. Veranderde waarneming van de beweging van het getapete lichaamsdeel. Veranderde pijnwaarneming.

**Indicatie:** Zoals bekend uit verschillende media zijn juist vanwege deze veronderstellingen ook ondersteunende medische toepassingen van de elastische tape mogelijk op de volgende gebieden: ter ondersteuning

van posturaal syndroom (houdingsproblemen over de gehele wervelkolom), verbetering van het bewegingsgevoel bij instabiele gewrichten (schouder, knie, spronggewricht enz.), overmatige spierspanning (vooral in de nek en de rug), spierpijn door krampen, verrekking of spierscheuring, oedemen (zwellingen), peesontstekingen (bijv. aan de schouder/slijmbeursontstekingen of achillespeesontsteking), en zelfs voor stimulering van triggerpoints, bijv. voor behandeling van menstruatieklasten.

Niet gebruiken bij:

- Open wonden
- Huidaandoeningen
- Trombose
- Behandelingen met andere methoden (bijv. Fango, massagetherapie, elektrische spierbehandeling (EMS))
- Allergie voor het materiaal van het artikel, de lijm of de drager

## Veiligheidsinstructies

- Bij een acute blessure of complexe ziekte beelden dient u het artikel door een arts of fysiotherapeut te laten aanbrengen.
- Bewaar het artikel buiten bereik van kinderen.
- Zwangeren dienen vóór aanbrengen van het artikel een arts te raadplegen.

- Breng het artikel niet met te hoge spanning aan. De beweging mag niet te sterk beperkt worden.
- Laat het artikel maximaal zeven dagen op de huid.
- Het lichaamsdeel dat moet worden behandeld, mag niet volledig met het artikel worden omwikkeld!
- Gebruik het artikel niet bij huidaandoeningen en irritaties zoals bijv. eczeem.
- Overgevoeligheid of allergische reacties worden gekenmerkt door roodkleuring van de getapete huid in combinatie met jeuk en/of zwellingen. Verwijder het artikel in dit geval onmiddellijk. Roodkleuring zonder jeuk en/of zwelling kan ook door het verwijderen van de tape ontstaan, vanwege de verhoogde doorbloeding van de huid, en is normaal voor zover deze binnen enkele minuten weer verdwijnt.
- Indien tijdens het dragen klachten optreden, verwijder het artikel dan onmiddellijk en reinig de huid op deze plaats met koud water. De klachten moeten binnen enkele minuten na verwijdering van de tape afnemen of volledig verdwijnen. Indien de klachten blijven bestaan of zelfs verergeren, raadpleeg dan een arts.

## Gebruik

Wij raden aan, dat een tweede persoon behulpzaam is bij het correct aanbrengen van het product. Breng bij gebruik van het product het lichaamsdeel reeds op spanning.

**Let op: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning aangebracht.**

## Vorbereiden van de huid

**Belangrijk! Breng niet direct voor het aanbrengen van de tapes crèmes of dergelijke aan.**

1. Bepaal welke plek op het lichaam u wilt behandelen.
2. In geval van sterke beharing dient u deze plek eerst te scheren.
3. Reinig het lichaamsdeel met een vetoplossend middel (bijv. zeep of een desinfectie middel voor de huid).
4. De huid moet voor gebruik droog zijn.

**Belangrijk! Het lichaamsdeel moet schoon, vetvrij en droog zijn.**

## Kinesiologie tape-vormen

1. Meet de lengte van het product af aan het te behandelen lichaamsdeel.
2. Knip het product op maat.
3. Rond de hoeken van het product met een schaar af (afb. A en B).

U kunt de volgende vormen op maat knippen:

• **I-vorm (afb. C)**

Knip de gewenste lengte van het product af en rond de hoeken af.

• **Y-vorm (afb. D)**

1. Knip het product op de gewenste lengte.
2. Vouw het product in de lengte, om een middenlijn te krijgen.
3. Knip met de schaar een kort stukje in op de middenlijn.
4. Rond de hoeken af.

• **Broek (afb. E)**

1. Knip het product op de gewenste lengte.
2. Vouw het product in de lengte, om een middenlijn te krijgen.
3. Knip met de schaar tweederde van de productlengte op de middenlijn in.
4. Rond de hoeken af.

• **Wimper (afb. F)**

1. Knip het product op de gewenste lengte.
2. Draai het product zo om, dat u de voorgetekende lijnen van het papier te zien zijn.
3. Knip met de schaar, in gelijke afstanden, tweederde van de productlengte in.
4. Rond de afzonderlijke hoeken van de insneden af.

## Losmaken van het papier

Het product is aangebracht op een papieren ondergrond, die moet worden verwijderd.

U kunt het papier scheuren of het product van het papier afrollen.

**Belangrijk! Raak het kleefvlak van het product niet aan, omdat het product anders niet meer zo goed blijft zitten.**

• **Papier scheuren:**

1. Pak het op maat geknipte product in de hand.
2. Trek aan beide uiteinden, totdat het papier scheurt (afb. G).
3. Verwijder het uiteinde van het product van het papier (afb. H).

• **Product van het papier afrollen:**

1. Pak het op maat geknipte product in de hand.
2. Rol voorzichtig met de wijsvinger het uiteinde van het product van het papier af (afb. I).
3. Houd het vrijgerolde uiteinde van het product vast en trek het product los van het papier (afb. J).

## Nek

Indicatie: Bij verspanningen in de schouder-/nekstreek.



## **Opmerking: hier dient een tweede persoon u te helpen bij het opplakken van het artikel.**

1. Bekijk het verloop van de nekspieren en meet het lichaamsdeel uit.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Leg het hoofd aan de tegenoverliggende zijde, opdat er spanning in de nekspier ontstaat.
4. Plak met lichte spanning het artikel op het lichaamsdeel. Het uiteinde van het artikel dient zonder spanning bevestigd te worden (afb. K).

## **Schouder**

### **Opmerking: hier dient een tweede persoon u te helpen bij het opplakken van het artikel.**

Indicatie: ter versterking van het stabiliteits- en bewegingsgevoel in het schoudergewricht.

1. Bekijk het verloop van de schouderspieren en meet het lichaamsdeel uit.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Plak het eerste artikel met grote spanning langs boven op de schouder.
4. Plak het tweede artikel langs de zijkant op de schouder (afb. L).

## **Rug**

Indicatie: In een verticale houding vastgeplakt, tegen slechte lichaamshoudingen. In een naar boven overgehelde houding vastgeplakt, tegen verspanningen van de onderste rugspieren.

### **Opmerking: hier dient een tweede persoon u te helpen bij het opplakken van het artikel.**

1. Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
2. Breng uw rug omhoog.
3. Plak het artikel zonder spanning links en rechts langs de wervelkolom op de rug (afb. M).

## **Dijbeen**

Indicatie: bij verspanningen, krampen, spierverrekkingen en spiervezelschuren.

Het kan ook bij bepaalde knieproblemen helpen, omdat het de waarneming van de kniebeweging versterkt.

1. Bekijk het verloop van de dijspieren en meet het lichaamsdeel uit.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Buig het been dat ingetaped dient te worden.
4. Plak het artikel, langs de dijspieren, op het dijbeen (afb. N).

## Knie

Indicatie: bij zwellingen in het weefsel van weke delen

1. Bereid twee artikelen in wimpervorm in overeenstemming met de grootte van uw knie voor.
2. Ga zitten en buig comfortabel uw knie.
3. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de knieholte.
4. Plak elke afzonderlijke wimper zoals een waaier over de knie.
5. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenzijde van de knies.
6. Plak elke afzonderlijke wimper zoals een waaier over de wimpers van het eerste artikel (afb. O).

## Achillespees/kuit

Indicatie: bij ontstekingen en verrekkingen in het bereik van de achillespees en in de overgang naar de kuitspier.

**Opmerking: hier dient een tweede persoon u te helpen bij het opplakken van het artikel.**

1. Bekijk het verloop van de achillespees/kuit en meet het lichaamsdeel uit.

2. Bereid één artikel in broek- en één in I-vorm voor.
3. Pak het artikel in I-vorm vast en til de hiel op.
4. Plak het uiteinde van het artikel op de hiel en zet uw hiel op de grond.
5. Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/kuit.
6. Til de hiel op en plak het tweede artikel met één uiteinde op het eerste artikel.
7. Trek het papier vlak af en plak de „broekspijp“ van het artikel links en rechts rond de kuit (afb. P).

## **Speciaal geval: menstratiepijn (Dysmenorroe)**

**Opmerking: hier dient een tweede persoon u te helpen bij het opplakken van het artikel.**

1. Vind op uw rug het punt boven het eerste heiligbeen (S1). Het bevindt zich in de verlenging van de wervelkolom.
2. Bereid vier, ca. 10 cm lange artikelen in I-vorm voor.
3. Plak de vier artikelen met grote spanning kruislings boven het punt. Let erop dat u de uiteinden van het artikel zonder spanning vastplakt (afb. Q).

## **Speciaal geval: spierverrekking**

### **Dijbeen**

1. Bereid twee artikelen in Y-vorm in overeenstemming met de grootte van het in te tapen lichaamsdeel voor.
2. Plak het artikel in elkaar gelegd op de spierverrekking (afb. R).

### **Kuit**

1. Bereid twee korte artikelen in I-vorm voor.
2. Plak de artikelen boven elkaar op het pijn punt (afb. S).

## **Speciaal geval: supraspinatus syndroom**

Indicatie: bij blessures/ontstekingen van de bovendooornspier en van de pees daarvan.

1. Bekijk het verloop van de schouderpijnen en meet drie grote velden van de achterzijde van het artikel af.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Draai de arm, gebogen, achter de rug, waaraan de schouder ingetaped dient te worden.
4. Plak met lichte spanning het artikel op de schouder, langs de bovenste rand van het schouderblad, vast (afb. T).

Een aanschouwelijke beschrijving van de verschillende toepassingen krijgt u op de bijgeleverde dvd.

## **Artikel verwijderen**

Trek het artikel vlak langs de huid af en vermijd daarbij een hoek tegenover de huid. Verwijder dan eventuele plakresten met ontmettingsmiddel of vaseline.

**Opmerking:** Hoe langer u het artikel op de huid laat, hoe gemakkelijker het artikel te verwijderen is. Het verwijderen van het artikel kan ook omwille van geringe haargroei op de huid onaangenaam zijn. Wij adviseren daarom, de te beplakken plaats vooraf te scheren. Niet beplakken onmiddellijk na het scheren.

## **Reiniging en onderhoud**

- Bescherm het product tegen direct zonlicht, regen en te hoge temperaturen.
- Het product dat op maat is geknipt kan slechts één keer worden gebruikt.
- Maak het product droog, als het nat is geworden (bijv. door zwemmen, baden of douchen).

**Let op: Het product niet droogwrijven, anders laat het los van de huid.**

## Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

## Serviceafhandeling

IAN: 304107

**BE** Service België

Tel.: 070 270 171  
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland

Tel.: 0900 0400223  
(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.



Dieser Artikel ist konform mit der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte.

## Lieferumfang

- 1 x Kinesiologie-Tape blau
- 1 x Kinesiologie-Tape schwarz
- 1 x Kinesiologie-Tape pink
- 1 x Kinesiologie-Tape grün
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x DVD

## Technische Daten

Größe: Kinesiologie-Tape 500 x 5 cm  
Material: 90 % Baumwolle, 10 % Elasthan, Acrykleber  
Eigenschaften: latexfrei, wasserabweisend  
Haltekraft: 3 - 7 Tage

## Verwendete Symbole



Gebrauchsanweisung beachten



Herstellungsdatum (Jahr-Monat):  
2018-09



Chargenbezeichnung



Hersteller



verwendbar bis



10°C - 25°C Temperaturbegrenzung  
(Optimale Haltekraft im angegebenen Temperaturbereich)

## Bestimmungsgemäße Verwendung (Abb. U)

Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut und ausschließlich für den privaten Gebrauch hergestellt. Wenn der elastische Artikel gespannt auf die Haut geklebt wird, überträgt er nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt diese, indem er eine zusätzliche textile Schicht bildet.

Die moderne Wissenschaft liefert Hinweise, dass dadurch der Druck unmittelbar unter der Haut beeinflusst wird, indem es die Haut während der Bewegung des geklebten Körperteils

im Wechsel aufwellt und streckt.  
 Hiervon ausgehend könnte sich diese Wechselwirkung stimulierend auf Gefäße und Rezeptoren der Haut übertragen.  
 Allgemein kann eine Stimulation der Haut und ihrer Organe Folgendes bewirken:

<b>Organ</b>	<b>Wirkung</b>
Endbahn der Lymphgefäße (1)	Abfluss von Gewebswasser Schwellungsreduktion
Endbahn der Blutgefäße (2)	Stimulation der Durchblutung
Taktiler Rezeptor für Hautberührung (3)	Wahrnehmung des Artikels auf der Haut, besonders bei Bewegung. Veränderte Wahrnehmung der Bewegung des geklebten Körperteils. Veränderte Schmerzwahrnehmung.

**Indikation:** Wie aus verschiedenen Medien bekannt, kommt das elastische Tape wohl aufgrund genau dieser Annahmen auch in der Medizin unterstützend in den folgenden Bereichen zur Anwendung: Posturale Defizite (Haltungsschwächen entlang der gesamten Wirbelsäule), Verbesserung des Bewegungsgefühls bei Gelenkinstabilität (Schulter, Knie, Sprunggelenk, usw), Muskelverspannungen (besonders im Nacken- und Rückenbereich), muskuläre Schmerzen aufgrund von Krämpfen, Zerrungen oder Faserrissen, Ödeme (Schwellungen), Tendinitiden (z. B. an der Schulter/Supraspinatussehnen- oder Achillessehnenentzündung) und sogar zur Stimulation von Triggerpunkten, wie z. B. zur Behandlung der Periodenbeschwerden, zu unterstützen.

Nicht anwenden bei:

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

## **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 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 gar verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

## **Anwendung**

Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels auf der Haut eine zweite Person. Bringen Sie beim Anwenden des Artikels die Körperstelle in Vorspannung.

**Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.**

## **Vorbereitung der Haut**

**Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.**

1. Bestimmen Sie die zu behandelnde Körperstelle.
2. Rasieren Sie die Stelle bei zu starker Behaarung.
3. Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut).

4. Die Haut muss für die Anwendung trocken sein.

**Wichtig! Der Körperbereich muss sauber, fettfrei und trocken sein.**

### **Kinesiologie-Tape-Formen**

1. Messen Sie die Länge des Artikels an der zu behandelnden Körperstelle ab.
2. Schneiden Sie den Artikel zu.
3. Runden Sie die Ecken des Artikels mit einer Schere ab (Abb. A und B).

Es können folgende Formen zurecht geschnitten werden:

#### **• I-Form (Abb. C)**

Schneiden Sie sich die gewünschte Länge des Artikels zu und runden Sie die Ecken ab.

#### **• Y-Form (Abb. D)**

1. Schneiden Sie sich die gewünschte Länge des Artikels zu.
2. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
3. Schneiden Sie mit der Schere ein kurzes Stück auf der Mittellinie ein.
4. Runden Sie die Ecken ab.

#### **• Hose (Abb. E)**

1. Schneiden Sie sich die gewünschte Länge des Artikels zu.
2. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.

3. Schneiden Sie mit der Schere zwei Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.

4. Runden Sie die Ecken ab.

#### **• Wimper (Abb. F)**

1. Schneiden Sie sich die gewünschte Länge des Artikels zu.
2. Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten Linien des Papiers sehen.
3. Schneiden Sie mit der Schere, in gleichmäßigen Abständen, zwei Drittel der Artikellänge ein.
4. Runden Sie die einzelnen Ecken der Einschnitte ab.

### **Lösen des Papiers**

Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss. Sie können das Papier reißen oder den Artikel vom Papier abrollen.

**Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.**

#### **• Papier reißen:**

1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
2. Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. G).
3. Lösen Sie an einem Artikelende das Papier (Abb. H).



### • **Artikel vom Papier abrollen:**

1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
2. Rollen Sie vorsichtig mit dem Zeigefinger das eine Artikelende vom Papier ab (Abb. I).
3. Halten Sie das freigerollte Artikelende fest und ziehen Sie den Artikel vom Papier ab (Abb. J).

### **Nacken**

Indikation: Bei Verspannungen im Schulter-Nackensbereich.

#### **Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.**

1. Schauen Sie sich den Verlauf der Nackenmuskulatur an und messen Sie die Körperstelle aus.
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 mit leichter Spannung den Artikel auf die Körperstelle. Das Ende des Artikels sollte ohne Spannung fixiert werden (Abb. K).

### **Schulter**

#### **Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.**

Indikation: Zur Verstärkung des Stabilitäts- und Bewegungsgefühls im Schultergelenk.

1. Schauen Sie sich den Verlauf der Schultermuskulatur an und messen Sie die Körperstelle aus.
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. L).

### **Rücken**

Indikation: In aufrechter Haltung angeklebt, gegen Haltungsschwächen. In nach vorne überbeugter Haltung angeklebt, gegen Verspannungen des unteren Rückenmuskels.

#### **Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.**

1. Bereiten Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
2. Richten Sie Ihren Rücken auf.
3. Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. M).

## Oberschenkel

Indikation: Bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und -faserrissen.

Es kann auch bei bestimmten Knieproblemen helfen, da es die Wahrnehmung der Knieführung verstärkt.

1. Schauen Sie sich den Verlauf der Oberschenkelmuskulatur an und messen Sie die Körperstelle aus.
2. Bereiten Sie einen 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. N).

## Knie

Indikation: Bei Schwellungen im Weichteilgewebe

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 fächerartig über die Wimpern des ersten Artikels (Abb. O).

## Achillessehne/Wade

Indikation: Bei Entzündungen sowie Zerrungen im Bereich der Achillessehne und im Übergang zum Wadenmuskel.

**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.**

1. Schauen Sie sich den Verlauf der Achillessehne/Wade an und messen Sie die Körperstelle aus.
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 zweiten Artikel 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. P).

### **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. Q).

### **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. R).

### **Wade**

1. Bereiten Sie zwei kurze Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel übereinander auf den Schmerzpunkt (Abb. S).

### **Spezialfall: Supraspinatus Syndrom**

Indikation: Bei Verletzungen/Entzündungen des Supraspinatus Muskels und seiner Sehne.

1. Schauen Sie sich den Verlauf der Schultermuskulatur an und messen Sie drei große Felder von der Artikelrückseite ab.
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Drehen Sie den Arm, angewinkelt, hinter den Rücken, an der die Schulter getaped werden soll.
4. Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter, entlang des oberen Schulterblattrandes, auf (Abb. T).

Eine anschauliche Beschreibung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie auf der mitgelieferten DVD.

### **Artikel entfernen**

Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberückstände 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 auch aufgrund von geringer Behaarung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur bekleben.

## Reinigung und Pflege

- Schützen Sie den Artikel vor direkter Sonneneinstrahlung, Regen und zu hohen Temperaturen.
- 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.**

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

## Serviceabwicklung

IAN: 304107

- Ⓓ Service Deutschland  
Tel.: 0800-5435111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- Ⓐ Service Österreich  
Tel.: 0820 201 222  
(0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- Ⓒ Service Schweiz  
Tel.: 0842 665566  
(0,08 CHF/Min.,  
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)









**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



2018-09

Printable Version / Printversion / Version imprimable / Printversie / Druckversion: 2018-09

Delta-Sport-Nr.: KT-1801

---

IAN 304107

6 D