



KINESIOLOGY TAPE

FI

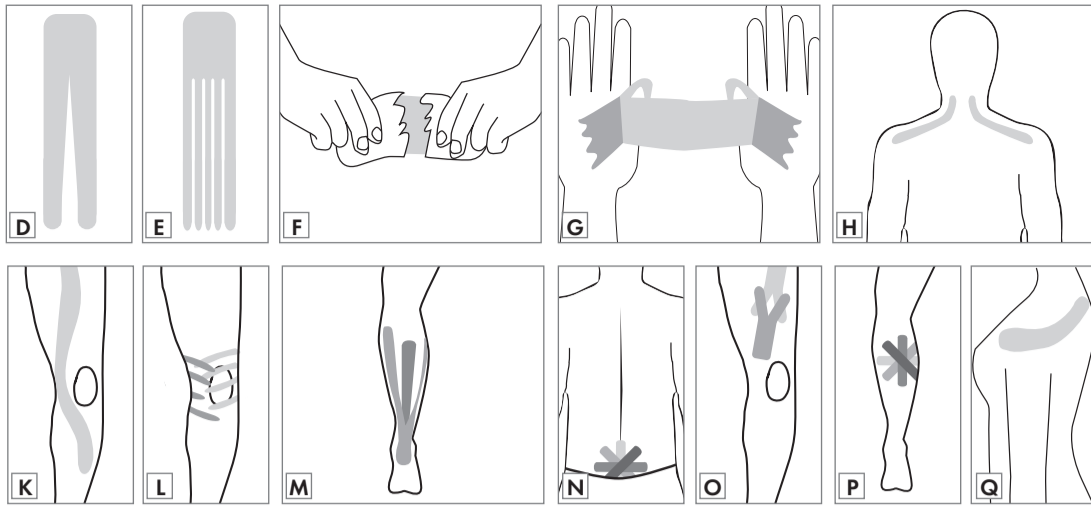
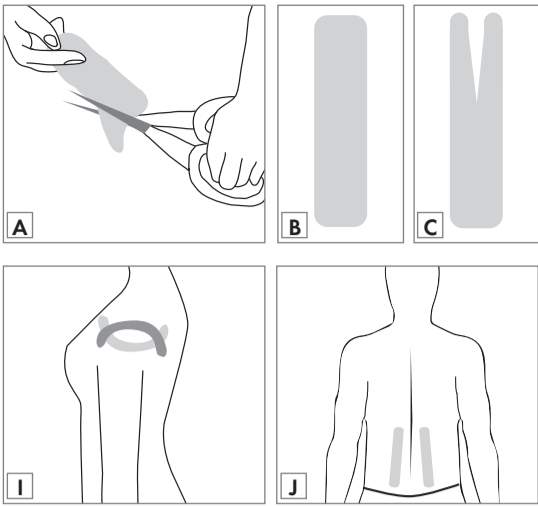
KINESIOTEIPPI

Käyttöohje

SE

KINESIOLOGITEJP

Bruksanvisning



HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

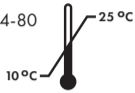
LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

Rev. 2025/33

2025



Julkaisupäivä (käyttöohjeet)/
Utgivningsdatum (bruksanvisning): 2025



FI

Verkkosivulta www.lidl-service.com voit ladata tämän ja paljon muita käsikirjoja, tuotevideoita ja asennusohjelmistoja. Tämän QR-koodin avulla pääset suoraan Lidlin palvelusivuille (www.lidl-service.com) ja voit avata käyttöohjeen suoraan syöttämällä tuotenumeron (IAN) 495195_2507.

SE

På www.lidl-service.com kan du hitta dessa och många andra manualer, ladda ner produktvideor och installationsprogram. Denna QR-kod tar er direkt till Lidl's servicesida (www.lidl-service.com) och ni kan genom att ange artikelnrret (IAN) 495195_2507 öppna er bruksanvisning.

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

FI

Paljon onnea uuden tuotteesi hankinnasta. Olet valinnut korkealaatuisen tuotteen. Käyttöohje on osa tätä tuotetta. Se sisältää tärkeitä turvallisuutta ja käyttöä koskevia ohjeita. Tutustu ennen tuotteen käyttöä sen kaikkiin käyttö- ja turvallisuusohjeisiin. Käytä tuotetta vain moitteettomassa tilassa kuvauksen mukaisesti ja mainitulla käytettävällä. Säilytä pakkaus sekä tämä pakkausseloste, niin kauan kuin käytät tuotetta, ja anna ne tuotteen mukana, kun luovutat tuotteen kolmannelle osapuolelle.

Lääkinnällisellä laitteella

Tarkoitettu ainoastaan yksityiseen käyttöön!

Ohje

Lääketieteellinen tuote on tarkoitettu aikuisille henkilöille, jotka voivat lukea nämä käyttöohjeet, ymmärtää ne ja seurata niitä itsenäisesti. Käyttäjällä on oltava kohdassa Käyttöaiheet mainittu käyttötar-koitus. Tuote ei ole tarkoitettu henkilöille, joita koskevat jäljempänä kuvatut vasta-aiheet.

Toimituksen sisältö

- 1 x kinesiotiippi, sininen (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiotiippi, musta (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiotiippi, pinkki (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiotiippi, beesi (500 x 5 cm)
- 1 x käyttöohje

Käyttötarkoituksella

Tuote on tarkoitettu kiinnitettäväksi iholle. Kun elastista teippiä venytetään ja se kiinnitetään iholle, se siirtää joustoaan iholle ja vahvistaa samalla ihoa tekstiilin muodostaman lisäkerroksen avulla. Oikein käytettynä elastinen teippi voi antaa nivelille tukea sekä auttaa rentoutumaan ja lievittää lihaskipuja. Joustavuus voi stimuloida ihoa ja sen imusuonia, mikä voi vaikuttaa kudostesteiden poistumiseen ja siten auttaa vähentämään turvotusta.

Indikaatiot

Elastista teippiä voi käyttää apuna seuraaviin vaivoihin:

- asentovirheet (huono ryhti)
- löysät nivelet
- lihasjäykkyyt
- lihaskivut
- kuukautiskivut

Vasta-aiheet

Älä käytä tuotetta ollenkaan tai käytä sitä vasta konsultoituasi lääkäriä seuraavissa tilanteissa:

- avohaavat
- ihosairaudet
- verisuonitukokset
- jos sinua hoidetaan muilla menetelmillä (esim. savikääreet (fango), hierontaterapiat, TENS-hoito)
- olet allerginen tuotteen sisältämille aineille, liimalle tai nauhalle
- sinulla on kroonisia vaivoja tuotteen käyttöalueella.

Turvallisuusohjeet

! Jos sinulla on akuutti vamma tai taudinkuva on monimutkainen, teippaaminen tulee jättää lääkäriin tai fysioterapeutin tehtäväksi.

! Säilytä tuote lasten ulottumattomissa.

! Jos olet raskaana, kysy lääkärin mielipidettä tuotteen käytöstä ennen teippaamista.

! Älä kiinnitä teippiä liian tiukalle. Se ei saa kiristää liikaa.

! Jätä teippi iholle korkeintaan seitsemän päivän ajaksi.

! Hoidettavaa kehonosaa ei saa kietoa teippiin kokonaan!

! Älä käytä teippiä, jos sinulla on jokin ihosairaus, esim. atooppinen ihottuma, tai jos ihosi on ärtynyt.

! Yliherkkyys tai allergiset reaktiot ilmenevät teipatun ihokohdan punoituksena ja kutinaa ja/ tai turvotuksena. Ota tässä tapauksessa teippi heti pois. Punoitus ilman kutinaa ja/ tai turvotusta voi myös johtua teipin irrottamisesta, joka stimuloi pintaverenkiertoa. Tämä on normaalia, kunhan ihonväri palautuu normaaliksi muutaman minuutin kuluttua.

! Jos käytön aikana ilmenee ongelmia, ota teippi heti pois ja pese kohta kylmällä vedellä. Ongelmien tulisi lieventyä tai hävitä kokonaan muutamassa minuutissa, kun teippi on irrotettu. Jos ongelma jatkuu tai pahenee, ota yhteys lääkäriin.

Käyttö

Eri sovellusten kuvaus on saatavana tuotevideoina osoitteessa www.horizonte.de/media/HKI01.

Suosittellemme, että teippi kiinnittää toinen henkilö, jotta teippaus tulee tehdyksi oikein.

Huom. Teipin päät (ankkurit) teipataan aina venyttämättä teippiä.

Valmistelut

Tärkeää! Älä levitä iholle voidetta tai vastaavaa juuri ennen teippausta.

1. Jos karvoitus on runsas, ajele ihokarvat ennen käsittelyä.
2. Puhdista kehonosa rasvaa liuottavalla aineella (esim. iholle tarkoitettu saippua tai desinfiointiaine). Ihon tulee olla puhdas, rasvaton ja kuiva.

Teipin leikkaus/kinesiotiippausmuodot

Mittaa teipin oikea pituus hoidettavan kehonosan mukaan ja leikkaa rullasta oikean mittainen pala. Pyöristä teipin kulmat saksilla leikattuasi halutun muotoisen palan (kuva A).

Teipistä voidaan leikata seuraavia muotoja:

- **I-muoto (kuva B)**
- **Y-muoto (kuva C)**
 1. Taita teippi kahtia pituussuunnassa, niin että keskilinja tulee näkyviin.
 2. Leikkaa auki kolmannes teipin pituudesta keskilinjaa pitkin.
- **Housut (kuva D)**
 1. Taita teippi kahtia pituussuunnassa, niin että keskilinja tulee näkyviin.
 2. Leikkaa auki kaksi kolmannesta teipin pituudesta keskilinjaa pitkin.
- **Viuhka (kuva E)**
 1. Käännä teippi, niin että näet taustapaperissa olevat viivat.
 2. Leikkaa auki kaksi kolmannesta teipin pituudesta pituussuuntaisia viivoja pitkin.

Paperin irrottaminen

Teipissä on taustapaperi, joka täytyy irrottaa.

Tärkeää! Älä kosketa teipin liimapintaa. Tämä huonontaa teipin kiinnityskykyä.

1. Ota leikattu teippi käteesi.
2. Vedä molemmista päistä, kunnes paperi repeää (kuva F).
3. Irrota paperi. Aloita revenneestä päästä (kuva G). Paperi irtaoo helpommin, kun venytät teippiä hiukan.

Niska

Huom. Pyydä mielellään toisen henkilön apua teippaamiseen.

Voi antaa tukea niskan ja hartioiden alueen jännitys-loissa.

1. Mittaa oikea pituus niskalihasten mukaan.
2. Leikkaa teipistä I-muoto.
3. Taivuta päätä vastakkaiselle sivulle, niin että niskalihas jännittyy.
4. Teippaa pala kevyesti venytettynä kehonosan päälle. Päät teipataan venyttämättä (kuva H).

Hartiat

Huom. Pyydä mielellään toisen henkilön apua teippaamiseen.

Voi vahvistaa olkanivelen vakauden ja liikkuvuuden tunnetta.

1. Mittaa oikea pituus hartialihasten mukaan.
2. Leikkaa teipistä kaksi I-muotoa.
3. Teippaa ensimmäinen pala voimakkaasti venytettynä olkapään päälle.
4. Teippaa toinen pala voimakkaasti venytettynä olkapään sivuun (kuva I).

Selkä

Huom. Pyydä mielellään toisen henkilön apua teippaamiseen.

Voidaan teipata pystyasennossa huonon ryhdin korjaamiseksi. Voidaan teipata etukumarassa alemman selkälihakseen rentouttamiseksi.

1. Leikkaa teipistä kaksi pitkää I-muotoa.
2. Teippaa palat venyttämättä selkärangan vasemmalle ja-oikealle puolelle (kuva J).

Reisi

Voi helpottaa jännitystiloja, kouristuksia, lihasrevähdyksiä järepeämiä. Teippiä voi myös käyttää tiettyjen polviuongelmien hoitoon, sillä oikeanlainen teippaus voi edesauttaa polven liikeradan tuntemista.

1. Mittaa oikea pituus reisilihasten mukaan.
2. Leikkaa teipistä I-muoto.
3. Koukista teipattava jalka.
4. Teippaa pala reiteen reisilihasta pitkin (kuva K).

Polvi

Voidaan käyttää pehmytkudoksen turvotuksen hoitoon.

1. Leikkaa kaksi viuhkamutoa, joiden koko on sopiva teipattavaan kehonosaan nähden.
2. Istu alas ja taivuta polvi mukavaan asentoon.
3. Teippaa ensimmäisen palan leveä pää polvitaipeeseen.
4. Teippaa kapeat kaistaleet polven yli viuhkan muotoon.
5. Teippaa toisen palan leveä pää polven ulkopuolelle.
6. Teippaa kapeat kaistaleet ensimmäisen viuhkan kaistaleiden päälle viuhkan muotoon (kuva L).

Akillesjänne/pohje

Huom. Pyydä mielellään toisen henkilön apua teippaamiseen.

Voidaan käyttää akillesjänteen ja pohjelihaksen välisen alueen tulehdusten ja venähdysten yhteydessä.

1. Mittaa oikea pituus akillesjänteen ja pohjelihasten mukaan.
2. Leikkaa teipistä housumuoto ja I-muoto.
3. Ota I-muoto ja nosta kantapää ylös.
4. Teippaa teipin pää kantapähän ja laske kantapää maahan.
5. Vedä paperi irti ja teippaa pala akillesjänteen/pohkeen päälle.
6. Nosta kantapäättä ja teippaa housumuotoon leikattu pala siten, että sen leveä pää on ensimmäisen palan päällä.
7. Vedä paperi irti ja teippaa "puntiit" pohkeen vasemmalle ja oikealle puolelle (kuva M).

Erikoistapaus: Kuukautiskivut (dysmenorrhoe)

Huom. Pyydä mielellään toisen henkilön apua teippaamiseen.

1. Etsi selästä kohta ensimmäisen ristinikaman (S1) yläpuolella. Se on selkärangan alaosassa.
2. Leikkaa teipistä neljä noin 10 cm:n pituista I-muotoa.
3. Teippaa palat voimakkaasti venytettynä ristiin tämän kohdan päälle. Muista teipata teipinpäät venyttämättä (kuva N).

Erikoistapaus: Lihasevähdyt reidessä

1. Leikkaa kaksi Y-muotoa teipattavan kehonosan koon mukaan.
2. Teippaa palat sisäkkäin lihasrevähdyksen päälle (kuva O).

Erikoistapaus: Lihasevähdyt pohkeessa

1. Leikkaa teipistä neljä lyhyttä I-muotoa.
2. Teippaa palat päällekkäin kipeän kohdan päälle (kuva P).

Erikoistapaus: Supraspinatussyndrooma

Voidaan käyttää supraspinatuslihaksen ja sen jänteen vammojen/tulehdusten yhteydessä.

1. Mittaa oikea pituus hartialihasten mukaan. Mittaa kolme isoa kenttää teipin taustapuolelta (n. 15 cm).
2. Leikkaa teipistä I-muoto.
3. Käännä teipattavan puolen käsivarsi koukistettuna selän taakse.
4. Teippaa pala kevyesti venytettynä olkapäälle, lapaluun yläreunaa pitkin (kuva Q).

Teipin poistaminen

Vedä teippi irti ihonmyötäisesti. Vältä nostamasta teippiä iholta suoraan ylöspäin. Poista mahdolliset liimajäämät desinfiointiaineella tai vaseliinilla. Huom. Mitä pidemmän aikaa pidät teippiä iholta, sen helpompi se on irrottaa. Vähäininkin ihokarvoitus voi aiheuttaa epämukavuutta teippiä irrotettaessa. Suosittelemme siksi, että ajelet pois ihokarvat teipattavalta alueelta ennen teippausta. Älä teippaa ihoa heti ihokarvojen ajelun jälkeen.

Puhdistus ja hoito

- Muotoon leikattua teippiä voi käyttää vain kerran.
- Kuivaa teippi sen kastuttua (esim. uudessa tai suihkussa).
Varoitus! Älä hiero teippiä kuivana, koska se silloin irtoaa iholta.

Säilytys

- Säilytä kuivassa ja viileässä paikassa suoralta auringonvalolta suojattuna.
- Säilytä lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.

Ohjeita tuotteen hävittämisestä

Ota ympäristö huomioon tuotetta hävittäessäsi. Hävitä tuote luvallisen jätehuoltoyrityksen tai kunnallisen jätehuollon kautta. Noudata voimassa olevia määräyksiä tuotetta hävittäessäsi.

Ilmoitusvelvollisuus

Kaikista tuotteen käyttöön liittyivistä vaikeista tapauksista on ilmoitettava välittömästi valmistajalle ja vastuulliselle viranomaiselle.

Huolto Saksassa
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: support@horizonte.de

	Noudata käyttöohjeita
	Huomio: Mainitut varoitukset on aina otettava huomioon
	Älä käytä uudelleen
	Säilytä kuivassa
	Suojaa auringonvalolta
	Katalogin numero
	Eränumero
	Käytettävä ennen
	Valmistuspäivämäärä (vuosi): 2025
	Valmistaja
	Täyttää annettu (EU) 2017/745 lääkinnällisistä laitteista asetetut vaatimukset
	Lääkinnällinen laite
	Yksilöllinen laitetunniste
	Lämpötilarajoitus (tuotteen suositeltu lämpötila käytön yhteydessä)

Grattis till ditt köp av denna nya produkt. Därmed har du valt en artikel av hög kvalitet. Bruksanvisningen, som är en del av produkten, innehåller viktiga tips om säkerhet och användning. Gör dig förtrogen med alla användnings- och säkerhetsanvisningar innan du tar produkten i bruk. Använd produkten uteslutande i felfritt skick, enligt beskrivningen och för de angivna användningsområdena. Behåll förpackningen och bruksanvisningen så länge du använder produkten och lämna med alla underlag om du överlåter produkten åt tredje person.

Anmärkning

Den medicinska anordningen är avsedd för vuxna som kan läsa, förstå och följa dessa bruksanvisningar på egen hand. Användaren måste ha ett användningsskäl som anges under indikationer. Produkten är inte avsedd för de persongrupper som utesluts från användning enligt kontraindikationerna nedan.

Levererat innehåll

1 x kinesiologitejp, blå (500 x 5 cm)
1 x kinesiologitejp, svart (500 x 5 cm)
1 x kinesiologitejp, rosa (500 x 5 cm)
1 x kinesiologitejp, beige (500 x 5 cm)
1 x bruksanvisning

Avsett ändamål

Denna produkt är avsedd att installera på huden. När den elastiska tapen klistras fast på huden, överför den inte enbart sin spännkraft på huden, utan förstärker denna, genom att det bildas ett ytterligare textilskikt. Vid korrekt användning kan den elastiska teipjen bidra till stabilisering av leder och även till avslappnande och lindring av muskelsmärtor. Spännkraften kan verka stimulerande på huden och dess lymfkärl, vilket kan verka understödjande på vävnadsvätska och en därmed associerad svullnadsreduktion.

Indikationer

Den elastiska teipjen kan hitta stödjande applikationer i:

- Posturala underskott (dålig hållning)
- Instabila leder
- Muskelspänningar
- Muskelsmärtor
- Periodiska smärtor

Kontraindikationer

Använd endast efter samråd med er läkare vid:

- Öppna skador
- Hudsjukdomar
- Tromboser
- Behandlingar med andra metoder (t.ex. fango, massageterapier, stimulerande behandling)
- Allergier mot produktens material, klister eller hållare
- Kroniska besvär vid användningsområdet

Säkerhetsanvisningar

Vid akuta skador eller komplexa sjukdomsbilder bör ni låta en läkare eller fysioterapeut klistra på artikeln.

Håll artikeln utom räckhåll för barn.

Gravida personer bör rådgöra med läkare före produkten klistras på.

Klistra inte på produkten med alltför hög spänning.

Det bör inte vara för mycket inneslutning.

Produkten får högst sju dagar lämnas på huden.

Den del av kroppen som skall behandlas får inte helt och hållet omslutas av produkten!

Använd inte vid hudsjukdomar och retningar, såsom tex. eksem.

Överkänslighet eller allergiska reaktioner yttrar sig genom rodnad i kombination med klåda och/eller svullnader av den påklistrade huden. Ta i så fall omedelbart bort produkten.

En rodnad utan klåda och/eller svullnad kan också uppstå när man drar av teipen, på grund av stimulering av blodcirkulation och är normal, ifall den försvinner inom några minuter.

Om problem uppstår vid användandet, ta omedelbart bort produkten och rengör området med kallt vatten. Problemen bör inom några minuter lindras respektive lösas helt vid borttagande av tapen. Om problemen kvarstår eller förvärras, kontakta en läkare.

Användning

En beskrivande representation av de olika applikationerna finns som produktvideo på www.horizonte.de/media/HKI01.

Vi rekommenderar en andra person för en korrekt installation av artikeln.

Obs: artikelns ändar (ankare) klistras alltid utan spänning.

Förberedelse

Viktigt! Använd inte en kräm eller liknande direkt innan tapen läggs på.

- Raka vid stark behåring det område som skall behandlas.
- Rengör området på kroppen med fettlösende medel (tex. tvål eller desinfektionsmedel för huden). Huden måste vara ren, fettfri och torr.

Klippning av teipar / kinesiologi

Mät längden för den önskad tejp-form till det ställe som skall behandlas och skär av den önskade längden från rullen. Runda efter avklippning av den önskade tejp-formen av alla hörn med saxen (Fig. A).

	Följande tejp-former kan skäras till:
	<ul style="list-style-type: none">I-Form (Fig. B) Y-Form (Fig. C) <ol style="list-style-type: none">Vik produkten på längden, för att få en mittlinje. Klipp en tredjedel av produktlängden på mittlinjen. Byxor (Fig. D) <ol style="list-style-type: none">Vik produkten på längden, för att få en mittlinje. Klipp en tredjedel av artikellängden på mittlinjen. Ögonfrans (Fig. E) <ol style="list-style-type: none">Vrid artikeln runt, så att ni kan se de utstakade linjerna på pappret. Klipp två tredjedelar av artikellängden på de utstakade, långsgående linjerna.

Lossande av pappret

Produkten är applicerad på pappret, vilket måste lossas.

Viktigt! Rör inte artikelns klisteryta, eftersom produkten i annat fall kommer att förlora vidhäftningsförmåga.

- Tag den anpassade produkten i handen.
- Dra i båda ändar, tills pappret brister (Fig. F).
- Lossa pappret, med början på den sida som brustit (Fig. G).

Genom en lätt tånjning av teipen låter sig pappret lättare lossas.

Hals

Obs: Här borde en andra person kunna hjälpa er vid påklistring av produkten.

Kan verka stödjande vid spänningar i skulder- och halsområdet.

- Bestäm önskad längd baserat på halsmuskulaturen.
- Förbered produkten i I-form.
- Placera huvudet på motsatt sida, så att det uppstår en spänning i halsmuskeln.
- Klistra produkten med en lätt spänning på kroppen. Ändarna skall klistras utan spänning (Fig. H).

Skuldror

Obs: Här borde en andra person kunna hjälpa er vid påklistring av produkten.

Det kan hjälpa till att öka känslan av stabilitet och rörelse i axelleden.

- Bestäm önskad längd baserat på axelmusklernas sträckning.
- Förbered två artiklar i I-form.
- Klistra den första produkten på axeln med stor spänning ovanifrån.
- Klistra den andra produkten med stor spänning från sidan till axeln (Fig. I).

Ryggen

Obs: Här borde en andra person kunna hjälpa er vid påklistring av produkten.

Kan klistras på i upprätt ställning, bidrar till minskning av dålig hållning. Kan klistras på i framåtböjd ställning, bidrar till avslappning av den undre ryggmuskeln.

- Förbered två långa produkter i I-form.
- Klistra produkterna utan spänning till vänster och höger längs ryggraden på ryggen (Figur J).

Lår

Kan verka välgörande vid kramper, muskelbelastningar och muskelbristningar. Kan även användas vid bestämda knäproblem, eftersom uppfattningen av knärörelsen kan förstärkas genom korrekt klistring.

- Ange önskad längd baserad på lårmusklernas sträckning.
- Förbered produkten i I-form.
- Böj det ben som skall tejpas.
- Klistra produkten längs med lårmuskeln, ovanpå låret (Fig. K).

Knä

Kan användas vid svullnader i mjukvävnad.

- Förbered två produkter i ögonfrans-form, motsvarande storleken på ert knä.
- Sitt ner och böj ert knä bekvämt.
- Klistra produktändan (utan ögonfransar) på den första produkten i knävecket.
- Klistra varje enskild ögonfrans i solfjäderformat över knäet.
- Klistra produktändan (utan ögonfransar) på den andra produktens utsidan av knäet.
- Klistra varje enskild ögonfrans solfjäderformat över fransarna på den första produkten (Fig. L).

Akillesena/vad

Obs: Här borde en andra person kunna hjälpa er vid påklistring av produkten.

Kan användas vid inflammation samt bristningar i området för akillesenan och vid övergången till vadmuskeln.

- Bestäm önskad längd baserat på akillesenans sträckning och vadmuskulaturen.
- Förbered en produkt i byxor och en i I-form.
- Tag produkten i I-form och lyft hälen.
- Klistra produktändan på hälen och ställ hälen på golvet.
- Drag pappret plant av och klistra artikeln på akilleshälen/vaden.
- Lyft hälen och klistra produkten i byxform med en ända på den första produkten.
- Dra pappret plant av och klistra produktens ”byxben” till vänster och höger om vaden. (Fig. M).

Speciellt fall: menstruationssmärta (dysmenorré)

Obs: Här borde en andra person kunna hjälpa er vid påklistring av produkten.

- Hitta punkten ovanför den första sakrala kroppen (S1) på ryggen. Den finns vid förlängningen av ryggraden.
- Förbered fyra, ca. 10 cm långa artiklar i I-form.
- Klistra de fyra produkterna med stor spänning korsvis över punkten. Se till att ni klistrar produkt-ändarna utan spänning (Fig. N).

Speciellt fall: Muskelbristning på låret

- Förbered två produkter i Y-form motsvarande storleken på den kroppsdel som skall tejpas.
- Klistra produkterna lagda på varandra på muskelbristningen (Fig. O).

Speciellt fall: Muskelbristning på vaden

- Förbered fyra kort artiklar i I-form.
- Klistra produkterna över varandra på smärtpunkten (Fig. P).

Speciellt fall: Supraspinatus syndrom

Kan användas vid skador/inflammationer på Supraspinatusmuskeln

- Bestäm önskad längd baserat på axelmusklernas sträckning. Mät tre stora fält från baksidan av produkten(ca. 15 cm).
- Förbered produkten i I-form.
- Drag den böjda armen bakom ryggen på den sida av axeln som skall tejpas.
- Klistra med lätt spänning produkten på axeln, längs den övre skulderbladsranden, (Figur Q).

Borttagande av produkten

Drag av produkten plant längs med huden och undvik därvid en vinkel mot huden. Ta sedan bort eventuella klisterrester med desinfektionsmedel eller vaselin.

Obs: Ju längre ni låter produkten vara på huden, desto lättare är det att avlägsna den.

Borttagande av produkten kan på grund av mindre behåring på huden vara obehagligt. Vi rekommenderar därför att innan raka det ställe som skall klistras.

Klistra inte på omedelbart efter rakningen.

Rengöring och vård

- Produkten är endast en gång användbar i sin tillskurna form.
- Torka produkten, om den har blivit våt (t.ex. genom simning, bad eller dusch). Observera: Gnugga inte artikeln för att torka den, eftersom detta gör att den lossnar från huden.

Lagring

- På en kall, torr plats och skyddad mot direkt solljus.
- Förvaras utom räckhåll för barn och husdjur.

Instruktioner för bortskaffande

Kassera produkten på ett miljövänligt sätt via ett auktoriserat avfallsföretag eller genom er kommunala avfallshanteringsanläggning. Följ därvid de aktuella gällande föreskrifterna.

Rapporteringskrav

Alla allvarliga händelser som har inträffat i samband med produkten måste omedelbart rapporteras till tillverkaren och den behöriga myndigheten.

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

	Beakta bruksanvisningen
	Observera: Beakta alltid alla varningar
	Återanvänd inte
	Förvaras torrt
	Skydda mot solljus
	Katalognummer
	Partibeteckningen
	Kan användas till och med
	Tillverkningsdatum (år): 2025
	Tillverkaren
	Överensstämmer med förordning (EU) 2017/745 om medicintekniska produkter
	Medicinteknisk produkt
	Unik produktidentifiering
	Temperaturgräns (Rekommenderad artikeltemperatur vid användning)

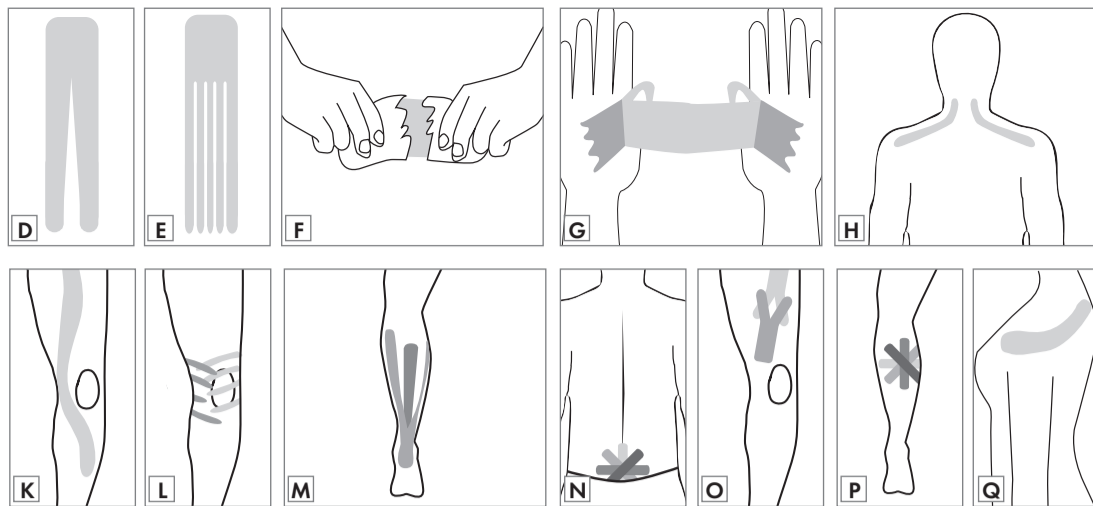
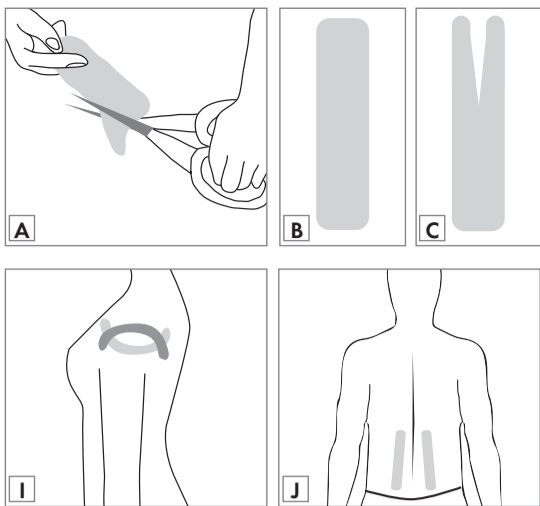
	
	



KINESIOLOGY TAPE

PL TAŚMY KINEZJOLOGICZNE

Instrukcja użytkownika

LT KINEZIOLOGINĖS JUOSTOS

Naudojimo instrukcija

HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

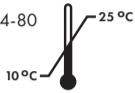
LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

Rev. 2025/33

2025



Data wydania (instrukcja użytkownika)/
Izdšanas datums (lietošanas instrukcija): 2025



PL Na stronie www.lidl-service.com można pobrać te i wiele innych instrukcji, filmów o produktach jak i oprogramowanie instalacyjne. Ten kod QR przeniesie Państwa bezpośrednio na stronę Lidl Service (www.lidl-service.com), a wpisując numer artykułu (IAN) 495195_2507 można otworzyć stosowną instrukcję użytkownika.

LT Svetainėje www.lidl-service.com galite atsisiųsti šį ir daugelį kitų vadovų, produkto vaizdo įrašų ir diegimo programinę įrangą. Šis QR kodas nukreips Jus tiesiai į „Lidl“ paslaugų puslapį (www.lidl-service.com), o įvedę prekės numerį (IAN) 495195_2507 galėsite atsisiųsti naudojimo instrukciją.

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

PL

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

Wyrób medyczny

Wyłącznie do użytku prywatnego.

Wskazówka

Ten produkt medyczny przeznaczony jest do użytku przez osoby dorosłe, które mogą przeczytać ze zrozumieniem i przestrzegać niniejszej instrukcji użytkownika. Użytkownik musi mieć dostęp do powodu zastosowania, o którym mowa w rozdziale Wskazania. Artykuł nie jest przeznaczony do użytku dla osób wykluczonych ze względu na wymienione poniżej przeciwwskazania.

Zawartość przesyłki

- 1 x taśma kinezyologiczna niebieska (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna czarna (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna różowa (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna beżowa (500 x 5 cm)
- 1 x instrukcja użytkownika

Przewidziane zastosowanie

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

Wskazania

Elastyczna taśma może mieć wspierające zastosowanie przy:

- deficytach postawy (wady postawy)
- niestabilności stawów
- napięciach mięśniowych
- bólach mięśni
- bólach menstruacyjnych

Przeciwwskazania

⚠ Nie stosować – lub tylko po konsultacji z lekarzem – przy:

- ranach otwartych
- chorobach skóry
- zakrzepicy
- leczeniu innymi metodami (np. Fango, masaże, elektroterapia)
- alergiach na materiał, z którego wykonana jest taśma, na zawarty w nim klej lub na nośnik
- chronicznych dolegliwościach w zakresie stosowania

Środki ostrożności

- ⚠ W przypadku poważnych urazów lub kompleksowych schorzeń naklejenia produktu powinien dokonać lekarz lub fizjoterapeuta.
- ⚠ Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.
- ⚠ Kobiety ciężarne powinny zasięgnąć porady lekarza przed naklejeniem produktu.
- ⚠ Nie naklejać zbyt napiętej taśmy. Nie powinno dochodzić do miejscowego znacznego uciskania.
- ⚠ Taśmę pozostawić na skórze do maksymalnie siedmiu dni.
- ⚠ Leczona część ciała nie może być kompletnie zawięta taśmą!
- ⚠ Nie używać przy chorobach skóry i podrażnieniach, jak np. atopowe zapalenie skóry.
- ⚠ Nadwrażliwość lub reakcje alergiczne objawiają się przez zaczerwienienie w połączeniu ze swędzeniem i/lub obrzękiem obklejonej skóry. W tym wypadku należy natychmiast zdjąć taśmę. Zaczerwienienie bez swędzenia i/lub bez obrzęku może pojawić się także wskutek odklejenia taśmy i pobudzenia tym samym ukrwienia i jest normalne, o ile w przeciągu kilku minut minie.
- ⚠ Jeżeli w trakcie noszenia wystąpią problemy, należy natychmiast odkleić taśmę i oczyścić miejsce zimną wodą. Problemy powinny całkowicie zniknąć lub zostać zniwelowane po kilku minutach od odklejenia taśmy. Jeżeli problemy nadal występują lub gdy się nasiliły, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie

Szczegółową informację dotyczącą rozmaitych zastosowań produktu zawiera film dostępny na www.horizonte.de/media/HKI01.

Dla prawidłowego naklejenia taśmy zalecamy pomoc drugiej osoby.

Wskazówka: końce taśmy (kotwice) powinny być zawsze naklejane bez naprężania.

Przygotowanie

Ważne! Bezpomożni przed naklejeniem taśmy nie nakładać kremów ani tym podobnych.

1. W przypadku dużego owłosienia leczonego miejsca należy to miejsce ogolić.
2. Oczyścić miejsce środkiem odtłuszczającym (np. mydło lub środki do dezynfekcji skóry). Skóra musi być czysta, odtłuszczona i sucha.

Docięcie taśmy / kształty taśm kinezyologicznych

Przy wybranym kształcie taśmy należy zmierzyć jej długość na leczonej części ciała i odciąć z rolki odpowiednią długość.

Po docięciu wybranego kształtu taśmy należy zaokrąglić nożyczkami wszystkie rogi (rys. A).

Można dociąć następujące kształty taśm:

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

Usuwanie papieru

Taśma naniesiona jest na papier, który należy usunąć.

Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej taśmy aby nie straciła ona przyczepności.

1. Wziąć do ręki dociętą taśmę.
2. Ciągnąc oba końce tak, aby papier się rozerwał (rys. F).
3. Usunąć papier zaczynając od strony rozdarcia (rys. G). Lekkie rozciągnięcie taśmy pozwala na łatwiejsze usunięcie papieru.

Kark

Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Może działać wspomagająco przy napięciach w obszarze ramion i karku.

1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni szyi.
2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
3. Położyć głowę na stronę przeciwną tak, żeby powstało napięcie w mięśniach szyi.
4. Nakleić lekko napiętą taśmę na wybraną część ciała. Końce powinny być naklejone bez napinania ich (rys. H).

Ramiona

Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Może działać wspomagająco przy wzmacnianiu poczucia stabilizacji i kinestezji w stawie barkowym.

1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion.
2. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
3. Nakleić pierwszą taśmę od góry do ramion mocno ją napinając.
4. Nakleić drugą taśmę od boku do ramion mocno ją napinając (rys. I).

Plecy

Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Naklejona w pozycji wyprostowanej taśma może przyczynić się do złagodzenia wad postawy. Przy postawie skrzywionej do przodu przyczynia się do rozluźnienia dolnych mięśni pleców.

1. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
2. Bez napinania nakleić taśmę na plecy po lewej i prawej stronie wzdłuż kręgosłupa (rys. J).

Udo

Może działać kojąco przy napięciach, skurczach, naciągniętych i naderwanych mięśniach. Znajduje zastosowanie także przy problemach z kolanami, ponieważ przez prawidłowe naklejenie taśmy czucie prowadzenia kolana może być wzmocnione.

1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni uda.
2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
3. Zgiąć tę nogę, która ma być tejpowana.
4. Nakleić taśmę wzdłuż mięśni uda na udzie (rys. K).

Kolano

Znajduje zastosowanie przy obrzękach tkanek miękkich.

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

Ściągnie Achillesa/łydka

Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Znajduje zastosowanie przy zapaleniach i naciągnięciach w obszarze ścięgna Achillesa i w przejściu do mięśni łydki.

1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu ścięgna Achillesa i mięśni łydki.
2. Przygotować jedną taśmę w kształcie spodni i jedną w kształcie litery I.
3. Wziąć taśmę w kształcie litery I i unieść piętę.
4. Nakleić koniec taśmy na piętę i postawić ją na ziemi.
5. Usunąć delikatnie papier i nakleić taśmę na ścięgno Achillesa/łydkę.
6. Podnieść piętę i nakleić jeden koniec taśmy w kształcie spodni na pierwszą taśmę.
7. Usunąć delikatnie papier i nakleić „nogawki” taśmy po lewej i prawej stronie łydki (rys. M).

Szczególny przypadek: bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)

Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

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

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia uda

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

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia łydki

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

Szczególny przypadek: syndrom mięśnia nadgrzebieniowego (supraspinatus)

Znajduje zastosowanie przy urazach/zapaleniach mięśnia nadgrzebieniowego i jego ścięgna.

1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion. Odmierzyć trzy duże pola na odwrotnej stronie taśmy (ok. 15 cm).
2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
3. Obrócić lekko rękę na stronę, na której ramie ma być tejpowane, za plecy.
4. Nakleić lekko napiętą taśmę na ramię wzdłuż górnej krawędzi łopatki (rys. Q).

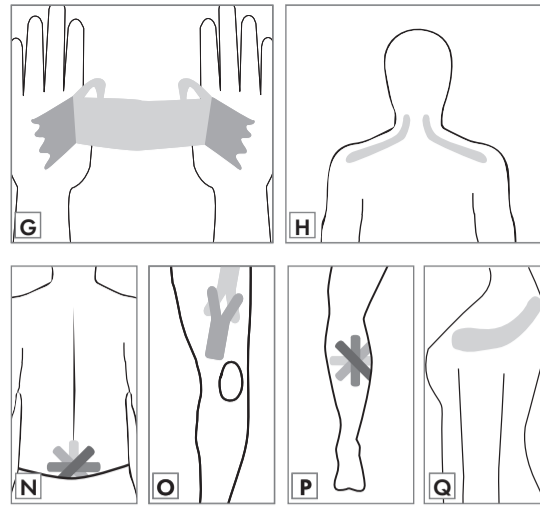
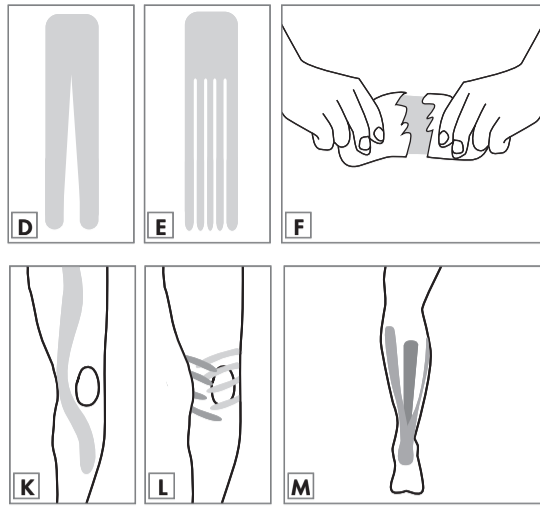
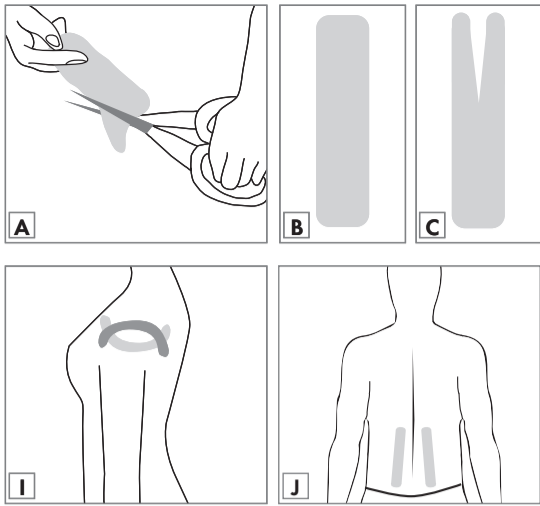
Usuwanie taśmy

Delikatnie oderwać taśmę wzdłuż skóry, a nie pod kątem prostym do niej. Usunąć ewentualne resztki kleju za pomocą środka dezynfekującego lub wazeliny.

Wskazówka: Im dłużej taśma pozostaje na skórze, tym łatwiej ją usunąć. Usuwanie taśmy może być nieprzyjemne ze względu na drobne owłosienie skóry. Zalecamy ogolić najpierw miejsce, które będzie obklejane. Nie naklejać od razu po goleniu.

Czyszczenie i pielęgnacja

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



KINESIOLOGY TAPE

LV KINEZIOLĒĢISKIE TEIPI

Lietošanas instrukcija

EE KINESIOTEIBID

Kasutusjuhend

HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 10B25495195

REF 219HKIO1V02

2029-01

Rev. 2025/33



Išleidimo data (naudojimo instrukcija)/
Käibelelaskmise aeg (kasutusjuhised): 2025



LV Vietnē www.lidl-service.com Jūs varat šīs un daudzas citas rokasgrāmatas, produktu video un instalēšanas programmatūru lejupielādēt. Šis QR kods novirzīs jūs tieši uz Lidl servisa lapu (www.lidl-service.com) un ievadot artikula numurs (IAN) 495195_2507 Jūs atversiet savu lietošanas instrukciju.

EE Täiendavad käsiraamatud, tootevideod ja paigaldustarkvara saate laadida alla veebilehelt www.lidl-service.com. See QR-kood viib teid otse Lidli teeninduse lehele (www.lidl-service.com) ja saate avada oma kasutusjuhendi, sisestades tootenumbri (IAN) 495195_2507.

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

LV

Mēs apsveicam Jūs ar jaunā izstrādājuma iegādi. Jūs esat iegādājies augstas kvalitātes preci. Kopā ar izstrādājumu Jūs saņemat šo lietošanas instrukciju. Tā sniedz svarīgus norādījumus par izstrādājuma drošību un lietošanu. Pirms izstrādājuma lietošanas rūpīgi iepazīstieties ar visiem izstrādājuma drošības un lietošanas noteikumiem. Lietojiet izstrādājumu tikai nevainojamā stāvoklī, atbilstoši norādījumiem un tikai paredzētajiem mērķiem. Lūdzu, saglabājiet iepakojumu, ieskaitot šo informāciju, visu izstrādājuma lietošanas laiku, nododiet izstrādājuma trešajai personai kopā ar iepakojumu un šo lietošanas instrukciju.

Medicīniska ierīce

Tikai privātai lietošanai.

Norāde

Medicīniskā ierīce ir paredzēta pieaugušiem cilvēkiem, kuri var izlasīt, saprast un patstāvīgi izpildīt lietošanas pamācības norādījumus. Lietotājam jābūt pieejamam lietošanas iemeslam, kā minēts sadaļā Indikācijas. Izstrādājums nav paredzēts personām, kuras to nedrīkst lietot tālāk norādīto kontraindikāciju dēļ.

Piegādes apjoms

- 1 x kinezioloģiskais teips, zils (500 x 5 cm)
- 1 x kinezioloģiskais teips, melns (500 x 5 cm)
- 1 x kinezioloģiskais teips, rozā (500 x 5 cm)
- 1 x kinezioloģiskais teips, bēšs (500 x 5 cm)
- 1 x lietošanas instrukcija

Paredzētais nolūks

Izstrādājums ir paredzēts līmēšanai uz ādas. Kad nostiepts elastīgais teips tiek pielīmēts pie ādas, tas nen vien pārnes savu spriegojuma spēku uz ādu, bet arī pastiprina to, jo izveido papildu tekstila slāni. Pareizi uzlikts elastīgais teips var stabilizēt locītavas, kā arī atslodot muskuļus un remdēt muskuļu sāpes. Spriegojuma spēks var stimulējoši iedarboties uz ādu un tajā esošajiem limfvadiem, panākot šķidruma attecī no audiem un šādā veidā vienlaikus sekmējot arī pietūkuma mazināšanos.

Indikācijas

Elastīgā teipa lietošana var palīdzēt šādos gadījumos:

- posturāls deficīts (stājas nestabilitāte)
- locītavu nestabilitāte
- savilkti muskuļi
- muskuļu sāpes
- menstruāciju sāpes

Kontraindikācijas

⚠ **Nelietot – vai tikai pēc konsultēšanās ar savu ārstu – šādos gadījumos:**

- vaļējas brūces
- ādas sasilšanas
- tromboze
- ārstēšana ar citām metodēm (piem., ārstniecisko dūņu terapija, masāžas, impulsu strāvas terapija)
- alerģija pret izstrādājuma materiālu, limvielu vai nesošo slāni
- hroniskas sasilšanas apstrādājamā apvidū

Drošības norādes

- ⚠ Ja pastāv akūti ievainojumi vai kompleksi klīniskie simptomi, izstrādājuma pielīmēšana jāuztic ārstam vai fizioterapeītam.
- ⚠ Izstrādājums jāuzglabā bērniem nepieejamā vietā.
- ⚠ Grūtniecēm pirms izstrādājuma līmēšanas vajadzētu konsultēties ar ārstu.
- ⚠ Nepielīmējiet pārlietu nostieptu teipu. Tam nevajadzētu radīt pārāk spēcīgu savilkumu.
- ⚠ Izstrādājumu drīkst atstāt uz ādas ne ilgāk par septiņām dienām.
- ⚠ Ārstējamo ķermeņa daļu nedrīkst pilnībā arņemt ar izstrādājumu!
- ⚠ Nelietojiet, ja ir ādas sasilšanas un kairinājums, piemēram, neiromērīts.
- ⚠ Hipersensitivitāte un alerģiskas reakcijas izpaužas kā aplīmētās ādas apsarkums apvienojumā ar niezi un/vai pietūkumu. Šādā gadījumā nekavējoties noņemiet izstrādājumu. Apsarkumu bez niezes un/vai pietūkuma var izraisīt arī teipa noņemšanas process; to rada ādas asinsapgādes stimulācija, un tā ir normāla parādība, ja izstrādājumu noņem, nekavējoties noņemiet izstrādājumu un noskalojiet attiecīgo vietu ar aukstu ūdeni. Problēmām vajadzētu mazināties vai pilnīgi izzust dažu minūšu laikā pēc teipa noņemšanas. Ja problēmas saglabājas vai stāvoklis kļūst sliktāks, konsultējieties ar ārstu.

Lietošana

Uzskatāmi parādītus dažādus lietojuma veidus jūs varat apskatīt produkta videofilmā tīmekļa vietnē www.horizonte.de/media/HKIO1.

Lai izstrādājums tiktu pielīmēts pareizi, ieteicams iesaistīt otru cilvēku.

Norāde: izstrādājuma gali (enkuri) vienmēr tiek pielīmēti bez spriegojuma.

Sagatavošana

Svarīgi! Tieši pirms teipa līmēšanas neuzklājiet uz ādas krēmu vai tamlīdzīgas vielas.

1. Noskalojiet apstrādājamo ķermeņa vietu, ja ir izteikts apmatojums.
2. Noīriiet apstrādājamo vietu ar taukus šķīdinošiem līdzekļiem (piem., ziepēm vai ādas dezinfekcijas līdzekli). Ādai jābūt tīrai, netaukainai un sausai.

Teipa piegriešana/kinezioloģiskā teipa formas

Apstrādājamā ķermeņa vietā nomēriet garumu izvēlētajai teipa formai un nogrieziet šādu garumu no teipa rullīša. Pēc vēlamās teipa formas piegriešanas ar šķērēm noapaļojiet visus stūrus (A. att.).

Var piegriezt šādas teipa formas:

- **“I” forma (B. att.)**
- **“Y” forma (C. att.)**
 1. Garenvirzienā pārlociet izstrādājumu uz pusēm, lai iegūtu viduslīniju.
 2. Vienu trešdaļu no izstrādājuma garuma iegrieziet pa viduslīniju.
- **Kā „bikses” (D. att.)**
 1. Garenvirzienā pārlociet izstrādājumu uz pusēm, lai iegūtu viduslīniju.
 2. Divas trešdaļas no izstrādājuma garuma iegrieziet pa viduslīniju.
- **Kā „skropstas” (E. att.)**
 1. Apgrieziet izstrādājumu tā, lai redzētu uz papīra iepriekš uzzīmētās līnijas.
 2. Divas trešdaļas no izstrādājuma garuma iegrieziet paiepriekš uzzīmētajām gareniskajām līnijām.

Papīra noņemšana

Izstrādājums ir uzklāts uz papīra pamatnes, kas jānoņem.

Svarīgi! Nepieskarieties izstrādājuma lipīgajai virsmai, citādi tas zaudēs piesaistes noturību.

1. Paņemiet piegrieztu izstrādājumu rokās.
2. Pavelciet aiz abiem galiem, līdz papīrs pārplīst (F. att.).
3. Noņemiet papīru, sākot no plūsuma vietas (G. att.). Papīru var noņemt vieglāk, ja teips tiek nedaudz pastiepts.

Skausts

Norāde: lai uzlīmētu izstrādājumu, būtu ļoti noderīga otra cilvēka palīdzība.

Teips var palīdzēt, ja ir sasprindzināta plecu-skausta zona.

1. Pieliekot klāt teipu skausta muskulatūrai, noskaidrojiet vajadzīgo garumu.
2. Sagatavojiet “I” formas izstrādājumu.
3. Nolieciet galvu uz pretējo pusi, lai skausta muskulis tiktu nospiests.
4. Viegli nostieptu izstrādājumu uzlīmējiet uz attiecīgās ķermeņa vietas. Galus vajadzētu pielīmēt bez spriegojuma (H. att.).

Pleci

Norāde: lai uzlīmētu izstrādājumu, būtu ļoti noderīga otra cilvēka palīdzība.

Teips var palīdzēt, lai pastiprinātu stabilitātes un kustības sajūtu pleca locītavā.

1. Pieliekot klāt teipu pleca muskulatūrai, noskaidrojiet vajadzīgo garumu.
2. Sagatavojiet divus “I” formas izstrādājumus.
3. Pirmo izstrādājumu, stipri nostiepjot, uzlīmējiet uz pleca no augšas.
4. Otro izstrādājumu, stipri nostiepjot, uzlīmējiet uz pleca no sāniem (I. att.).

Mugura

Norāde: lai uzlīmētu izstrādājumu, būtu ļoti noderīga otra cilvēka palīdzība.

Var uzlīmēt vertikālā pozā, lai mazinātu stājas nestabilitāti. Var uzlīmēt uz priekšu saliektā pozā, lai atslodotu apakšējos muguras muskuļus.

1. Sagatavojiet divus garus “I” formas izstrādājumus.
2. Nenostieptus izstrādājumus uzlīmējiet gar mugurkaulu labajā un kreisajā pusē (J. att.).

Augšstilbi

Var labvēlīgi iedarboties, ja ir sasprindzinājums, krampji, sastiepti muskuļi un muskuļu šķiedru plūsmi. Var arī lietot pie noteiktām ceļgalu problēmām, jo korekti uzlīmēts teips var pastiprināt ceļgala locītavas vadības izjūtu.

1. Pieliekot klāt teipu augšstilba muskulatūrai, noskaidrojiet vajadzīgo garumu.
2. Sagatavojiet “I” formas izstrādājumu.
3. Salieciet ceļgalā kāju, uz kuras tiks līmēts teips.
4. Uzlīmējiet teipu uz augšstilba, izvietojojot gar augšstilba muskuli (K. att.).

Ceļgali

Var lietot, kad pietūkuši mikstās daļas audi.

1. Sagatavojiet divus „skropstu” formas izstrādājumus atbilstoši sava ceļgala izmēram.
2. Apsēdieties un salieciet ceļgalu ērtā pozā.
3. Pirmā izstrādājuma galu (bez „skropstām”) pielīmējiet pie pauceles bedrītes.
4. Katru atsevišķo „skropstu”, izkārtotu vēdekļveidā, uzlīmējiet uz ceļgala.
5. Otrā izstrādājuma galu (bez „skropstām”) pielīmējiet pie ceļgala ārmaslas.
6. Katru atsevišķo „skropstu”, izkārtotu vēdekļveidā, uzlīmējiet pāri pirmā izstrādājuma „skropstām” (L. att.).

Ahilleja cīpsla/ikri

Norāde: lai uzlīmētu izstrādājumu, būtu ļoti noderīga otra cilvēka palīdzība.

Var lietot, ja Ahilleja cīpslas rajonā un pārējā uz ikru muskuļiem ir radies iekaisums vai sastiepums.

1. Pieliekot klāt teipu Ahilleja cīpslai un ikru muskulatūrai, noskaidrojiet vajadzīgo garumu.
2. Sagatavojiet vienu „bikšu” formas un vienu “I” formas izstrādājumu.
3. Paņemiet “I” formas izstrādājumu un paceliet uz augšu papēdi.
4. Vienu izstrādājumu galu pielīmējiet pie papēža un nolaidiet papēdi uz grīdas.
5. Nedaudz atceļot no teipa, noņemiet papīru un uzlīmējiet izstrādājumu uz Ahilleja cīpslas/ikriem.
6. Paceliet papēdi un uzlīmējiet „bikšu” formas izstrādājuma vienu galu uz pirmā izstrādājuma.
7. Nedaudz atceļot no teipa, noņemiet papīru un labajā un kreisajā pusē uz ikriem uzlīmējiet izstrādājuma „bikšu staras” (M. att.).

Speciālais gadījums: menstruāciju sāpes (Dysmenorrhoe)

Norāde: lai uzlīmētu izstrādājumu, būtu ļoti noderīga otra cilvēka palīdzība.

1. Uz savas muguras atrodiet punktu virs pirmā sakrālā skriemeļa (S1). Tas atrodas mugurkaula pagarinājumā.
2. Sagatavojiet četrus 10 cm garus “I” formas izstrādājumus.
3. Visus četrus izstrādājumus, stipri nostiepjot, krusteniski uzlīmējiet pāri šim punktam. Raugieties, lai izstrādājumu gali tiktu pielīmēti bez spriegojuma (N. att.).

Speciālais gadījums: augšstilba muskuļu sastiepums

1. Sagatavojiet divus “Y” formas izstrādājumus atbilstoši apstrādājamās ķermeņa daļas izmēram.
2. Uzlīmējiet izstrādājumus, novietotus pretējos virzienos, uz muskuļu sastiepuma (O. att.).

Speciālais gadījums: ikru muskuļu sastiepums

1. Sagatavojiet četrus īsus “I” formas izstrādājumus.
2. Uzlīmējiet izstrādājumus uz sāpīgā punktā, izvietojojot vienu virs otra (P. att.).

Speciālais gadījums: virsšķautnes (supraspinatus) muskuļa sindroms

Var lietot, ja traumēts/iekaisis virsšķautnes muskulis un muskuļa cīpsla.

1. Pieliekot klāt teipu pleca muskulatūrai, noskaidrojiet vajadzīgo garumu. Izstrādājuma apakšpusē nomēriet trīs lielus laukumus (apm. 15 cm).
2. Sagatavojiet “I” formas izstrādājumu.
3. Tajā pusē, kurā jāaplīmē plecs, aizlieciet saliektu roku aiz muguras.
4. Uzlīmējiet uz pleca viegli nostieptu izstrādājumu, izvietojojot gar lāpstiņas augšējo malu (Q. att.).

Izstrādājuma noņemšana

Noņemiet izstrādājumu, tikai nedaudz atceļot no ādas un izvairoties no leņķa veidošanās starp ādu un teipu. Varbūtējās limes paliekas pēc tam noīriiet ar dezinfekcijas līdzekli vai vazelinu. Norāde: jo ilgāk izstrādājums paliek uz ādas, jo vieglāk to var noņemt. Izstrādājuma noņemšana var būt nepatīkama, jo uz ādas ir sīks apmatojums. Tāpēc aplīmējamās vietas ieteicams iepriekš noskūt. Nelīmēt tūdaļ pēc noskūšanas.

Tīrīšana un kopšana

- Piegriezts izstrādājums ir paredzēts tikai vienreizējai lietošanai.
- Izžāvējiet izstrādājumu, ja tas ir kļūvis slapjš (piemēram: peldoties, iegremdējoties ūdenī vai mazgājoties dušā). Uzmanību: nosusinot neberzēt izstrādājumu, citādi tas atlīmēsies no ādas.

Uzglabāšana

- Uzglabāt vēsā un sausā vietā, sargājot no tiešiem saules stariem.
- Uzglabāt bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā.

Norādījumi par utilizāciju

Lūdzu, utilizējiet šo izstrādājumu videi draudzīgā veidā ar sertificēta atkritumu apsaimniekošanas uzņēmuma vai savas pašvaldības atkritumu apsaimniekošanas uzņēmuma starpniecību. Ievērojiet spēkā esošos noteikumus.

Ziņošanas pienākums

Par jebkuru nopietnu atgadījumu, kas saistīts ar produktu, nekavējoties jāziņo ražotājam un atbildīgajai iestādei.

Serviss Vācijā <p>Tel.: 0049 (0)40 82 22 44-80 <p>e-pasts: support@horizonte.de</p></p>	
 Levērojiet lietošanas instrukciju	
 Uzmaniību: Vienmēr ņemiet vērā minētos brīdinājumus	
 Nelietot atkārtoti	
 Uzglabāt sausā vietā	
 Sargāt no gaismas	
 Kataloga numuru	
 Preču partijas numurs	
 Derīguma termiņš	
 Izgatavošanas datums (gads): 2025	
 Ražotājs	
 Atbilst Regulai (ES) 2017/745 kas attiecas uz medicīniskām ierīcēm	
 Medicīniska ierīce	
 Ierīces unikālais identifikators	
 Temperatūros apribojimas (Rekomenduoajama daiktų temperatūra naudojant)	

(EE)

Ūnittleme teid uue toote ostu puhul. Olete sellega valinud kvaliteetse toote. Enne toote kasutamist tutvuge kõigi kasutus- ja ohutusjuhistega. Kasutusjuhend on toote lahutamatu osa. See sisaldab olulisi juhiseid ohutuse, kasutamise ja kõrvaldamise kohta. Kasutage toodet ainult ideaalses seisukorras, nagu kirjeldatud ja ettenähtud kasutusvaldkonnas. Hoidke pakend, sh teabeleht, eseme kasutamise ajal alles ja andke see edasi kolmandatele isikutele, kui toote edasi annate.

Meditsiiniseade	
Ainult erakasutuseks.	

Nõuanne

Meditsiiniseade on ette nähtud kasutamiseks täiskasvanutele, kes on võimelised kasutusjuhendit lugema, sellest aru saama ja iseseisvalt järgima. Kasutamise põhjus, nagu on näidatud näidustuste all, peab kasutajal esinema. Toode ei sobi kasutamiseks isikutele, kellel on alljärgnevad vastunäidustused.

Tarnekomplekt

1 x kinesioitebid sinine (500 x 5 cm)
1 x kinesioitebid must (500 x 5 cm)
1 x kinesioitebid roosa (500 x 5 cm)
1 x kinesioitebid beež (500 x 5 cm)
1 x kasutusjuhend

Sihtotstarve

Toode on ette nähtud kandmiseks nahal. Kui elastne teip on pinguldatult nahale kleepunud, siis kannab see oma elastsuse nahale üle ja lisaks tugevdab seda täiendava tekstiilkihi moodustamisega. Õige kasutamise korral võib elastne teip aidata liigeseid stabiliseerida, lõdvestuda ja lihasvalusid leevendada. Elastsusel võib olla nahale ja lümfisoontele stimuleeriv toime, mis toetab koevedeliku väljavoolu ja vähendab sellega seotud turset.

Näidustused

Elastset teipi võib kasutada järgmistel juhtudel:

- kehaasendi puudulikkus (halb rüht)
- liigeste ebastabiilsus
- lihaspinge
- lihasvalu
- menstruatsioonivalu

Vastunäidustused

Mitte kasutada – või alles pärast arstiga konsulteerimist – järgmistel juhtudel:

- lahtised vigastused
- nahahaigused
- tromboosid
- ravi teiste meetoditega (nt fango, massaažiteraapia, elektrostimulatsioonravi)
- allergia toote materjali, liimi või aluse suhtes
- kroonilised vaevused kasutamise piirkonnas

Ohutusjuhised

- Ägedate vigastuste või keeruliste haiguste korral peaks toote nahale kinnitama arst või füsioterapeut.
- Hoidke toodet lastele kättesaamatus kohas.
- Rasedad peaksid enne toote peale kleepimist arstiga nõu pidama.
- Ärge kleepige toodet liiga pingule. See ei tohi nahka liigselt survestada.
- Jätke toode nahale maksimaalselt seitsmeks päevaks.
- Ravitav kehaosa ei tohi olla täielikult tootesse mähitud!
- Ärge kasutage nahahaiguste ja ärrituste, näiteks neurodermatiidi, korral.
- Ülitundlikkus või allergilised reaktsioonid avalduvad punetusega koos naha sügeluse ja/või tursega. Sellisel juhul eemaldage toode viivitamatult. Punetus ilma sügeluse ja/või turseta võib tekkida ka naha vereringe stimuleerimise tõttu pärast teibi eemaldamisest ja on normaalne, kui see mõne minuti jooksul kaob.
- Kui toote kandmisel tekib probleeme, eemaldage see kohe ja puhastage koht külma veega. Probleemid peaksid mõne minuti jooksul pärast teibi eemaldamist leevenduma või täielikult kaduma. Kui probleemid püsivad või süvenevad, pöörduge arsti poole.

Kasutamine

Erinevate kasutusiiside selge esitus on saadaval tootevideona www.horizonte.de/media/HKI01.
Toote korrallikuks paigaldamiseks soovitame kasutada teise inimese abi.

Nõuanne: Toote otsad (ankur) kleebitakse alati peale ilma pingutamata.

Ettevalmistused

Tähtis! Ärge kasutage kreeme vahetult enne teibi paigaldamist.

- Raseerige töödeldav kehapiirkond, kui seal on palju karvu.
- Puhastage kehaosa rasva lahustavate ainetega (nt seebi või naha desinfitseerimisvahenditega). Nahk peab olema puhas, rasvavaba ja kuiv.

Teibi lõikamine/kinesioloogia teibi kujud

Mõõitke ravitaval kehaosal soovitud kujuga teibi pikkus ja lõigake rullist vajalik pikkus. Pärast soovitud teibi kuju lõikamist ümardage kääridega kõik nurgad (Joonis A).

- Teipi saab mõõtu lõigata järgmiselt:
- I-kujuline (Joonis B)**
 - Y-kujuline (Joonis C)**
 - Keskjoone saamiseks voltige toode pikuti.
 - Lõigake kolmandik toote pikkusest keskjoont mööda lahti.
 - Püksid (Joonis D)**
 - Keskjoone saamiseks voltige toode pikuti.
 - Lõigake kaks kolmandiku toote pikkusest keskjoont mööda lahti.
 - Ripsmed (Joonis E)**
 - Pöörake toode ümber, nii et näete paberile joonistatud jooni.
 - Lõigake tõmmatud pikijooned kahe kolmandiku pikkuses lahti.

Eemaldage paber

Toode on kinnitatud paberile, mis tuleb eemaldada.

Oluline! Ärge puudutage toote kleepuvat pinda, vastasel juhul see kaotab kleepuvuse.

- Võtke lõigatud toode kätte.
- Tõmmake mõlemast otsast, kuni paber rebeneb (Joonis F).
- Eemaldage paber, alustades rebenemisküljest (Joonis G). Paberi saab kergemini lahti teipi kergelt venitades.

Kael

Nõuanne Toodet peaks aitama teil kleepida teine inimene.

- Võib mõjuda soodsalt öla- ja kaelapiirkonna pingetele.
- Määrake vajalik pikkus vastavalt kaelalihaste paiknemisele.
 - Valmistage ette I-kujuline toode.
 - Kallutage pead vastassuunas, et tekitada pinge kaelalihases.
 - Kleepige toode kergelt pingutatuna kehaosale. Otsad tuleb kleepida ilma pinguldamata (Joonis H).

Õlg

Nõuanne Toodet peaks aitama teil kleepida teine inimene.
Võib aidata tugevdada õlaliigese stabiilsust ja liikuvust.

- Määrake vajalik pikkus vastavalt õlalihaste paiknemisele.
- Valmistage ette kaks I-kujulist toodet.
- Kleepige esimene toode suurema pingsusega ülevalt õlale.
- Kleepige teine toode suurema pingsusega küljelt õlale (Joonis I).

Selg

Nõuanne Toodet peaks aitama teil kleepida teine inimene.

Seda saab kinnitada püstiasendisse, mis aitab parandada halba rühti. Kleebitud ettepoole painutatud asendis võib aidata alaselja lihaseid lõdvestada.

- Valmistage ette kaks I-kujulist toodet.
- Kleepige pingutamata tooted seljale vasakule ja paremale piki selgroogu (Joonis J).

Reis

Võib mõjuda soodsalt pingete, krampide, lihaspingete ja -rebendite korral. Saab kasutada ka teatud põlveprobleemide korral, kuna põlveliigese liikuvust saab selle õigesti kinnitamisega tugevdada.

- Määrake vajalik pikkus vastavalt reielihaste paiknemisele.
- Valmistage ette I-kujuline toode.
- Teipimiseks painutage jalga.
- Kleepige toode reiele piki reielihast (Joonis K).

Põlv

Saab kasutada pehmete kudede tursete korral.

- Valmistage vastavalt oma põlve suurusele ette kaks ripsmekujulist toodet.
- Istuge ja painutage mugavalt oma põlve.
- Kleepige esimese toote ots (ilma ripsmeteta) põlveõndlasse.
- Kleepige üksikud ripsmed lehvikukujuliselt üle põlve.
- Kleepige teise toote ots (ilma ripsmeteta) põlve välisküljele.
- Kleepige üksikud ripsmed lehvikukujuliselt üle esimese toote ripsmete (Joonis L).

Achilleuse kõõlus/sääremari

Nõuanne Toodet peaks aitama teil kleepida teine inimene.

Saab kasutada Achilleuse kõõluse piirkonnas ja sääremarjale üleminekul põletike ja venituste korral.

- Määrake vajalik pikkus vastavalt Achilleuse kõõluse ja sääremarja lihaste paiknemisele.
- Valmistage ette üks pükstekujuline ja üks I-kujuline toode.
- Võtke I-kujuline toode ja tõstke kand üles.
- Kleepige toote ots kannale ja vajutage kand vastu põrandat.
- Eemaldage paber ja kleepige toode Achilleuse kõõluse/sääremarja külge.
- Tõstke kand üles ja kleepige pükstekujuline toode ühe otsaga esimese toote külge.
- Eemaldage paber ja ja kleepige toote „püksisääred“ vasakule ja paremale ümber sääremarja (Joonis M).

Erijuhtum: menstruatsioonivalu (düsmenorröa) Nõuanne Toodet peaks aitama teil kleepida teine inimene.

- Leidke oma seljal punkt esimese sakraalkeha kohal (S1). See asub selgroo pikenduses.
- Valmistage ette neli ca 10 cm pikkust I-kujulist toodet.
- Kleepige neli toodet suurema pingsusega risti üle punkti. Veenduge, et toodete otsad on kleebitud pingevabalt (Joonis N).

Erijuhtum: reie lihaspinge

- Valmistage vastavalt teibitava kehaosa suurusele ette kaks Y-kujulist toodet.
- Kleepige tooted poolringidena lihaspinge piirkonda (Joonis O).

Erijuhtum: sääremarja lihaspinge

- Valmistage ette neli lühikest I-kujulist toodet.
- Kleepige tooted üksteise peale üle valupunkti (Joonis P).

Erijuhtum: supraspinatuse kõõluse sündroom

Saab kasutada supraspinatuse lihase ja selle kõõluse vigastuste/põletike korral.

- Määrake vajalik pikkus vastavalt õlalihaste paiknemisele. Mõõitke toote tagaküljel välja kolm suurt tükki (ca 15 cm).
- Valmistage ette I-kujuline toode.
- Pöörake painutatud käsi, mille õlga teibite, selja taga küljele.
- Kleepige toode kerge pingsusega õlale, piki abaluu ülemist serva (Joonis Q).

Toote eemaldamine

Tõmmake toode ära mööda nahka, vältides selle sattumist naha suhtes nurga alla. Seejärel eemaldage kõik liimijäätgid desinfitseerimisvahendi või vaseliiniga. Nõuanne Mida pikemat aega hoiate toodet nahal, seda lihtsam on seda eemaldada. Toote eemaldamine võib olla ebamugav, kuna nahal on peened karvakessed. Seetõttu soovitame kleebitava ala eelnevalt raseerida. Ärge kleepige vahetult pärast raseerimist.

Puhastamine ja hooldus

- Mõõtu lõigatud toode on ette nähtud ainult ühekordseks kasutamiseks.
- Kuivatage toode, kui see saab märjaks (nt ujumisel, vannis või duši all käimisel). Tähelepanu: ärge hõõruge toodet kuivaks, muidu eraldub see nahalt.

Hoiustamine

- Hoiustage jahedas kuivas kohas kaitstuna otsese päikesvalguse eest.
- Hoida lastele ja koduloomadele kättesaamatus kohas.

Juhised kõrvaldamiseks

Kõrvaldage toode keskkonnasõbralikult volitatud jäätmekäitlusettevõtte või olmejäätmete käitluskoha kaudu. Pöörake tähelepanu kehtivatele eeskirjadele.

Teavitamiskohustus

Teavitage kõigist toote kasutamisega seotud tõsistest vahejuhtumitest viivitamatult tootjat ja pädevat asutust.

Teenindus Saksamaal <p>Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 <p>E-Mail: support@horizonte.de</p></p>	

	Järgige kasutusjuhendit
	Tähelepanu: Järgige alati hoiatusjuhiseid
	Ärge taaskasutage
	Kaitske niiskuse eest
	Kaitske valguskiirguse eest
	Katalooginumber
	Partii number
	Kõlblik kuni
	Valmistamiskuupäev (aasta): 2025
	Tootja
	Kooskõlas määrusega (EL) 2017/745 milles käsitletakse meditsiiniseadmeid
	Meditsiiniseade
	Kordumatu identifitseerimistunnus
	Temperatuuripiirang
	(Soovitav toote temperatuur kasutamisel)

1 4	
 (FI)	
KINESIOTEIPPI	
 (SE)	
KINESIOLOGITEJP	
2 4	
 (PL)	
TAŚMY KINEZJOLOGICZNE	
 (LT)	
KINEZIOLOGINĖS JUOSTOS	
4 4	
 (DK)	
BANDAS DE CINESIOLOGIA	
 (GB)	
KINESIOLOGY TAPE	



PDF ONLINE
www.lidl-service.com



KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

DK

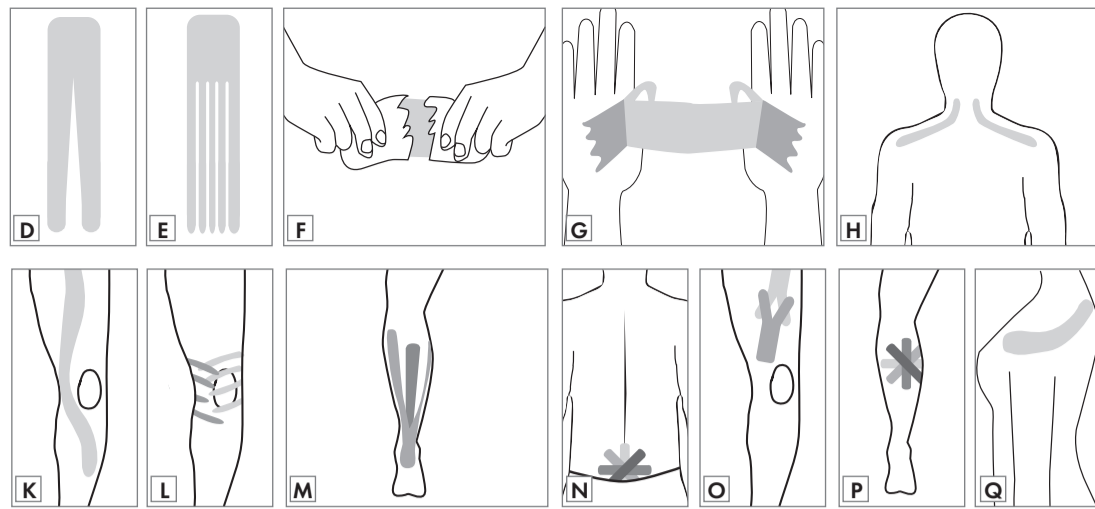
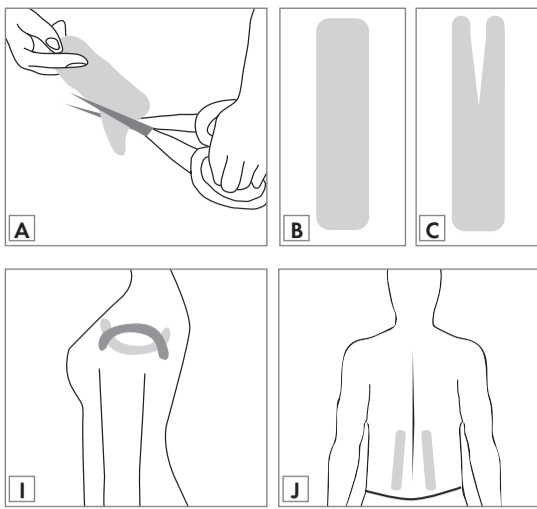
KINESIOLOGI-TAPE

Brugsanvisning

GB

KINESIOLOGY TAPE

Instructions for use



HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

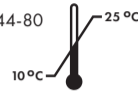
Rev. 2025/33



2025

Udstedelsesdato (Brugsanvisning) /

Date of issue (Instructions for use): 2025



IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

DK

Tillykke med købet af dit nye produkt. Du har valgt et produkt af høj kvalitet. Sæt dig ind i brugen og sikkerhedsforskrifterne før du bruger produktet. Brugerinstruktionerne er en integreret del af dette produkt. De indeholder vigtig sikkerhedsinformation og for bortskaffelse. Opbevar emballagen inklusive dette indlæg i hele anvendelsestiden for dit produkt og lad den medfølge ved overdragelse af produktet til tredjepart.

Medicinsk udstyr

Kun beregnet til privat brug!

Anvisning

Medicinsk produkt er beregnet til voksne personer, der kan læse, forstå og selvstændigt følge denne brugsanvisning. En brugsårsag som angivet under indikationer skal være til stede hos brugeren. For personkredser der er udelukket fra anvendelse baseret på de i det følgende angivne kontraindikationer, er produktet ikke egnet.

Leveringsomfang

- 1 x kinesiologi-tape blå (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiologi-tape sort (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiologi-tape pink (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiologi-tape beige (500 x 5 cm)
- 1 x brugsanvisning

Erklæret formål

Dette produkt er beregnet til at placere på huden. Når den elastiske tape klæbes udspændt på huden, overfører den ikke kun sin spændkraft til huden, men forstærker denne ved at danne et ekstra tekstillag. Ved korrekt anvendelse kan den elastiske tape bidrage til stabilisering af led samt til afspænding og lindring af muskelsmerter. Spændkraften kan virke stimulerende på huden og dens lymfekar, hvilket kan virke fremmende på afløbet af vævsvæske og en dermed væsentlig reduktion af hævelsen.

Indikationer

Den elastiske tape kan anvendes som støtte ved:

- postural deficit (holdningsbesvær)
- ledinstabilitet
- muskelspændinger
- muskelsmerter
- menstruationssmerter

Kontraindikationer

⚠ **Må ikke – eller kun efter aftale med din læge – anvendes ved:**

- åbne kvæstelser
- hudsygdomme
- trombose
- behandlinger med andre metoder (f.eks. fango, massagebehandling, irritationsbehandling)
- allergi over for materialet i produktet, klæbemidlet eller selen
- kroniske lidelser i anvendelsesområdet

Sikkerhedsanvisninger

- ⚠ Ved akutte kvæstelser eller komplekse indikationer bør du lade en læge eller en fysioterapeut klæbe produktet på.
- ⚠ Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn.
- ⚠ Gravide personer bør tage en læge med på råd forud for påklæbning af produktet.
- ⚠ Klæb ikke produktet på med for høj tilspænding. Der må ikke være for meget tryk.
- ⚠ Lad produktet blive på huden i maksimalt syv dage.
- ⚠ Den del af kroppen, som skal behandles, må ikke omvikles helt med produktet!
- ⚠ Må ikke anvendes ved hudsygdomme og irritation som f.eks. neurodermitis.
- ⚠ Overfølsomhed eller allergiske reaktioner viser sig ved rødmen sammen med kløe og/eller hævelser af den påklæbte hud. I dette tilfælde skal produktet fjernes omgående. Rødmen uden kløe og/eller hævelse kan på grund af stimulering af hudens blodcirkulation også opstå, når tapen tages af, og dette er normalt, såfremt den forsvinder i løbet af nogle minutter.
- ⚠ Hvis der opstår problemer, når tapen er på, skal den straks fjernes, og stedet skal rengøres med koldt vand. Problemerne bør lindres eller helt forsvinde i løbet af få minutter, når tapen er fjernet. Hvis problemerne stadig består, eller de bliver værre, skal du konsultere en læge.

Anvendelse

Du kan få en overskuelig præsentation af de forskellige anvendelser som produktvideo på www.horizonte.de/media/HKI01.

Til korrekt placering af produktet anbefaler vi en ekstra person.

Henvisning: Produktets ender (anker) påklæbes altid uden tilspænding.

Forberedelse

Vigtigt! Lige før påsætning af tapen må du ikke smøre creme eller lignende på.

1. Ved stærk behåring skal du barbere stedet på kroppen, som skal behandles.
2. Rengør stedet på kroppen med fedtopløsende midler (f.eks. sæbe eller desinfektionsmiddel til huden). Huden skal være ren, fedtfri og tør.

Tilskæring af tapen/ kinesiologi-tape-former

Længden på den ønskede tape-form måles på det sted på kroppen, som skal behandles, og den ønskede længde skæres af rullen. Efter tilskæring af den ønskede tape-form afrundes alle hjørner med saksen (fig. A).

Følgende tape-former kan tilskæres:

- **I-form (fig. B)**
- **Y-form (fig. C)**
 1. Fold produktet på langs for at få en midterlinje.
 2. Skær en tredjedel af produktets længde ind mod midterlinjen.
- **Bukser (fig. D)**
 1. Fold produktet på langs for at få en midterlinje.
 2. Skær to tredjedele af produktets længde ind mod midterlinjen.
- **Øjenvipper (fig. E)**
 1. Vend produktet således, at du kan se de fortegnede linjer på papiret.
 2. Skær to tredjedele af produktets længde ind mod de fortegnede længdelinjer.

Papiret frigøres

Produktet er klæbet på papir, som skal frigøres.

Vigtigt! Berør ikke produktets klæbeflade, da produktet ellers mister sin hæfteevne.

1. Tag det tilskårne produkt i hånden.
2. Træk i begge ender, til papiret springer (fig. F).
3. Frigør papiret begyndende ved stedet, hvor det sprang (fig. G). Ved et let stræk af tapen kan papiret nemmere frigøres.

Nakke

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan virke som støtte ved spændinger i skulder-nakkeområdet.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af nakkemuskulaturens forløb.
2. Forbered produktet i I-form.
3. Læg hovedet til den modsatte side, så der opstår en spænding i nakkemusklen.
4. Klæb produktet på stedet på kroppen med let tilspænding. Enderne skal påklæbes uden tilspænding (fig. H).

Skulder

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan bidrage som støtte til forstærkning af stabilitets- og bevægelsesfølelsen i skulderleddet.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af skuldermuskulaturens forløb.
2. Forbered to produkter i I-form.
3. Klæb det første produkt på skulderen med stor tilspænding ovenfra.
4. Klæb det andet produkt på skulderen med stor tilspænding fra siden (fig. I).

Ryg

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan påklæbes i opretstående stilling og bidrage til reduktion af holdningsbesvær. Kan påklæbes i fremadbøjet stilling og bidrage til afspænding af den nedre rygmuskel.

1. Forbered to lange produkter i I-form.
2. Klæb produktet på ryggen til højre og venstre langs med rygsøjlen uden tilspænding (fig. J).

Overlår

Kan virke velgørende ved spændinger, kramper, muskelforstrækninger og fibersprængninger. Kan også anvendes ved bestemte knæproblemer, da fornemmelsen for styring af knæet kan forstærkes ved korrekt påklæbning.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af overlårsmuskulaturens forløb.
2. Forbered produktet i I-form.
3. Bøj benet, som skal tapes op, i vinkel.
4. Klæb produktet på overlåret langs med overlårsmusklen (fig. K).

Knæ

Kan anvendes ved hævelser i bløddelsvævet.

1. Forbered to produkter i øjenvippe-form svarende til størrelsen på dit knæ.
2. Sæt dig ned og bøj dit knæ i en bekvem vinkel.
3. Klæb produktenden (uden øjenvipper) på det første produkt ind i knæhasen.
4. Klæb hver enkelt øjenvippe vifteagtigt hen over knæet.
5. Klæb produktenden (uden øjenvipper) på det andet produkt på den udvendige side af knæet.
6. Klæb hver enkelt øjenvippe vifteagtigt hen over øjenvipperne på det første produkt (fig. L).

DK

På www.lidl-service.com kan du downloade disse og mange andre manualer, produktvideoer og installationssoftware. Med denne QR-kode kommer du direkte til Lidl-Service siden (www.lidl-service.com) og med indtastning af varenummer (IAN) 495195_2507 kan du åbne din brugsanvisning.

GB

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) 495195_2507 you can open your instruction manual.



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

Akillesene/læg

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan anvendes ved inflammationer og forstrækninger i akillesensens område og i overgangen til lægmusklen.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af akillesensens forløb og lægmuskulaturen.
2. Forbered et produkt i bukseform og et i I-form.
3. Tag produktet i I-form og løft hælen.
4. Klæb produktenden på hælen og sæt din hæl i gulvet.
5. Træk papiret fladt af og klæb produktet på akillesene/læg.
6. Løft hælen og klæb produktet i bukseform på det første produkt med den ene ende.
7. Træk papiret fladt af og klæb produktets "bukseben" om læggen til venstre og højre (fig. M).

Specielt tilfælde: Menstruationssmerter (dysmenoré)

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

1. Find på din ryg punktet over det første sakralchakra (S1). Det befinder sig i forlængelse af rygsøjlen.
2. Forbered fire ca. 10 cm lange produkter i I-form.
3. Klæb de fire produkter krydsvist over punktet med stor tilspænding. Sørg for at påklæbe produkterne uden tilspænding (fig. N).

Specielt tilfælde: Muskelforstrækning overlår

1. Forbered to produkter i Y-form svarende til størrelsen på den legemsdel, der skal tapes op.
2. Klæb produkterne, lagt ind i hinanden, på muskelforstrækningen (fig. O).

Specielt tilfælde: Muskelforstrækning læg

1. Forbered fire korte produkter i I-form.
2. Klæb produkterne over hinanden på smertepunktet (fig. P).

Specielt tilfælde: Supraspinatus syndrom

Kan anvendes ved kvæstelser/inflammationer af supraspinatus-musklen og dens sene.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af skuldermuskulaturens forløb. Afmål tre store felter fra produktbagsiden (ca. 15 cm).
2. Forbered produktet i I-form.
3. Drej den bøjede arm i den side, i hvilken skulderen skal tapes op, bag ryggen
4. Klæb produktet på skulderen med let tilspænding langs den øvre kant af skulderbladet (fig. Q).

Produkt fjernes

Træk produktet af fladt langs med huden og undgå her en vinkel til huden. Fjern derefter eventuelle limrester med desinfektionsmiddel eller vaseline. Henvisning: Jo længere du lader produktet blive på huden, jo nemmere er produktet at fjerne. Fjernelse af produktet kan på grund af ubetydelig behåring på huden være ubehagelig. Vi anbefaler derfor forud at barbere stedet, som skal tapes op. Sæt ikke artiklen på plads umiddelbart efter barbering af området.

Rengøring og pleje

- Produktet kan i tilskåret form kun anvendes en gang.
 - Tør produktet, hvis det er blevet vådt (f.eks. ved svømning, bad eller brusebad).
- Bemærk: Produktet må ikke gnides tørt, da det ellers løsner sig fra huden.

