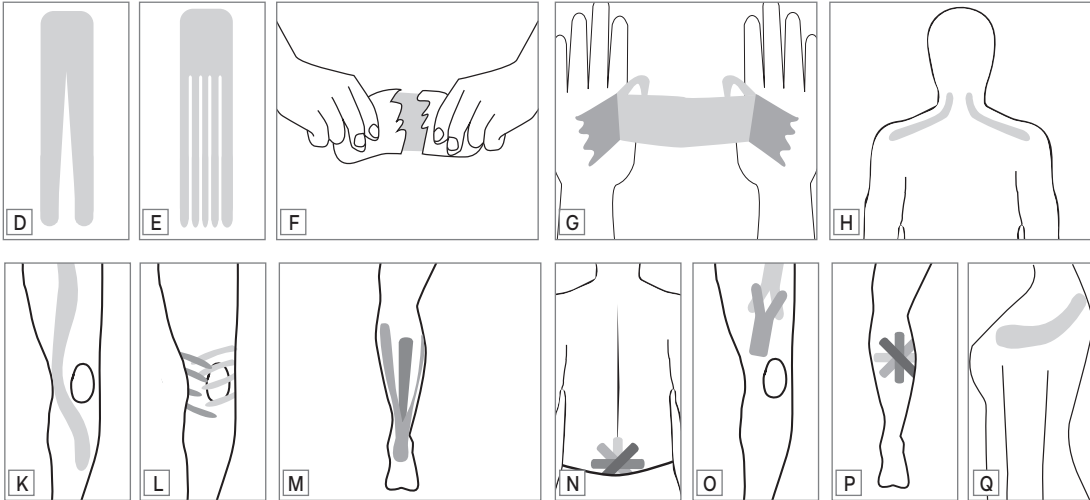
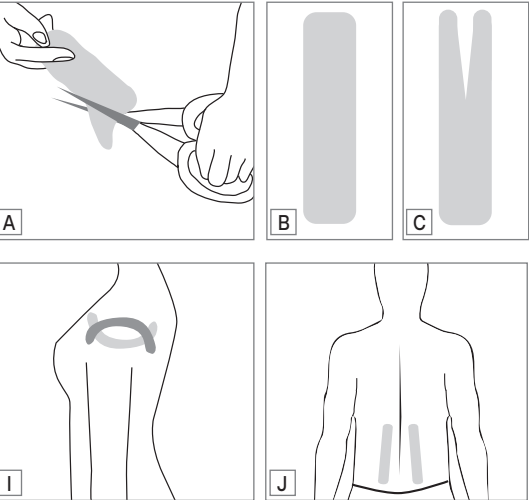




KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

GB / IE / NI / MT
KINESIOLOGY TAPE
Instructions for use

DE / AT / BE / CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung



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

 Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

 Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



QR Code – At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, product videos and installation software.
QR Code – Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

GB / IE / NI / MT

The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. Use the product only in perfect condition, as described and for the specified area of use. Please keep all packaging including this leaflet for as long as you use the product and be sure to include them when handing on the product to another person.

Medical device

Only intended for private use!

Note

The medical device is intended for adults who are able to read, understand and independently follow these instructions for use. A reason for use, as named under Indications, must be present at the user. The item is not intended for groups of persons who are excluded from its application by the contraindications listed below.

Scope of delivery

- 1 x kinesiology tape, blue (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, black (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, pink (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, beige (500 x 5 cm)
- 1 x instructions for use

Intended purpose

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

Indications

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

Contraindications

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

Safety information

-  In the case of acute injuries or complex symptoms you should arrange for a doctor or physiotherapist to stick the article (tape) in place.
-  Keep the article out of the reach of children.
-  Pregnant women should seek advice from a doctor before applying the article.
-  Do not apply the article with excessive tension. There should not be an undue level of constriction.
-  Leave the article on the skin for a maximum of seven days.
-  The part of the body which is to be treated must not be completely enveloped by the article!
-  Do not use in the case of skin diseases and irritations, such as neurodermatitis.
-  Hypersensitivities or allergic reactions are shown by redness combined with itching and/ or swelling of the skin to which the tape is applied. In this case remove the article immediately. Redness without itching and/or swelling may also be caused by the removal of the tape – owing to the stimulation of blood circulation in the skin – and it is normal if it fades within a few minutes.
-  If problems arise while you are wearing the tape remove it immediately and clean the area of skin with cold water. The problems should be alleviated and/or completely eliminated within a couple of minutes of removing the tape. If problems persist or worsen, consult a doctor.

Use

The various applications are illustrated in a product video at www.horizonte.de/media/HK101. We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.
Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation

Important! Don't apply creams or similar products immediately before applying the tape.

1. Shave the part of the body that is to be treated if it is covered with dense hair.
2. Clean the body part using degreasing agents (e.g. soap or skin disinfectants). The skin must be clean, grease-free and dry.

Cutting the tape / kinesiology tape shapes

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

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

Detach the paper

The article is on backing paper which must be removed.
Important! Don't touch the adhesive surface of the article because doing so will make the article less adhesive.

1. Take hold of the article that has been cut to size.
2. Pull at both ends until the paper tears (Fig. F).
3. Detach the paper, beginning on the tear side (Fig. G). Slightly stretching the tape makes it easier to detach the paper.

Neck

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.

1. Determine the length that is needed based on your neck musculature.
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Lean your head to the opposite side so that tension is produced in the neck muscles.
4. Stick the slightly tensioned article to the body part. The ends should be stuck in place without any tension being applied (Fig. H).

Shoulder

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

1. Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature.
2. Prepare two articles in an I-shape.
3. Stick the first article in place on the shoulder from above using a high degree of tension.
4. Stick the second article to the shoulder from the side using a high degree of tension (Fig. I).

Back

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.

1. Prepare two long, I-shaped articles.
2. Stick the articles in place on your back to the left- and right-hand side of the spine without applying any tension (Fig. J).

Thigh

Can have a beneficial effect in the case of tenseness, cramps, pulled muscles and torn muscles. Can also be used in the case of certain knee problems, since the perception of knee flexion/extension can be improved if the article is correctly stuck in place.

1. Determine the desired length based on your thigh musculature.
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Bend the leg that you want to apply the tape to.
4. Stick the article to the thigh along the thigh muscle (Fig. K).

Knee

Can be used in the case of soft tissue swellings.

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

Achilles tendon / calf

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can be used in the case of inflammations and strains affecting the Achilles tendon and the adjacent calf muscle area.

1. Determine the desired length based on the layout of your Achilles tendon and calf muscles.
2. Prepare one double I-shaped article and one I-shaped article.
3. Hold the I-shaped article and raise your ankle.
4. Stick one end of the article to your ankle and place your ankle on the floor.
5. Pull the paper off smoothly and stick the article to the Achilles tendon / calf.
6. Raise your ankle and stick one end of the double I-shaped article to the first article.
7. Pull the paper off smoothly and stick the "trouser legs" of the article around the left- and right-hand side of the calf (Fig. M).

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)
Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

1. Find the point on your back where the first sacroiliac joint is (S1). It is situated in the extension of the spinal column.
2. Prepare four I-shaped articles of about 10 cm in length.
3. While applying a high degree of tension, stick the four articles in place crosswise over the point on your back. Make sure that you do not apply any tension when sticking the ends of the articles down (Fig. N).

Special case: Thigh muscle tear

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

Special case: Calf muscle tear

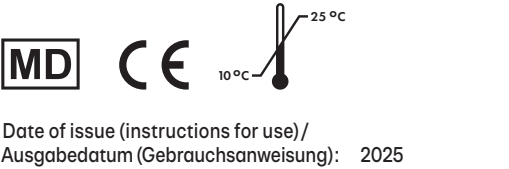
1. Prepare four short, I-shaped articles.
2. Stick the articles on top of one another on the painful spot (Fig. P).

Special case: Supraspinatus tendinitis
Can be used in the case of injuries/inflammations of the supraspinatus muscle and its tendon.

1. Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature. Measure out three large segments on the back of the article (approx. 15 cm).
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Turn the bent arm behind your back on the side on which the shoulder is to be taped
4. Stick the article (applying slight tension) to the shoulder along the upper edge of the shoulder blade (Fig. Q).

Removing the article

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



Date of issue (instructions for use) /
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung): 2025

Cleaning and care

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

Storage

- ☂☀

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

Instructions for disposal

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

Obligation to notify

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

 Service Germany Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 E-Mail: support@horizonte.de	
 Consult instructions for use Attention: Always adhere to the stated warning information Not to be re-used Protect from light Protect against getting wet Catalogue number Batch designation Use by Date of manufacture (year): 2026 Manufacturer Indicates the authorised representative in Switzerland (for products purchased in Switzerland) Importer Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices Medical device Unique Device Identifier Temperature limits (recommended article temperature during use)	

DE / AT / BE / CH

Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand, wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

Hinweis

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

Lieferumfang

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

Zweckbestimmung

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

Indikationen

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:

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

Kontraindikationen

- !

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

Sicherheitshinweise

- !

 Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.
- !

 Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- !

 Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Artikels einen Arzt zu Rate ziehen.
- !

 Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es sollte keine zu starke Beengtheit auftreten.
- !

 Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.
- !

 Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett vom Artikel umwickelt werden!
- !

 Nicht verwenden bei Hauterkrankungen und Reizungen, wie z. B. Neurodermitis.
- !

 Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort. Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.
- !

 Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minuten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflösen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

Anwendung

Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf www.horizonte.de/media/HKI01. Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.
Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

Vorbereitung

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

- Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
- Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z.B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sauber, fettfrei und trocken sein.

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

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

Lösen des Papiers

Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss.

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

- Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
- Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. F).
- Lösen Sie das Papier, beginnend an der Riss-Seite (Abb. G). Durch eine leichte Dehnung des Tapes lässt sich das Papier einfacher lösen.

Nacken

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann bei Verspannungen im Schulter- Nackenbereich unterstützend wirken.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Nackenmuskulatur fest.
- Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
- Legen Sie den Kopf zur Gegenseite, damit eine Spannung im Nackenmuskel entsteht.
- Kleben Sie den Artikel mit leichter Spannung auf die Körperstelle. Die Enden sollten ohne Spannung aufgeklebt werden (Abb. H).

Schulter

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann unterstützend zur Verstärkung des Stabilitäts- und Bewegungsgefühls im Schultergelenk beitragen.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest.
- Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie den ersten Artikel mit großer Spannung von oben auf die Schulter.
- Kleben Sie den zweiten Artikel mit großer Spannung von der Seite auf die Schulter (Abb. I).

Rücken

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann, in aufrechter Haltung aufgeklebt, zur Minderung von Haltungsschwächen beitragen. Kann in nach vorne übergebeugter Haltung aufgeklebt, zur Entspannung des unteren Rückenmuskels beitragen.

- Bereiten Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. J).

Oberschenkel

Kann bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und -faserrissen wohltuend wirken. Kann auch bei bestimmten Knieproblemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Knieführung durch korrektes Aufkleben verstärkt werden kann.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Oberschenkelmuskulatur fest.
- Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
- Winkeln Sie das Bein, das getaped werden soll, an.
- Kleben Sie den Artikel, entlang des Oberschenkelmuskels, auf den Oberschenkel auf (Abb. K).

Knie

Kann bei Schwellungen im Weichteilgewebe Anwendung finden.

- Bereiten Sie zwei Artikel in Wimpern-Form entsprechend der Größe Ihres Knies vor.
- Setzen Sie sich hin und winkeln Sie Ihr Knie bequem an.
- Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des ersten Artikels in die Kniekehle.
- Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
- Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des zweiten Artikels an die Außenseite des Knies.
- Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über die Wimpern des ersten Artikels (Abb. L).

Achillessehne/Wade

Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
Kann bei Entzündungen sowie Zerrungen im Bereich der Achillessehne und im Übergang zum Wadenmuskel Anwendung finden.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Achillessehne und der Wadenmuskulatur fest.
- Bereiten Sie einen Artikel in Hosen- und einen in I-Form vor.
- Nehmen Sie den Artikel in I-Form und heben Sie die Ferse.
- Kleben Sie ein Artikelende auf die Ferse und stellen Sie Ihre Ferse auf den Boden.
- Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie den Artikel auf die Achillessehne/Wade.
- Heben Sie die Ferse und kleben Sie den Artikel in Hosenform mit einem Ende auf den ersten Artikel.
- Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie die „Hosenbeine“ des Artikels links und rechts um die Wade (Abb. M).

Spezialfall: Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.

- Finden Sie auf Ihrem Rücken den Punkt über dem ersten Sakralkörper (S1). Er befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Bereiten Sie vier, ca. 10 cm lange Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie die vier Artikel mit großer Spannung kreuzweise über den Punkt auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Artikelenden ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

Spezialfall: Muskelzerrung Oberschenkel

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

Spezialfall: Muskelzerrung Wade

- Bereiten Sie vier kurze Artikel in I-Form vor.
- Kleben Sie die Artikel übereinander auf den Schmerzpunkt (Abb. P).

Spezialfall: Supraspinatus Syndrom
Kann bei Verletzungen/Entzündungen des Supraspinatus Muskels und seiner Sehne Anwendung finden.

- Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest. Messen Sie drei große Felder von der Artikelrückseite ab (ca. 15 cm).
- Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
- Drehen Sie den angewinkelten Arm der Seite, an der die Schulter getaped werden soll, hinter den Rücken.
- Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter, entlang des oberen Schulterblattrandes, auf (Abb. Q).

Artikel entfernen

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

Reinigung und Pflege

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

Lagerung

- ☂☀

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

Hinweise zur Entsorgung

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

Meldepflicht

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen, schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller und der zuständigen Behörde zu melden.

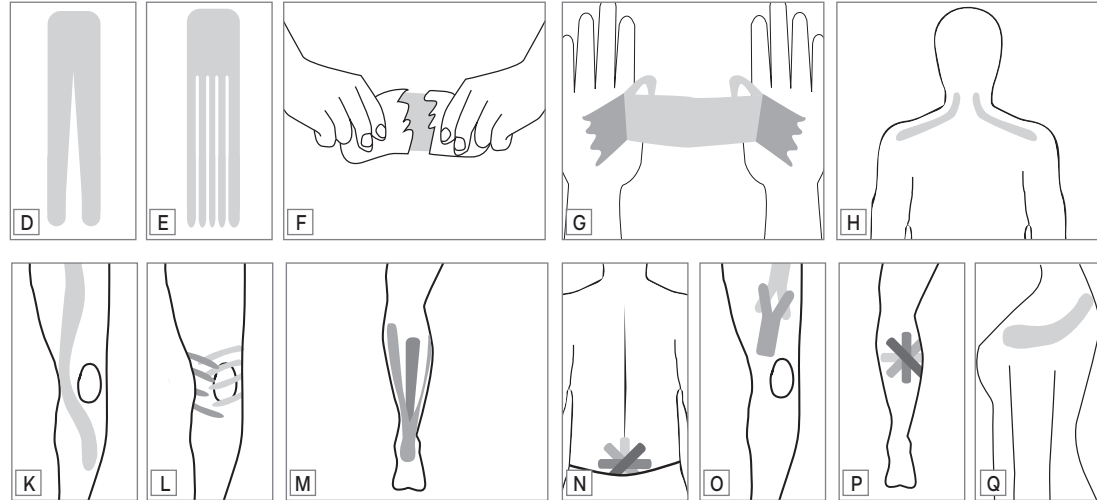
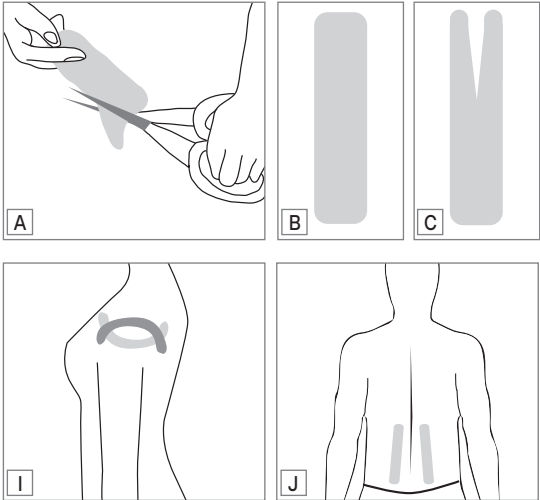
 Service Deutschland Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 E-Mail: support@horizonte.de	
 Gebrauchsanweisung beachten Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten Nicht wiederverwenden Vor Lichteinstrahlung schützen Vor Nässe schützen Katalognummer Chargenbezeichnung Verwendbar bis Herstellungsdatum (Jahr): 2026 Hersteller Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an (für in der Schweiz gekaufte Produkte) Importeur Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte Medizinprodukt Eindeutige Produktidentifizierung Temperaturbegrenzung (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)	

 2 4 FR / BE / CH BANDES DE KINÉSIOLOGIE NL / BE KINESIOLOGIE-TAPES
 3 4 IT / CH / MT NASTRO KINESIOLOGIC ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS
 4 4 PT BANDAS DE CINESIOLOGIA



KINESIOLOGY TAPE KINESIOLOGIE-TAPES BANDES DE KINÉSIOLOGIE

FR / BE / CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi
NL / BE
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebruiksaanwijzing



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

 Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

 Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



Code QR - Vous pouvez télécharger ces manuels, ainsi que de nombreux autres manuels, vidéos de produits et logiciels d'installation sur **www.lidl-service.com**.

QR Code - Op **www.lidl-service.com** kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

FR / BE / CH

Le mode d'emploi fait partie intégrante de cet article. Il contient des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'élimination du produit. Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les instructions et consignes de sécurité. N'utilisez le produit que lorsqu'il est en parfait état, comme décrit et pour les domaines d'application spécifiés. Veuillez conserver l'emballage ainsi que cette documentation durant toute la durée d'utilisation de votre article et les remettre aussi à tout tiers auquel vous céderiez l'article.

Dispositif médical

Uniquement à usage personnel.

Remarques

Ce dispositif médical est destiné aux adultes qui sont en mesure de lire, de comprendre et de suivre de manière autonome les instructions de cette notice d'utilisation. Un motif d'utilisation, tel que nommé sous Indications, doit être présent chez l'utilisateur. Cet article n'est pas destiné aux groupes de personnes pour lesquels l'utilisation est exclue en raison des contre-indications suivantes.

Contenu de l'emballage

- 1 x bande de kinésiologie bleue (500 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésiologie noire (500 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésiologie rose (500 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésiologie beige (500 x 5 cm)
- 1 x mode d'emploi

Destination

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

Indications

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

Contre-indications

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

Consignes de sécurité

-  En cas de lésions aiguës ou d'images cliniques complexes, demandez à un médecin ou à un physiothérapeute d'appliquer l'article.
-  Tenir l'article hors de portée des enfants.
-  Les femmes enceintes doivent demander conseil à un médecin avant d'appliquer l'article.
-  N'appliquez pas l'article en exerçant une tension trop forte. Aucun pincement excessif ne doit être ressenti.
-  Ne pas laisser l'article plus de sept jours sur la peau.
-  La zone du corps à traiter ne doit pas être totalement enveloppée par l'article !
-  Ne pas utiliser en cas d'affections cutanées ou d'irritations, telles qu'une névrodermite.
-  Les hypersensibilités ou les réactions allergiques se manifestent par des rougeurs accompagnées de démangeaisons et/ou d'œdèmes de la peau au niveau de l'application. Dans un tel cas, enlevez immédiatement l'article. Une rougeur sans irritation et/ou œdème peut aussi apparaître lors de l'enlèvement de la bande en raison de la stimulation de la circulation sanguine et est normale dans les mesure où elle s'estompe en quelques minutes.
-  Si des problèmes apparaissent pendant le port de la bande de tape, enlevez immédiatement l'article et nettoyez l'endroit avec de l'eau froide. Les problèmes doivent s'atténuer, voire complètement disparaître, quelques minutes après l'enlèvement de la bande de tape. Si les problèmes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

Application

Vous trouverez une présentation claire des différentes applications sous forme de vidéo du produit sur www.horizonte.de/media/HKI01. Nous recommandons de faire appel à une seconde personne pour l'application correcte de l'article.

Remarques : Les extrémités de l'article (ancrage) doivent toujours être appliquées sans tension.

Préparation

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

Découpe / Formes de la bande de kinésiologie

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

- Les formes de bande de tape suivantes peuvent être découpées proprement :
- Forme en I (III. B)
 - Forme en Y (III. C)
 - Piez l'article dans le sens de la longueur pour obtenir une ligne médiane.
 - Découpez un tiers de la longueur de l'article sur la ligne médiane.
 - Pantalon (III. D)
 - Piez l'article dans le sens de la longueur afin d'obtenir une ligne médiane.
 - Découpez deux tiers de la longueur de l'article sur la ligne médiane.

- Cils (III. E)
 - Retournez l'article de manière à voir les lignes pré-dessinées sur le papier.
 - Découpez les deux tiers de la longueur de l'article sur les lignes longitudinales pré-dessinées.

Enlèvement du papier

L'article est appliqué sur du papier qui doit être enlevé.

Important ! Ne touchez pas la surface adhésive de l'article, car il perd sinon de son adhérence.

- Prenez l'article découpé dans la main.
- Tirez sur les deux extrémités jusqu'à ce que le papier se déchire (III. F).
- Enlevez le papier en commençant côté déchirure (III. G). Le papier peut être enlevé plus facilement en étirant légèrement la bande.

Nuque

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut soulager en cas de tensions dans la région des épaules et de la nuque.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de la nuque.
- Préparez l'article en forme de I.
- Tournez la tête du côté opposé de manière à créer une tension dans le muscle de la nuque.
- Appliquez l'article en exerçant une légère tension sur la zone du corps concernée. Les extrémités doivent être appliquées dans tension (III. H).

Épaules

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut contribuer à optimiser la sensation de stabilité et de mouvement au niveau de l'articulation de l'épaule.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de l'épaule.
- Préparez deux articles en forme de I.
- Appliquez le premier article en exerçant une grande tension depuis la partie supérieure de l'épaule.
- Appliquez le second article en exerçant une grande tension depuis la partie latérale de l'épaule (III. I).

Dos

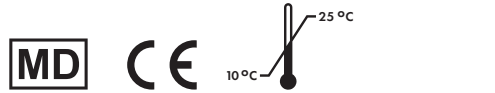
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut être appliquée en position verticale pour contribuer à la réduction des déficiences posturales. Peut être appliquée en position penchée vers l'avant pour détendre les muscles lombaires.

- Préparez deux articles longs en forme de I.
- Appliquez les articles sans exercer de tension à gauche et à droite le long de la colonne vertébrale sur le dos (III. J).

Cuisse

Peut avoir un effet bénéfique en cas de contractures, crampes, elongations et déchirures musculaires. Peut également être utilisée pour certains problèmes de genoux, car la perception de la course du genou peut être renforcée par une application correcte.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de la cuisse.
- Préparez l'article en forme de I.
- Piez la jambe qui doit être bandée.
- Appliquez l'article le long du muscle de la cuisse sur la partie supérieure de la cuisse (III. K).



Date de publication (mode d'emploi) / Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing): 2025

Genou

Peut être utilisée en cas d'œdèmes des tissus mous.

- Préparez deux articles en forme de cils en fonction de la taille de votre genou.
- Asseyez-vous et pliez votre genou dans une position confortable.
- Appliquez l'extrémité du premier article (sans cils) dans le creux du genou.
- Appliquez les cils en éventail sur le genou.
- Appliquez l'extrémité de l'article (sans cil) du second article sur la partie extérieure du genou
- Appliquez chaque cil en éventail sur les cils du premier article (III. L).

Talon d'Achille/Mollet

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut être utilisée en cas d'inflammations et d'elongations au niveau du talon d'Achille et à la jonction du muscle du mollet.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet du talon d'Achille et de la musculature du mollet.
- Préparez un article en forme de pantalon et un autre en forme de I.
- Prenez l'article en forme de I et soulevez le talon.
- Appliquez l'extrémité de l'article sur le talon et posez votre talon sur le sol.
- Enlevez le papier sans faire de pli et appliquez l'article sur le talon d'Achille/mollet.
- Soulevez le talon et appliquez l'article en forme de pantalon avec une extrémité sur le premier article.
- Enlevez le papier dans faire de pli et appliquez les « jambes de pantalon » de l'article à gauche et à droite sur le pourtour du mollet (III. M).

Cas spécial : Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

- Trouvez sur votre dos le point situé au-dessus de la première vertèbre sacrale (S1). Il se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Préparez quatre articles d'env. 10 cm de longueur en forme de I.
- Appliquez les quatre articles en forme de croix sur ce point en exerçant une forte tension. Veillez à ce que les extrémités de l'article soient appliquées sans tension. (III. N).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau de la cuisse

- Préparez deux articles en forme de Y en fonction de la taille de la partie du corps à bander.
- Appliquez les articles les uns sur les autres sur la déchirure musculaire (III. O).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau du mollet

- Préparez quatre articles de courtes longueurs en forme de I.
- Appliquez les articles les uns sur les autres sur le point douloureux (III. P).

Cas spécial : Syndrome sus-épineux

Peut être utilisée en cas de lésions/inflammations du muscle sus-épineux de ses tendons

- Déterminez la longueur souhaitée du tracé de la musculature de l'épaule. Mesurez trois champs de grande taille sur la partie arrière de l'article (env. 15 cm).
- Préparez les articles en forme de I.
- Tournez le bras plié vers le dos sur le côté vers lequel l'épaule doit être bandée.
- Appliquez l'article sur l'épaule en exerçant une légère tension le long de la partie supérieure de l'omoplate (III. Q).

Enlèvement de l'article

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

Nettoyage et entretien

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

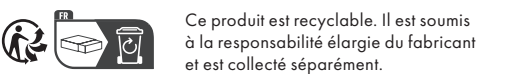
Stockage

☂☀ Conserver dans un endroit sec en frais à l'abri des rayons solaires directs.

- Tenir hors de portée des enfants en des animaux domestiques.

Remarques concernant l'élimination

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



Obligation de signalement

Tous les incidents graves liés à l'utilisation du dispositif doivent être immédiatement signalés au fabricant et à l'autorité compétente.

 Service Allemagne Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 E-Mail: support@horizonte.de	
 Respecter le mode d'emploi Attention : Respecter toujours les consignes d'avertissement indiquées Ne pas réutiliser Protéger de la lumière ☂ Protéger de l'humidité Numéro de catalogue Numéro de lot Utilisable jusqu'au Date de fabrication (Année): 2026 Fabricant Indique le mandataire établi en Suisse (pour les produits achetés en Suisse) Importateur CE En conformité avec la règlement (UE) 2017/745 relatif aux dispositifs médicaux Dispositif médical Identifiant unique des dispositifs Limite de température (Température recommandée de l'article lors de l'application	

NL / BE

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

Medisch hulpmiddel

Uitsluitend voor eigen gebruik.

Instructie

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

Inhoud van de verpakking

1 x Kinesiologie-tape blauw (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-tape zwart (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-tape roze (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-tape beige (500 x 5 cm)
1 x Gebruiksaanwijzing

Beoogd doeleind

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

Indicaties

De elastische tape kan worden gebruikt voor de volgende ondersteunende toepassingen:

- houdingsproblemen
- instabiliteit in gewrichten
- spierkrampen
- spierpijn
- menstruatiepijnen

Contra-indicaties

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

Veiligheidsaanwijzingen

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

Toepassing

Een duidelijke voorstelling van de verschillende toepassingen vindt u als productvideo op www.horizonte.de/media/HK101.

Wij raden een tweede persoon aan voor de juiste bevestiging van het artikel.

Opmerking: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning opgeplakt.

Vorbereiding

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

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

Het voorknippen van de tape / kinesiologie-tapevormen

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

De volgende tapevormen kunnen op maat worden gesneden:

- I-vorm (Afb. B)
- Y-vorm (Afb. C)
 - Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 - Knip over eenderde van de lengte van het artikel de middellijn in.
- Broek (Afb. D)
 - Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 - Knip over eenderde van de lengte van het artikel de middellijn in.
- Wimper (Afb. E)
 - Draai het artikel om zodat u de voorgeteken-de lijnen op het papier kunt zien.
 - Snijd twee derde van de lengte van het artikel in langs de voorgetekende lengtelijnen.

Losmaken van het papier

Het artikel wordt aangebracht op papier, dat moet worden losgemaakt.

Belangrijk: raak het kleefoppervlak van het artikel niet aan, anders verliest het artikel zijn hechtvermogen.

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

Nek

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

- Kan spanning in de schouder- en nekzone verlichten.
 - Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de nekspieren.
 - Bereid het artikel in I-vorm voor.
 - Leg het hoofd naar de andere kant om spanning in de nekspieren te creëren.
 - Plak het artikel met lichte spanning op het lichaamsdeel. De uiteinden moeten zonder spanning op het lichaamsdeel worden geplakt (afb. H).

Schouder

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

Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schouder-gewricht te verbeteren.

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

Rug

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

Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schouder-gewricht te verbeteren.

- Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
- Plak de artikelen links en rechts langs de ruggengraat zonder spanning op de rug (afb. J).

Bovenbeen

Kan een gunstig effect hebben op spanningen, krampen, spierverrekkingen en spiervezelscheuren. Kan ook worden gebruikt voor bepaalde knieproblemen, omdat de perceptie van de kniebeweging kan worden verbeterd door een correcte plaatsing.

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

Knie

Kan gebruikt worden voor zwelling in weke delen.

- Bereid twee artikelen voor in wimpervorm, afhankelijk van de grootte van uw knie.
- Ga zitten en buig uw knie op een comfortabele manier.
- Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de holte van de knie.
- Plak elke wimper in waaiervorm over de knie.
- Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenkant van de knie.
- Plak alle wimpers waaiervormig over de wimpers van het eerste artikel (afb. L).

Achillespees / kuit

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

Kan gebruikt worden bij ontstekingen en spanningen in de achillespees en bij de overgang naar de kuitspier.

- Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de achillespees en de kuitspieren.
- Bereid een artikel in broekvorm en een artikel in I-vorm voor.
- Neem het artikel in I-vorm en til de hiel op.
- Plak een uiteinde van het artikel op de hiel en plaats de hiel op de grond.
- Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/kuit.
- Til de hiel op en kleef het artikel in broekvorm met één uiteinde op het eerste artikel.
- Trek het papier vlak af en kleef de „broekspijpen” van het artikel links en rechts rond de kuit (afb. M).

Speciaal geval: menstratiepijn (dysmenorrhoe)

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

- Zoek het punt boven het eerste sacrale lichaam (S1) op de rug. Het bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
- Bereid vier I-vormige artikelen van ongeveer 10 cm lang voor.
- Plak de vier artikelen kruiselings over dit punt met grote spanning. Zorg ervoor dat u de uiteinden van de artikelen zonder spanning vastlijmt (afb. N).

Speciaal geval: verrekte spier dijbeen

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

Speciaal geval: verrekte kuitspier

- Bereid vier korte I-vormige artikelen voor.
- Plak de artikelen over elkaar op het pijnpunt (afb. P).

Speciaal geval: Supraspinatus-syndroom

Kan gebruikt worden bij verwondingen/ontstekingen van de supraspinatus-spier en de pezen.

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

Artikel verwijderen

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

Reiniging en verzorging

- Het artikel kan maar één keer gebruikt worden als het op maat geknipt is.
- Droog het artikel als het nat is geworden (bijv. door zwemmen, baden of douchen). Opgelet: wrijf het artikel niet droog, anders komt het los van de huid.

Opslag

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

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

Meldingsplicht

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

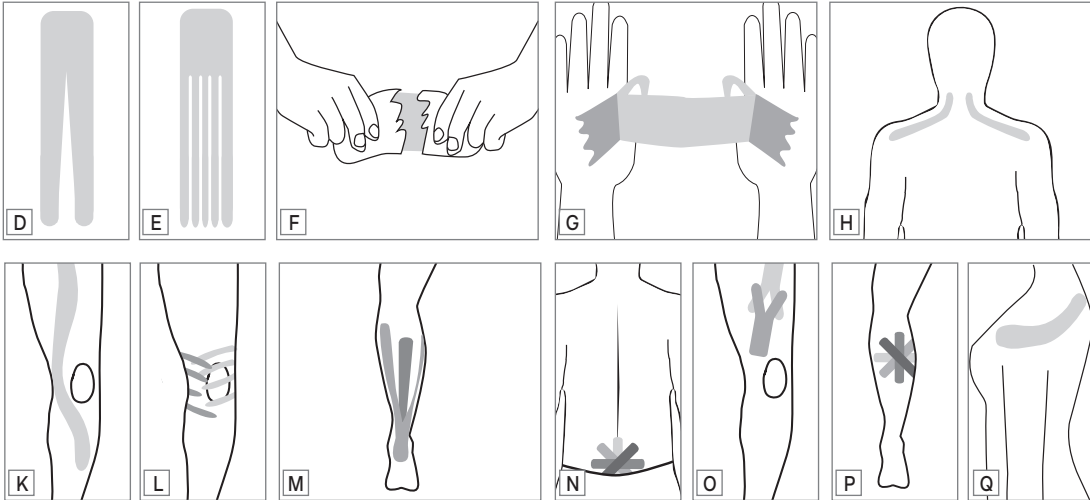
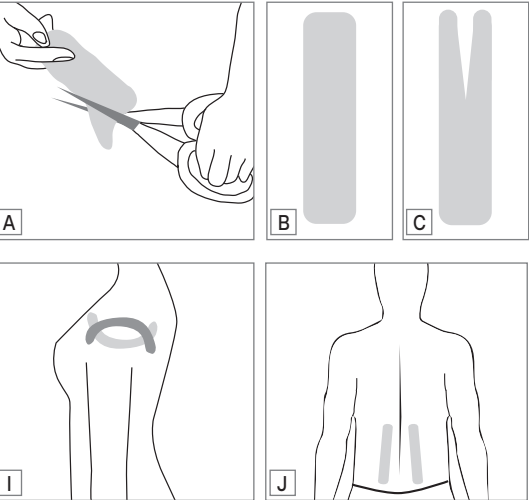
 Service Duitsland Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 E-mail: support@horizonte.de	
 Neem de gebruiksaanwijzingen in acht Let op: Neem steeds de vermelde waarschuwingen in acht. Niet hergebruiken Tegen direct zonlicht beschermen ☂ Droog opslaan Catalogusnummer Chargenummer Te gebruiken tot Productiedatum (jaar): 2026 Fabrikant Geeft de gemachtigde vertegenwoordiger in Zwitserland aan (voor in Zwitserland gekochte producten) Importeur CE Conform de verordening (EU) 2017/745 betreffende medische hulpmiddelen Medisch hulpmiddel Unieke code voor hulpmiddelidentificatie Temperatuurbegrenzing (Aanbevolen artikeltemperatuur tijdens de toepassing)	

 1 4 GB / IE / NI / MT KINESIOLOGY TAPE DE / AT / BE / CH KINESIOLOGIE-TAPES
 3 4 IT / CH / MT NASTRO KINESIOLOGIC ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS
 4 4 PT BANDAS DE CINESIOLOGIA



KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

IT / CH / MT
NASTRO KINESIOLOGICO
Istruzioni per l'uso
ES
CINTAS QUINESIOLÓGICAS
Instrucciones de uso



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

 Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

 Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



Codice QR - Su **www.lidl-service.com** è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software di installazione.
Código QR - En **www.lidl-service.com**, puede descargar estos manuales y muchos más, así como vídeos de productos y software para instalaciones.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

IT / CH / MT

Le istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti indicazioni per la sicurezza, l'uso e lo smaltimento. Prima di utilizzare il prodotto legga attentamente tutte le indicazioni relative all'uso e alla sicurezza. Utilizzare il prodotto solo in perfette condizioni, come descritto e per l'area di utilizzo specificata. La preghiamo di conservare la confezione, incluso questo foglietto illustrativo, per tutta la durata del vostro articolo e di inoltrarlo assieme al prodotto, in caso consegnasse quest' ultimo a terzi.

Dispositivo medico

Solo per l'uso privato.

Attenzione

Il dispositivo medico è adatto a persone adulte che possono leggere, comprendere e seguire queste istruzioni per l'uso, in modo autosufficiente. All'utente deve essere presente un motivo per l'utilizzo, come indicato in Indicazioni. L'articolo non è destinato alle categorie di persone che sono escluse dall'utilizzo in base alle controindicazioni elencate di seguito.

Fornitura

1 x tape kinesiologico blu (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico nero (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico rosa (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico beige (500 x 5 cm)
1 x istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso

L'articolo è destinato all'applicazione sulla pelle. Quando il tape elastico teso viene applicato sulla cute, non si limita a trasferirle la sua forza di tensione, ma la rinforza formando uno strato tessile aggiuntivo. Se utilizzato correttamente, il tape elastico può contribuire a stabilizzare le articolazioni nonché ad alleviare e lenire i dolori muscolari. La forza di tensione può avere un effetto stimolante sulla pelle e sui vasi linfatici, favorendo l'eliminazione dei ristagni di liquido nei tessuti e una conseguente riduzione dei gonfiori.

Indicazioni

Il tape elastico può avere un effetto coadiuvante in caso di:

- deficit posturale (posture scorrette)
- instabilità delle articolazioni
- contrazioni muscolari
- dolori muscolari
- dolori mestruali

Controindicazioni

 **Non utilizzare oppure consultare preventivamente un medico in caso di:**

- Ferite aperte
- Malattie della pelle
- Trombosi
- Trattamenti con altri metodi (ad es. fanghi, massoterapia, elettrostimolazione)
- Allergie nei confronti del materiale di cui è composto l'articolo, dell'adesivo o del supporto
- Malattie croniche nell'area di applicazione

Avvertenze di sicurezza

-  In caso di lesioni gravi o di quadri clinici complessi l'articolo deve essere applicato da un medico o da un fisioterapista.
-  Conservare l'articolo fuori dalla portata dei bambini.
-  Le persone in stato di gravidanza devono consultare un medico prima dell'applicazione dell'articolo.
-  Non applicare l'articolo in modo che eserciti una tensione troppo intensa. Non si deve avvertire una sensazione di costrizione troppo forte.
-  Non tenere l'articolo sulla pelle per più di sette giorni.
-  La parte del corpo da trattare non deve essere completamente avvolta dall'articolo.
-  Non utilizzare in caso di malattie e irritazioni della pelle, come ad es. dermatite atopica.
-  L'ipersensibilità o le reazioni allergiche si manifestano con arrossamento unito a prurito e/o gonfiore della zona di applicazione. In questo caso rimuovere immediatamente l'articolo. Un arrossamento non accompagnato da prurito e/o gonfiore può anche comparire quando si rimuove il tape. È dovuto alla stimolazione della circolazione cutanea ed è del tutto normale se scompare nel giro di pochi minuti.
-  Se nel periodo di applicazione sorgono problemi, rimuovere immediatamente l'articolo e lavare l'area con acqua fredda. I problemi si dovrebbero mitigare o risolversi completamente pochi minuti dopo la rimozione del tape. Se i problemi non si risolvono o peggiorano, consultare un medico.

Uso

Su **www.horizonte.de/media/HKI01** trovate un video del prodotto con una presentazione chiara delle diverse applicazioni. Per la corretta applicazione del prodotto consigliamo di farsi aiutare da un'altra persona. **Attenzione: I due capi dell'articolo (ancoraggio) vanno sempre applicati senza tensione.**

Preparazione

Importante! Immediatamente prima dell'applicazione del tape, non utilizzare creme o simili.

1. In caso di presenza di molti peli, radere la parte del corpo da trattare.
2. Detergere la parte del corpo da trattare con un prodotto sgrassante (ad es. sapone o disinfettante per la pelle). La pelle deve essere pulita, sgrassata e asciutta.

Taglio del tape / forme del tape kinesiologico

Misurare la lunghezza per la forma desiderata del tape sulla parte del corpo da trattare e tagliare il tape dal rotolo. Dopo avere tagliato il tape nella forma desiderata arrotondare tutti gli angoli con le forbici (fig. A).

È possibile tagliare il tape nelle forme indicate di seguito:

- Forma a I (fig. B)
- Forma a Y (fig. C)
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per un terzo della lunghezza.
- Pantaloni (fig. D)
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per due terzi della lunghezza.

	10A26540619		2029-03
	219HKI01V02		Rev. 2025/33
	2026		

- Forchetta (fig. F)
 1. Girare l'articolo in modo da vedere le linee pretracciate sulla carta.
 2. Tagliare lungo le linee longitudinali pretracciate dell'articolo per due terzi della lunghezza.

Rimozione della carta

L'articolo è applicato su un supporto di carta che deve essere staccato. **Importante! Non toccare la parte adesiva dell'articolo perché così facendo si danneggia la sua capacità di adesione.**

1. Prendere l'articolo tagliato in mano.
2. Tirare tenendolo per i due estremi fino a quando la carta si stacca (fig. F).
3. Rimuovere la carta iniziando dal punto in cui si è staccata (fig. G). Allargando leggermente il tape è più facile staccare la carta.

Collo

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona. Può avere un effetto di supporto in caso di tensione nella zona di collo e spalle.

1. Determinare la lunghezza desiderata in base alla conformazione dei muscoli del collo.
2. Preparare il articolo a forma di I.
3. Inclinare la testa dalla parte opposta in modo da creare tensione nei muscoli del collo.
4. Applicare il articolo sulla zona del corpo esercitando una leggera tensione. Le estremità devono essere applicate senza tensione (fig. H).

Spalle

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona. Può contribuire a supportare la sensazione di stabilità e movimento dell'articolazione della spalla.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle.
2. Preparare due articoli nella forma a I.
3. Applicare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
4. Applicare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

Schiena

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona. Può essere applicato stando diritti per contribuire a migliorare i problemi di postura. Può essere applicato piegandosi in avanti per contribuire a rilassare la muscolatura della schiena.

1. Preparare due articoli lunghi nella forma a I.
2. Applicare gli articoli senza tensione sulla schiena a sinistra e destra lungo la colonna vertebrale (fig. J).

Coscia

Può avere un effetto benefico in caso di contrazioni, crampi, strappi muscolari e rottura della fibra muscolare. Può risultare utile anche in caso di problemi al ginocchio in quanto, se applicato correttamente, può rinforzare la percezione del movimento del ginocchio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura della coscia.
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare la gamba su cui si intende applicare il tape.
4. Applicare l'articolo lungo il muscolo femorale, dal basso verso l'alto della coscia (fig. K).



Data di rilascio (istruzioni per l'uso) /
Fecha de emisión (instrucciones de uso): 2025

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

1. Preparare due articoli nella forma a forchetta delle dimensioni del vostro ginocchio.
2. Sedersi e piegare comodamente il ginocchio.
3. Applicare il capo del primo articolo (senza la parte a forchetta) nella cava poplitea del ginocchio.
4. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra il ginocchio.
5. Applicare il capo del secondo articolo (senza la parte a forchetta) sulla parte esterna del ginocchio.
6. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra le strisce del primo articolo (fig. L).

Tendine d'Achille/polpaccio

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona. Può risultare utile in caso di infiammazioni o strappi nella zona del tendine d'Achille e del collegamento ai muscoli del polpaccio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base al tendine d'Achille e alla muscolatura del polpaccio.
2. Preparare un articolo nella forma a V capovolta e uno nella forma a I.
3. Prendere l'articolo a forma di I e sollevare il tallone.
4. Applicare il capo dell'articolo al tallone e appoggiare il tallone a terra.
5. Rimuovere la carta e applicare l'articolo sul tendine d'Achille/sul polpaccio.
6. Sollevare il tallone e applicare un capo dell'articolo a forma di V rovesciata sul primo articolo.
7. Rimuovere la carta e applicare le "gambe" della V a destra e a sinistra del polpaccio (fig. M).

Caso particolare: dolori mestruali (dismenorrea)

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

1. Individuare sulla schiena il punto sopra la prima vertebra sacrale (S1). Si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.
2. Preparare quattro articoli di circa 10 cm di lunghezza nella forma a I.
3. Applicare i quattro articoli con una forte tensione incrociandoli sopra il punto. Accertarsi che gli estremi dell'articolo siano applicati senza tensione (fig. N).

Caso particolare: strappo muscolare della coscia

1. Preparare due articoli nella forma a Y delle dimensioni della zona da trattare.
2. Applicare gli articoli sullo strappo intersecandoli uno dentro l'altro (fig. O).

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

1. Preparare quattro articoli corti nella forma a I.
2. Applicarli uno sopra l'altro sui punti dolenti (fig. P).

Caso particolare: sindrome del sovraspinato

Può risultare utile in caso di lesioni/infiammazioni del muscolo sovraspinato.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle. Misurare tre grandi sezioni sul retro dell'articolo (ca. 15 cm).
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare il braccio della spalla su cui andrà applicato il tape e portarlo dietro la schiena
4. Applicare l'articolo sulla spalla con una leggera tensione, lungo la parte superiore della scapola (fig. Q).

Rimozione dell'articolo

Rimuovere l'articolo tenendolo orizzontale rispetto alla pelle ed evitando di formare degli angoli con la pelle. Eventuali residui di adesivo possono essere eliminati con disinfettante o vaselina.

Attenzione: più a lungo l'articolo rimane sulla pelle, più facile sarà rimuoverlo. La rimozione dell'articolo potrebbe risultare sgradevole in caso di presenza di leggera peluria sulla pelle. Consigliamo di radere la zona prima dell'applicazione. Non applicare l'articolo immediatamente dopo la rasatura.

Pulizia e cura

- L'articolo tagliato è monouso.
- L'articolo deve essere asciugato se si bagna (ad es, dopo il bagno, la doccia o una nuotata). Attenzione: non strofinare l'articolo per asciugarlo perché in questo modo se ne provoca il distacco dalla pelle.

Conservazione

- ☀ Conservare in luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce solare diretta.
- Conservare lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici.

Indicazioni per lo smaltimento

Smaltire l'articolo nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizata o una struttura di deposito comunale. Rispettare la normativa in materia vigente.

Obbligo di notifica

Ogni eventuale problema grave relativo al prodotto deve essere immediatamente segnalato al produttore e all'autorità competente.

Assistenza Germania
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-mail: support@horizonte.de

 	Rispetti le istruzioni per l'uso
 	Attenzione: Rispettare sempre tutte le avvertenze segnalate
 	Non riutilizzabile
 	Proteggere dai raggi solari
 	Proteggere dall'umidità
 	Numero di catalogo
 	Partita
 	Utilizzabile fino a
 	Data di produzione (anno): 2026
 	Produttore
 	Indica il mandatario in Svizzera (per prodotti acquistati in Svizzera)
 	Importatore
 	Conforme alla regolamento (UE) 2017/745 relativo ai dispositivi medici
 	Dispositivo medico
 	Identificativo unico del dispositivo
 	Limitazione di temperatura (temperatura consigliabile dell'articolo durante l'uso)

ES

Las instrucciones de uso son parte componente de este producto. Estas contienen indicaciones importantes de seguridad y para el uso. Antes del uso del producto familiarícese con todas las indicaciones de uso y de seguridad. Utilice el producto solo si se encuentra en perfecto estado, como se describe y para el rango de uso indicado. Por favor guarde el envase incluyendo este anexo durante todo el tiempo de uso de su vendaje y en caso de transferir este producto a terceros, por favor entregue también estas instrucciones.

Producto sanitario

Solo para uso particular.

Nota

Este producto sanitario ha sido diseñado para adultos que puedan leer, comprender y cumplir por completo lo dispuesto en estas instrucciones. El usuario debe tener presente una razón de uso, como se indica en indicaciones. El artículo no es adecuado para aquellas personas que estén excluidas de su uso por las contraindicaciones que se mencionan a continuación.

Volumen de suministro

1 cinta kinesiológica azul (500 x 5 cm)
1 cinta kinesiológica negra (500 x 5 cm)
1 cinta kinesiológica rosa (500 x 5 cm)
1 cinta kinesiológica beige (500 x 5 cm)
1 instrucciones de uso

Finalidad prevista

Este artículo está determinado para el uso sobre la piel. Cuando la cinta elástica se coloca tensada sobre la piel, no solo transfiere su fuerza tensora a la piel, sino que también la refuerza formando una capa textil adicional. En un uso correcto la cinta elástica puede contribuir a la estabilización de articulaciones, así como también al tensado y alivio de los dolores musculares. La fuerza tensora puede actuar como estimulante sobre la piel y sus vasos linfáticos lo cual puede actuar positivamente en la circulación de los líquidos de los tejidos y con ello reducir la hinchazón que pueda producirse.

Indicaciones

La cinta elástica también puede utilizarse en:

- déficits de postura (problemas posturales)
- inestabilidades en las articulaciones
- tensiones musculares
- dolores musculares
- dolores menstruales

Contraindicaciones

 No utilizar, o hacerlo solo previa consulta con el médico en los siguientes casos:

- Heridas abiertas
- Enfermedades en la piel
- Trombosis
- Tratamientos con otros métodos (por ej. Fango, terapias de masajes, tratamientos con corrientes estimulantes)
- Alergias contra el material del artículo, adhesivos o soportes
- Dolores crónicos en el área de aplicación

Indicaciones de seguridad

 En casos de heridas graves o cuadros de enfermedades complejas solicitar a un médico o un kinesiólogo la colocación del artículo.

 Almacenar el artículo fuera del alcance de niños.

 Las embarazadas deben consultar al médico antes de hacer uso del artículo.

 No adherir el artículo con demasiada tensión. No deben presentarse demasiado estreche-ces.

 Dejar el artículo como máximo siete días sobre la piel.

 ¡No se debe envolver con el artículo por completo la parte del cuerpo que debe tratarse!

 No utilizar en caso de enfermedades o irritaciones, como por ej. Neurodermatitis.

 Las reacciones de hipersensibilidad e irritaciones, como por ejemplo neurodermatitis se producen mediante el enrojecimiento en combinación con picazón y/o hinchazón de la piel donde se adhiere el artículo. En ese caso, remuévalo de inmediato. Un enrojecimiento de la piel sin picazón y/o hinchazón puede producirse también debido a que por extracción de la cinta se produce estimulación del riego sanguíneo de la piel, esto es normal siempre que desaparezca en pocos minutos.

 Si durante el uso se producen problemas, remover de inmediato el artículo y limpiar la zona con agua fría. Los problemas deberían mitigarse o desaparecer por completo dentro de pocos minutos posteriores a que se haya removido la cinta. Si los problemas persisten o empeoran, consultar a un médico.

Aplicación

Para una representación gráfica de las diversas aplicaciones, vea el vídeo del producto en www.horizonte.de/media/HKI01.

Para una correcta colocación del artículo recomendamos que lo haga una segunda persona.

Indicación: Los extremos del artículo se pegan siempre sin tensión.

Preparación

 ¡Importante! No colocar crema o similar antes de colocar la cinta.

- En caso de una fuerte presencia de vello corporal, rasurar la parte del cuerpo que se debe tratar.
- Limpiar la zona del cuerpo donde se colocará el producto con productos desengrasantes (por ej. jabón o desinfectante para la piel). La piel debe estar limpia, sin grasa y seca.

Corte de la cinta/formas de cintas kinesiológicas

Medir la longitud de la forma de cinta deseada en la zona del cuerpo que deba tratarse y cortar la longitud necesaria. Posteriormente al corte de la forma deseada de la cinta, redondee con la tijera todos los extremos (figura A).

- Pueden cortarse las siguientes formas de cinta:
 - Forma I (fig. B)
 - Forma Y (fig. C)
 - Plegar el artículo a lo largo para obtener una línea media.
 - Cortar dos tercios de la longitud del artículo por la línea media.
 - Pantalón (fig. D)
 - Plegar el artículo a lo largo para obtener una línea media.
 - Cortar dos tercios de la longitud del artículo por la línea media.
 - Pestaña (fig E)
 - Girar el artículo de modo tal que se pueda ver las líneas precortadas del papel.
 - Cortar dos tercios de la longitud del artículo por las líneas longitudinales precortadas.

Soltar el papel

El artículo se encuentra colocado sobre papel que debe soltarse.

¡Importante! No tocar la superficie adhesiva del artículo pues de lo contrario este perderá su adherencia.

- Tomar el artículo cortado.
- Tirar suavemente de los dos extremos hasta que el papel salga (fig. F).
- Soltar el papel, empezando por el lado que se suelta (fig. G). Extendiendo suavemente la cinta se puede soltar con mayor facilidad el papel.

Nuca

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede ayudar en contracturas del área de los hombros y nuca.

- Determinar la longitud deseada en base al trayecto de la musculatura de la nuca.
- Preparar el artículo en forma de I.
- Colocar la cabeza hacia el lado contrario para que se produzca una tensión en la musculatura del lado de la nuca.
- Colocar el artículo con una leve tensión sobre la parte del cuerpo. Los extremos deben colocar-se sin tensión (fig. H).

Hombros

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede contribuir a reforzar la sensación de estabilidad y movilidad en las articulaciones de los hombros.

- Determinar la longitud deseada en base al trayecto de la musculatura de los hombros.
- Preparar dos artículos en forma de I.
- Colocar el primer artículo con mayor tensión desde arriba sobre los hombros.
- Colocar el segundo artículo con gran tensión desde el costado sobre los hombros (fig. I).

Espalda

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede colocarse en posición vertical, puede contribuir a reducir déficits de postura. Puede colocarse en posición encorvada hacia adelante, para contribuir a la relajación de los músculos inferiores de la espalda.

- Preparar dos artículos largos en forma de I.
- Colocar los artículos sin tensión a la izquierda y derecha a lo largo de la columna vertebral sobre la espalda (fig. J).

Muslos

Puede actuar con efecto agradable en contracturas, calambres, distensiones y desgarres musculares. También se lo puede utilizar en determinados problemas en las rodillas, pues se puede reforzar la percepción de las rodillas con una correcta adhesión de la cinta.

- Determinar la longitud deseada en base al trayecto de la musculatura del muslo.
- Preparar el artículo en forma de I.
- Doblar la pierna a la cual se le debe colocar la cinta.
- Colocar el artículo a lo largo de la musculatura del muslo, sobre el muslo (fig. K).

Rodilla

Puede utilizarse en inflamaciones de las partes blandas.

- Preparar dos artículos en forma de pestaña conforme al tamaño de su rodilla.
- Sentarse y doblar la rodilla de modo cómodo.
- Adherir el extremo del artículo (sin pestañas) del primer artículo en la corva de la rodilla.
- Adherir cada una de las pestañas cuidadosamente sobre la rodilla.
- Adherir el extremo del artículo (sin pestañas) del segundo artículo en el lado externo de la rodilla.
- Colocar cada una de las pestañas cuidadosamente sobre las pestañas del primer artículo (fig. L).

Tendón de Aquiles/pantorrilla

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

Puede utilizarse en inflamaciones así como distensiones en el área del tendón de Aquiles y en el paso hacia los músculos de la pantorrilla.

- Determinar la longitud deseada en base al transcurso del tendón de Aquiles y de la musculatura de la pantorrilla.
- Preparar un artículo en forma de pantalón y uno en forma de I.
- Tomar el artículo en forma de I y elevar el talón.
- Colocar el extremo del artículo sobre el talón y pisar con el talón sobre el piso.
- Tirar del papel plano y adherir el artículo sobre el tendón de Aquiles/pantorrilla.
- Elevar el talón y adherir el artículo con forma de pantalón con un extremo sobre el primer artículo.
- Tirar del papel plano y adherir la “pierna del pantalón” del artículo a la izquierda y derecha por los costados de la pantorrilla (fig. M).

Caso especial: dolores menstruales

Indicación: para colocar el artículo se requiere de la ayuda de una segunda persona.

- En su espalda encuentre el punto sobre el primer sacro (S1). Este se encuentra en la prolongación de la columna vertebral.
- Preparar cuatro artículos de aprox. 10 cm de longitud en forma de I.
- Colocar los cuatro artículos con gran tensión cruzados en cruz sobre el punto. Tener en cuenta que los extremos de los artículos deben adherirse sin tensión (fig. N).

Caso especial: tensión muscular muslo

- Preparar dos artículos cortos en forma de Y conforme al tamaño de la zona del cuerpo que deba cubrirse.
- Colocar los artículos uno dentro del otro sobre la zona de la tensión muscular (fig. O).

Caso especial: tensión muscular pantorrilla

- Preparar cuatro artículos cortos en forma de I.
- Colocar los artículos superpuestos sobre el punto de dolor (fig. P).

Caso especial: síndrome del supraespinoso

Puede utilizarse en caso de lesiones/inflamaciones del músculo supraespinoso y tendones.

- Determinar la longitud deseada en base al transcurso de la musculatura de los hombros. Medir tres áreas grandes del lado posterior del artículo (aprox. 15 cm).
- Preparar el artículo en forma de I.
- Girar hacia el costado el brazo doblado en el cual se debe colocar la cinta sobre el hombro, detrás de la espalda.
- Colocar con suave tensión el artículo sobre la cinta, a lo largo del borde del homóplato (fig. Q).

Remover el artículo

Extraer el artículo plano a lo largo de la piel y al hacerlo evitar formar un ángulo con respecto a la piel. Remover luego eventuales restos de adhesivo con desinfectante o vaselina.

Indicación: mientras más tiempo se deje el artículo sobre la piel, tanto más fácil resultará removerlo. La remoción del artículo puede resultar incómoda debido al bello corporal. Por ello recomendamos rasurar primero la zona donde será colocado. No colocar el artículo inmediatamente después de haber rasurado la zona.

Limpieza y cuidado

- El artículo cortado a medida está destinado a un solo uso.
- Secar el artículo en caso de que se haya mojado (por ejemplo al nadar, bañarse o ducharse). Atención: no frotar el artículo no seco, puede se puede soltar de la piel.

Almacenamiento

- Almacenar siempre en un sitio fresco, seco y protegido de la luz solar directa.
- Almacenar fuera del alcance de los niños y animales.

Indicaciones sobre la eliminación
Desechar el artículo de modo amigable con el medio ambiente mediante una empresa de desechos o en su dispositivo de desecho comunal. Al hacerlo respetar las prescripciones vigentes actualmente.

Deber de notificación

Cualquier potencial incidente relacionado con el producto debe notificarse de inmediato al fabricante y a la autoridad competente.

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

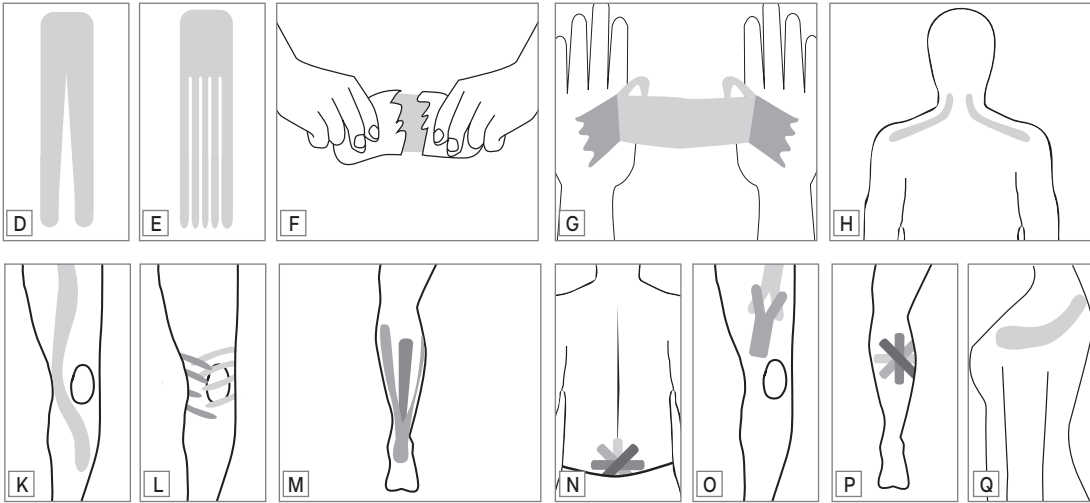
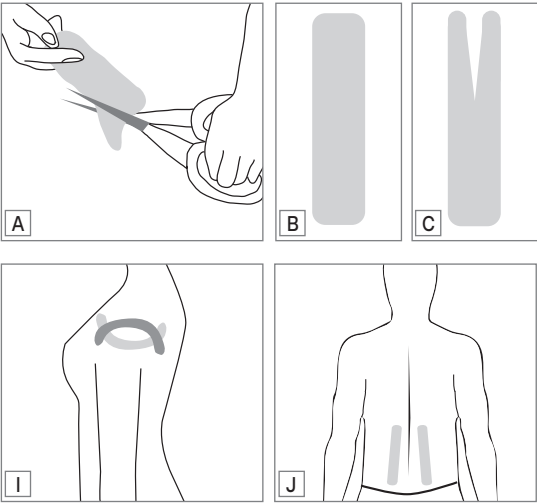
 	Siga las instrucciones de uso
 	¡Atención!
 	Siga siempre las advertencias indicadas
 	No reutilizar
 	Proteger de la radiación solar
 	Almacenar en seco
 	Número de catálogo
 	Denominación de lote
 	Utilizar antes de
 	Fecha de fabricación (año): 2026
 	Fabricante
 	Indica el representante autorizado en Suiza (para productos adquiridos en Suiza)
 	Importador
 	Cumple con la reglamento (UE) 2017/745 sobre los productos sanitarios
 	Producto sanitario
 	Identificador único de los productos
 	Restricciones de temperatura (temperatura recomendada del artículo durante el uso)

 1 4 GB / IE / NI / MT KINESIOLOGY TAPE DE / AT / BE / CH KINESIOLOGIE-TAPES 2 4 FR / BE / CH BANDES DE KINÉSIOLOGIE NL / BE KINESIOLOGIE-TAPES 4 4 PT BANDAS DE CINESIOLOGIA



KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

PT
BANDAS DE CINESIOLOGIA
Instruções de utilização



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

 Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

 Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



Código QR - Em www.lidl-service.com pode descarregar este e muitos outros manuais, vídeos de produtos e softwares de instalação.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

PT
O manual de instruções é parte integrante deste produto. Este contém indicações importantes para a segurança, utilização e eliminação. Antes de utilizar o produto, familiarize-se com todas as indicações de operação e segurança. Utilize o produto apenas em perfeito estado, como descrito e nas áreas de aplicação indicadas. Por favor, guarde a embalagem, incluindo este suplemento, durante o tempo de utilização do seu produto e entregue-o o ao transmiti-lo a terceiros.

Dispositivo médico

Apenas para uso pessoal.

Material fornecido

- 1 x fita de cinesiologia azul (500 x 5 cm)
- 1 x fita de cinesiologia preta (500 x 5 cm)
- 1 x fita de cinesiologia rosa (500 x 5 cm)
- 1 x fita de cinesiologia bege (500 x 5 cm)
- 1 x instruções de utilização

Nota

O dispositivo médico destina-se a adultos que são capazes de ler, compreender e seguir independentemente estas instruções de utilização. Um motivo de uso, conforme indicado em indicações, deve estar presente no usuário. O artigo não se destina a grupos de pessoas, que foram excluídas da sua utilização, devido às seguintes contraindicações.

Finalidade prevista

Este artigo destina-se à aplicação sobre a pele. Quando esticada firmemente sobre a pele, a fita elástica não apenas transfere a sua força tensora para a pele, como também a reforça, formando uma camada têxtil adicional. Quando usada corretamente, a fita elástica pode ajudar a estabilizar as articulações, bem como a relaxar e contribuir para o alívio das dores musculares. A força tensora pode ter um efeito estimulante sobre a pele e os seus vasos linfáticos, o que pode apoiar a saída de água dos tecidos e uma redução concomitante do inchaço.

Indicações

A fita elástica pode ser aplicada para ajudar com:

- défices posturais (má postura)
- instabilidades articulares
- tensões musculares
- dores musculares
- dores menstruais

Contraindicações

 **Não aplicar - ou somente após consulta com o seu médico - no caso de:**

- Feridas abertas
- Doenças da pele
- Tromboses
- Tratamentos com outros métodos (p.ex., fangoterapia, massagens terapêuticas, tratamento de corrente de estimulação)
- Alergias ao material do artigo, cola ou suporte
- Dores crónicas na área de aplicação

 10A26540619  2029-03

 219HKI01V02 Rev. 2025/33

 2026

Indicações de segurança

-  No caso de lesões agudas ou quadros clínicos complexos, o artigo deve ser colado por um médico ou fisioterapeuta.
-  Guardar o artigo fora do alcance das crianças.
-  As mulheres grávidas devem consultar um médico antes de aplicar o artigo.
-  Não cole o artigo com demasiada tensão. Não deve sentir uma constrição muito acentuada.
-  Deixar o artigo na pele no máximo sete dias.
-  A parte do corpo a ser tratada não deve ser completamente envolvida pelo artigo!
-  Não usar em caso de doenças da pele e irritações, como p.ex., neurodermatite.
-  Hipersensibilidade ou reações alérgicas são manifestadas por vermelhidão associada a prurido e/ou inchaço na zona da pele com a fita adesiva. Neste caso, remova o artigo imediatamente.
-  Uma vermelhidão sem prurido e/ou inchaço também pode resultar da remoção da fita devido à estimulação da circulação da pele, e é normal, desde que desapareça no espaço de alguns minutos.
-  Se ocorrerem problemas durante o uso, remova o artigo imediatamente e limpe a zona com água fria. Os problemas devem ser atenuados ou completamente resolvidos no espaço de alguns minutos após a remoção da fita. Se os problemas persistirem ou piorarem, consulte um médico.



Data de emissão (instruções de utilização): 2025

Aplicação

Pode consultar uma representação descritiva das diferentes aplicações, como vídeo do produto, em www.horizonte.de/media/HKI01. Recomendamos a presença de uma segunda pessoa para a aplicação correta do artigo. **Nota: As extremidades do artigo (âncoras) são sempre coladas sem tensão.**

Preparação

Importante! Não aplique cremes ou produtos similares na pele imediatamente antes de aplicar as fitas.

1. Se a zona do corpo a ser tratada tiver muito pelo, faça a depilação da mesma.
2. Limpe a zona do corpo com agentes solventes de gordura (p.ex., sabão ou desinfetante para a pele). A pele deve estar limpa, livre de gordura e seca.

Recorte da fita / formatos de fita de cinesiologia
Meça o comprimento do formato de fita desejado na zona do corpo a ser tratada e corte o comprimento desejado do rolo. Depois de cortar o formato de fita desejado, arredonde todos os cantos com uma tesoura (Fig. A).

- Podem ser cortadas as seguintes formas de fita:
- Forma I (Fig. B)
 - Forma Y (Fig. C)
 1. Dobre o artigo longitudinalmente para obter uma linha central.
 2. Corte um terço do comprimento do artigo na linha central.
 - Artigo com forma de calças (Fig. D)
 1. Dobre o artigo longitudinalmente para obter uma linha central.
 2. Corte dois terços do comprimento do artigo na linha central.
 - Artigo com tiras (Fig. E)
 1. Vire o artigo para poder ver as linhas pré-desenhadas do papel.
 2. Corte dois terços do comprimento do item ao longo das linhas longitudinais pré-desenhadas.

Tirar o papel

O artigo está aplicado sobre papel, que deve ser removido.
Importante! Não toque na superfície adesiva do artigo, caso contrário este perderá a sua aderência.

1. Coloque o artigo cortado na mão.
2. Puxe as duas extremidades até o papel rasgar (Fig. F).
3. Tire o papel começando pelo lado do rasgo (Fig. G). Esticar um pouco a fita facilita a libertação do papel.

Pescoço

Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.
Pode ajudar com a tensão na região dos ombros e do pescoço.

1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do pescoço.
2. Prepare o artigo no formato I.
3. Dobre a cabeça para o lado oposto, de modo a criar tensão no músculo do pescoço.
4. Cole o artigo com uma ligeira tensão na zona do corpo. As extremidades devem ser coladas sem tensão (Fig. H).

Ombros

Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.
Pode ajudar a aumentar a sensação de estabilidade e movimento na articulação do ombro.

1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do ombro.
2. Prepare dois artigos no formato I.
3. Cole o primeiro artigo exercendo uma forte tensão a partir de cima sobre o ombro.
4. Cole o segundo artigo exercendo uma forte tensão a partir do lado sobre ombro (Fig. I).

Costas

Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.
Colada na vertical, pode contribuir para a redução da má postura. Ao ser colada na posição dobrada para a frente, pode ajudar a relaxar o músculo dorsal.

1. Prepare dois artigos compridos no formato I.
2. Cole os artigos nas costas sem tensão, à esquerda e à direita, ao longo da coluna vertebral (Fig. J).

Coxa

Pode ser benéfico para tensões, câibras, tensões e ruturas de fibras musculares. Também pode ser usado para determinados problemas nos joelhos, pois pode reforçar a cognição da guia do joelho devido à aderência correta.

1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura da coxa.
2. Prepare o artigo no formato I.
3. Incline a perna onde vai colar a fita.
4. Cole o artigo na coxa, ao longo do músculo da coxa (Fig. K).

Joelho

Pode ser usado em caso de inchaço em tecidos moles.

1. Prepare dois artigos com as tiras, de acordo com o tamanho do seu joelho.
2. Sente-se e incline o joelho confortavelmente.
3. Cole a extremidade do artigo (sem as tiras) do primeiro artigo à volta do joelho.
4. Cole cada tira sobre o joelho como um leque.
5. Cole a extremidade do artigo (sem as tiras) do segundo artigo na parte externa do joelho.
6. Cole cada tira em forma de leque sobre as tiras do primeiro artigo (Fig. L).

Tendão de Aquiles/Barriga da perna

Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.
Pode ser usado para inflamações e distensões musculares na zona do tendão de Aquiles e na transição para o músculo da barriga da perna.

1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do tendão de Aquiles e da musculatura da barriga da perna.
2. Prepare um artigo em forma de calças e um em forma de I.
3. Pegue no artigo em forma de I e levante o calcanhar.
4. Cole uma extremidade do artigo no calcanhar e coloque o calcanhar no chão.
5. Retire o papel na horizontal e cole o artigo no tendão de Aquiles/barriga da perna.
6. Levante o calcanhar e cole o artigo em forma de calças com uma extremidade sobre o primeiro artigo.
7. Retire o papel na horizontal e cole as “pernas das calças” do artigo em torno da barriga da perna, à esquerda e à direita (Fig. M).

Caso especial: Dores menstruais (dismenorreia)
Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.

1. Nas suas costas, encontre o ponto acima do primeiro corpo vertebral (S1). Este encontra-se no prolongamento da coluna vertebral.
2. Prepare quatro artigos compridos no formato I com cerca de 10 cm.
3. Cole os quatro artigos transversalmente sobre o ponto com grande tensão. Certifique-se de que cola as extremidades dos artigos sem tensão (Fig. N).

Caso especial: Tensão muscular na coxa

1. Prepare dois artigos no formato Y, de acordo com o tamanho da zona do corpo a aplicar a fita.
2. Cole os artigos sobrepostos sobre a tensão muscular (Fig. O).

Caso especial: Tensão muscular na barriga da perna

1. Prepare quatro artigos curtos no formato I.
2. Cole os artigos sobrepostos no ponto de dor (Fig. P).

Caso especial: Síndrome supraespinal
Pode ser usado no caso de lesões/inflamações do músculo supraespinal e do seu tendão.

1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do ombro. Meça três campos grandes na parte de trás do artigo (cerca de 15 cm).
2. Prepare o artigo no formato I.
3. Dobre o braço, do lado onde o ombro deve levar a fita, para trás das costas
4. Cole o artigo no ombro com ligeira tensão, ao longo da margem da omoplata superior (Fig. Q).

Remover o artigo

Puxe o artigo horizontalmente ao longo da pele, evitando um ângulo para com a pele. De seguida, remova eventuais resíduos de cola com desinfetante ou vaselina.
Nota: Quanto mais tempo deixar o artigo na pele, mais fácil será removê-lo. A remoção do artigo pode ser desconfortável devido a um ligeira pilosidade na pele. Por conseguinte, recomendamos primeiramente a depilação da área onde se vai aplicar a fita. Não colar imediatamente após a depilação.

Limpeza e cuidados

- O artigo, cortado, só pode ser usado uma vez.
- Seque o artigo se ficar molhado (p.ex., ao nadar, tomar banho ou duche).
Atenção: Não esfregar o produto seco, pois pode soltar-se da pele.

Armazenamento

-  Guarde num local fresco e seco e longe da luz solar direta.
- Manter fora do alcance das crianças e de animais de estimação.

Indicações para a eliminação
Por favor, elimine o artigo de forma amiga do ambiente através de um serviço de eliminação autorizado ou através de uma entidade de eliminação municipal. Tenha em atenção, para o efeito, os regulamentos atualmente em vigor.

Obrigação de notifica o

Quaisquer incidentes graves relacionados com o produto devem ser imediatamente comunicados ao fabricante e   entidade competente.

Assistência técnica na Alemanha
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: support@horizonte.de

-  Observar o manual de utiliza o
-  Aten o!
Respeitar sempre os avisos indicados
-  Não reutilizar
-  Proteger contra a radia o solar
-  Armazenar num local seco
-  Número de catálogo
-  Denomina o do lote
-  Utilizável até
-  Data de fabrico (ano): 2026
-  Fabricante
-  Indica o representante autorizado na Su a (para produtos comprados na Su a)
-  Importador
-  Conformidade com regulamento (UE) 2017/745 relativo aos dispositivos médicos
-  Dispositivo médico
-  Identifica o única do dispositivo
-  Limita o de temperatura (Temperatura recomendada do artigo durante o uso)

1|4
GB / IE / NI / MT
KINESIOLOGY TAPE
DE / AT / BE / CH
KINESIOLOGIE-TAPES

2|4
FR / BE / CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
NL / BE
KINESIOLOGIE-TAPES

3|4
IT / CH / MT
NASTRO KINESIOLOGIC
ES
CINTAS QUINESIOLÓGICAS