



KINESIOLOGY TAPE

GB IE NI

KINESIOLOGY TAPE

Instructions for use

DK

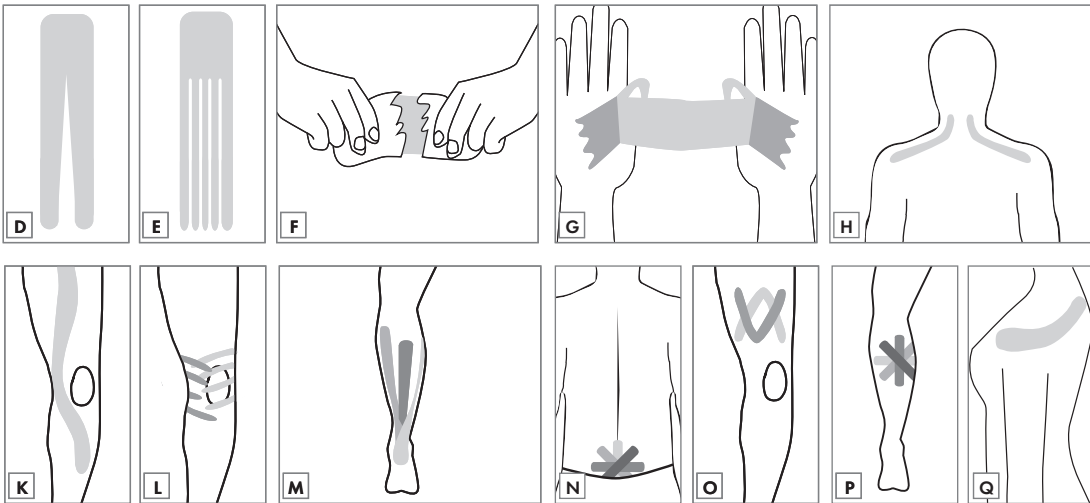
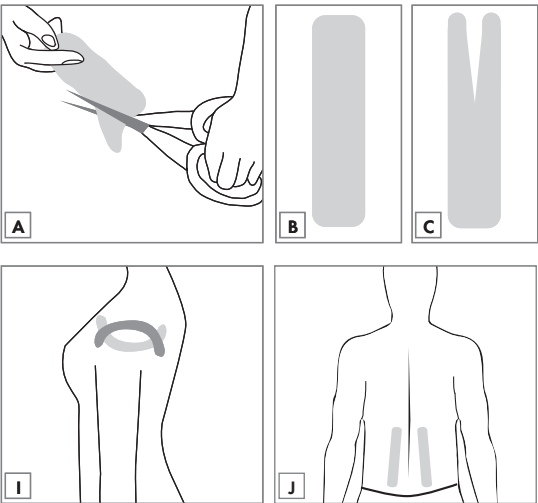
KINESIOLOGI-TAPE

Brugsanvisning

NL BE

KINESIOLOGIE-TAPES

Gebruiksaanwijzing



HORIZONTE TEXTIL GMBH

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

LOT 02024467439

2027-09

REF 219HKI01V02

Rev. 2023/22

2024

Date of issue (instructions for use) /
Udstedelsesdato (Brugsanvisning) /
Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing): 2024



GB IE NI

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) 467439_2404 you can open your instruction manual.

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) 467439_2404 kan du åbne din brugsanvisning.

NL BE

Op **www.lidl-service.com** kunt u deze en vele andere handboeken, product-video's en installatiesoftware downloaden. Met deze QR-code komt u direct op de Lidl-service-website (www.lidl-service.com) en kunt u door de invoer van het artikelnummer (IAN) 467439_2404 uw gebruiksaanwijzing openen.

IAN 467439_2404

IE NI DK
BE NL

IAN 467439_2404

GB IE NI

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

Medical device

Only intended for private use!

Note:

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

Scope of delivery

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

Intended purpose

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

Indications

The elastic tape can be used to help alleviate:

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

Contraindications

- Do not use – or only use after consulting your doctor – in the case of:
- Open wounds
- Skin diseases
- Thromboses
- Treatments using other methods (e.g. fangothérapie, 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/HKI01.

We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.

Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation

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

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

Cutting the tape / kinesiology tape shapes

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

The following tape shapes can be cut:

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

Detach the paper

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

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

Neck

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.

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

Shoulder

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

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

Back

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.

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

Thigh

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

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

Knee

Can be used in the case of soft tissue swellings.

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

Achilles tendon / calf

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can be used in the case of inflammations and strains affecting the Achilles tendon and the adjacent calf muscle area.

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

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

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

Special case: Thigh muscle tear

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

Special case: Calf muscle tear

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

Special case: Supraspinatus tendinitis

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

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

Removing the article

Keep the article flush with the skin as you pull it off. Then remove any adhesive residues by using a disinfectant or Vaseline.

Note: The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove. Removing the article may be unpleasant if the skin is slightly hairy. We therefore recommend shaving the part that it is to be stuck on beforehand. Do not stick the article in place immediately after shaving the area.

Cleaning and care

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

Storage

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

Instructions for disposal

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

Obligation to notify

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

Service Germany

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

- Consult instructions for use
- Attention: Always adhere to the stated warning information
- Not to be reused
- Protect against getting wet
- Keep out of direct sunlight
- Catalogue number
- Batch designation
- Use by
- Date of manufacture (year): 2024
- Manufacturer
- Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices
- Medical device
- Temperature limits (recommended article temperature during use)

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 bortskaftelse. 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:

Medicinalproduktet 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 hudfarver (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 tekstilag. 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, irriterationsbehandling)
- allergi over for materialet i produktet, klæbemidlet eller selen
- kroniske lidelser i anvendelsesområdet

Sikkerhedsanvisninger

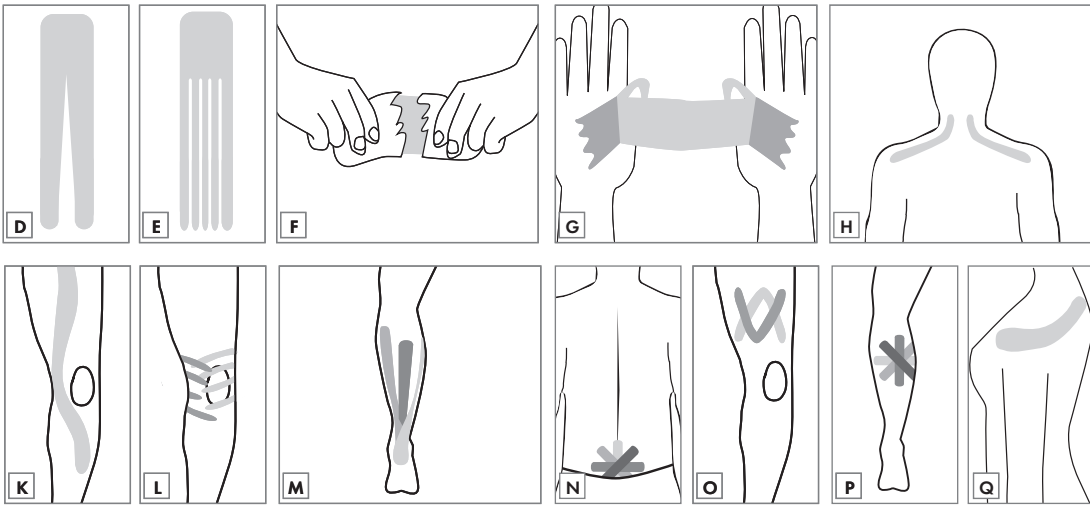
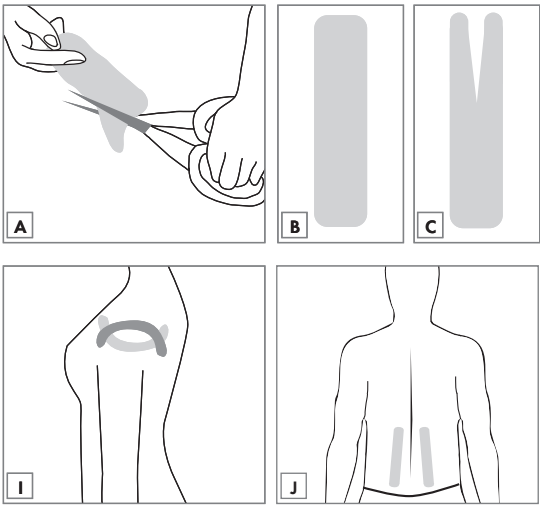
- Ved akutte kvæstelser eller komplekse indikationer bør du lade en læge eller en fysioterapeut klæbe produktet på.
- Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn.
- Gravide personer bør tage en læge med på råd forud for påklæbning af produktet.
- Klæb ikke produktet på med for høj tilspænding. Der 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!



KINESIOLOGY TAPE

FR BE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung



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

LOT 02024467439 REF 219HKI01V02
2024

2027-09 Rev. 2023/22

25 °C
10 °C

MD

CE

Date de publication (mode d'emploi) /
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung): 2024



FR BE
Vous pouvez télécharger ces manuels, ainsi que de nombreux autres manuels, vidéos de produits et logiciels d'installation sur **www.lidl-service.com**. Ce code QR vous amène directement à la page de service Lidl (www.lidl-service.com) et vous pouvez ouvrir vot e mode d'emploi en saisissant le code article (IAN) 467439_2404.

DE AT CH
Auf **www.lidl-service.com** können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service- Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 467439_2404 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

FR BE
IAN 467439_2404

DE AT CH
IAN 467439_2404

FR BE
Nous vous félicitons pour l'achat de ce produit, vous avez opté pour de la haute qualité. Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les instructions et consignes de sécurité. Le mode d'emploi fait partie intégrante de cet article. Il contient des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'élimination du produit. 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 le 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 couleurs de peau (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.

1. Rasez la zone du corps à traiter en cas de forte pilosité.
2. Nettoyez la zone du corps à l'aide d'un agent dégraissant (p. ex. du savon ou un désinfectant pour la peau). La peau doit être propre, exempte de graisse et sèche.

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

Les formes de bande de tape suivantes peuvent être découpées proprement :

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

Enlèvement du papier
L'article est appliqué sur du papier qui doit être enlevé.
Important ! Ne touchez pas la surface adhésive de l'article, car il perd sinon de son adhérence.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cas spécial : Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)
Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

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

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau de la cuisse

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

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau du mollet

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

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

1. Déterminez la longueur souhaitée du tracé de la musculature de l'épaule. Mesurez trois champs de grande taille sur la partie arrière de l'article (env. 15 cm).
2. Préparez les articles en forme de I.
3. Tournez le bras plié vers le dos sur le côté vers lequel l'épaule doit être bandée.
4. Appliquez l'article sur l'épaule en exerçant une légère tension le long de la partie supérieure de l'omoplate (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 et frais à l'abri des rayons solaires directs.
- Tenir hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

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

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
	Non réutilisable
	Conserver dans un endroit sec
	Protéger contre les rayons solaires
	Code article
	Numéro de lot
	Utilisable jusqu'au
	Date de fabrication (Année): 2024
	Fabricant
	En conformité avec la règlement (UE) 2017/745 relatif aux dispositifs médicaux
	Dispositif médical
	Limite de température (Température recommandée de l'article lors de l'application)

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

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

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

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

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

Sicherheitshinweise

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

 Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

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

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

 Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.

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

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

 Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/ oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort.

Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.

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

Anwendung

Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen

Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf

www.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 -faserissen 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.

	Gebrauchsanweisung beachten
	Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten
	Nicht wiederverwenden
	Trocken lagern
	Vor Lichteinstrahlung schützen
	Artikelnummer
	Chargenbezeichnung
	Verwendbar bis
	Herstellungsdatum (Jahr): 2024
	Hersteller
	Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte
	Medizinprodukt
	Temperaturbegrenzung (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

1 2
GB IE NI KINESIOLOGY TAPE
DK KINESIOLOGI-TAPE
NL BE KINESIOLOGIE-TAPES