

KINESIOLOGIE-TAPES

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
 Gebrauchsanweisung

FR CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
 Mode d'emploi

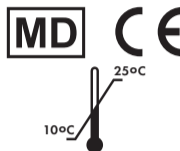
IT CH
NASTRO KINESIOLOGICO
 Istruzioni per l'uso

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

LOT 02022498153
REF 219HK101V02
2025-09
2022
 Rev. 2022/22

Jan Möstel
 Robert-Seidel-Hof 70
 CH-8048 Zürich

lidl Schweiz DL AG
 Dunantstraße 15
 CH-8570 Weinfelden



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) 498153_2204 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

FR CH
 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) 498153_2204.

IT CH
 Su www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software di installazione. Questo codice QR porta direttamente alla pagina di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) dove è possibile inserire il codice articolo (IAN) 498153_2204 per consultare le istruzioni per l'uso.

IAN 498153_2204 **CH** IAN 498153_2204

Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/Date de publication (mode d'emploi)/Data di rilascio (istruzioni per l'uso): 2022

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 Produktes. 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 hauffarben (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 Gewebwasser 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.lidl-service.com.
 Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.
Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

Vorbereitung
 Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.
 1. Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
 2. 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)**
 1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
 2. Schneiden Sie ein Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
 • **Hose (Abb. D)**
 1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
 2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
 • **Wimper (Abb. E)**
 1. Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten Linien des Papiers sehen.
 2. 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.**
 1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
 2. Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. F).
 3. 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-Nackengebiet unterstützend wirken.
 1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Nackenmuskulatur fest.
 2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
 3. Legen Sie den Kopf zur Gegenseite, damit eine Spannung im Nackenmuskel entsteht.
 4. Kleben Sie 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 Bewegungsfähigkeits im Schultergelenk beitragen.
 1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest.
 2. Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
 3. Kleben Sie den ersten Artikel mit großer Spannung von oben auf die Schulter.
 4. Kleben Sie den zweiten Artikel mit großer Spannung von der Seite auf die Schulter (Abb. 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.
 1. Bereiten Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
 2. 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 wohlütend wirken. Kann auch bei bestimmten Knieproblemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Knieführung durch korrektes Aufkleben verstärkt werden kann.

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

Knie
 Kann bei Schwellungen im Weichteilgewebe Anwendung finden.
 1. Bereiten Sie zwei Artikel in Wimpern-Form entsprechend der Größe Ihres Knies vor.
 2. Setzen Sie sich hin und winkeln Sie Ihr Knie bequem an.
 3. Kleben Sie das Artikellende (ohne Wimpern) des ersten Artikels in die Kniekehle.
 4. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
 5. Kleben Sie das Artikellende (ohne Wimpern) des zweiten Artikels an die Außenseite des Knies.
 6. 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.
 1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Achillessehne und der Wadenmuskulatur fest.
 2. Bereiten Sie einen Artikel in Hose- und einen in I-Form vor.
 3. Nehmen Sie den Artikel in I-Form und heben Sie die Ferse.
 4. Kleben Sie ein Artikellende auf die Ferse und stellen Sie Ihre Ferse auf den Boden.
 5. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie den Artikel auf die Achillessehne/Wade.
 6. Heben Sie die Ferse und kleben Sie den Artikel in Hosenform mit einem Ende auf den ersten Artikel.
 7. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie die „Hosenbeine“ des Artikels links und rechts um die Wade (Abb. M).

Spezialfall: Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.
 1. Finden Sie auf Ihrem Rücken den Punkt über dem ersten Sakralkörper (S1). Er befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.
 2. Bereiten Sie vier, ca. 10 cm lange Artikel in I-Form vor.
 3. Kleben Sie die vier Artikel mit großer Spannung kreuzweise über den Punkt auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Artikelenden ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

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

Spezialfall: Muskelzerrung Wade
 1. Bereiten Sie vier kurze Artikel in I-Form vor.
 2. 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.
 1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Schultermuskulatur fest. Messen Sie drei große Felder von der Artikelrückseite ab (ca. 15 cm).
 2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
 3. Drehen Sie den angewinkelten Arm der Seite, an der die Schulter getaped werden soll, hinter den Rücken
 4. Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter, entlang des oberen Schulterblatrandes, 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: info@horizonte.de

- Gebrauchsanweisung beachten
- Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten
- Nicht wiederverwenden
- Trocken lagern
- Vor Lichteinstrahlung schützen
- Artikelnummer
- Chargenbezeichnung
- Verwendbar bis
- Herstellungsdatum (Jahr): 2022
- Hersteller
- Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte
- Medizinprodukt
- Temperaturbegrenzung
- (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

FR CH
 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 serrage 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 totalmente enveloppée par l’article l

⚠ Ne pas utiliser en cas d’affections cutanées ou d’irritations, telles qu’une névrodermite.

⚠ Les hypersensibilitàs 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 circolazione 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 immediatamente 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.

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

Application

Vous trouverez une présentation claire des différentes applications sous forme de vidéo du produit sur www.lidl-service.com.

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 pilosità.
- Nettoyez la zone du corps à l’aide d’un agent dégraisant (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)**
 - Pliez 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)**
 - Pliez 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-dessignées sur le papier.
 - Découpez les deux tiers de la longueur de l’article sur les lignes longitudinaliines pré-dessignées.

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 stabilità 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, élongations 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.
- Pliez 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).

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’élongations 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
1. 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 pilosità 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

Veillez éliminer cet article d’une manière respectueuse de l’environnement par le biais d’une entreprise d’élimination agréée ou de votre déchetterie comunale. 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.

<p>Service Allemagne</p> <p>Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80</p> <p>E-Mail: info@horizonte.de</p>	
	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
REF	Code article
LOT	Numéro de lot
📅	Utilisable jusqu’au
📅	Date de fabrication (Année): 2022
🏭	Fabricant
€	En conformité avec la règlement (UE) 2017/745 relatif aux dispositifs médicaux
MD	Dispositif médical
🌡	limite de température <p>(Température recommandée de l’article lors de l’application)</p>

IT	CH
<p>Congratulazioni per il Suo nuovo acquisto. Ha scelto un articolo di grande qualità. Prima di utilizzare il prodotto legga attentamente tutte le indicazioni relative all’uso e alla sicurezza. Le istruzioni per l’uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti indicazioni per la sicurezza, l’uso e lo smaltimento. 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.</p>	

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 colori della pelle (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.lidl-service.com 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.

- In caso di presenza di molti peli, radere la parte del corpo da trattare.
- 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)**
 - Piegare l’articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 - Tagliare lungo la linea centrale dell’articolo per un terzo terzo della lunghezza.
- Pantalonì (fig. D)**
 - Piegare l’articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 - Tagliare lungo la linea centrale dell’articolo per due terzi della lunghezza.
- Forchetta (fig.F)**
 - Girare l’articolo in modo da vedere le linee pretracciate sulla carta.
 - Tagliare lungo le linee longitudinali pretracciate dell’articolo per due terzi della lunghezza.

Rimozione della carta

L’articolo è applicato su in 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.

- Prendere l’articolo tagliato in mano.
- Tirare tenendolo per i due estremi fino a quando la carta si stacca (fig. F).
- 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.

- Individuare la lunghezza necessaria in base alla musculatura delle spalle.
- Preparare due articoli nella forma a I.
- Applcare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
- Applcare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

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.

- Individuare la lunghezza necessaria in base alla musculatura delle spalle.
- Preparare due articoli nella forma a I.
- Applcare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
- Applcare 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 musculatura della schiena.

- Preparare due articoli lunghi nella forma a I.
- Applcare 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.

- Individuare la lunghezza necessaria in base alla musculatura della coscia.
- Preparare l’articolo nella forma a I.
- Piegare la gamba su cui si intende applicare il tape.
- Applcare l’articolo lungo il muscolo femorale, dal basso verso l’alto della coscia (fig. K).

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

- Preparare due articoli nella forma a forchetta delle dimensioni del vostro ginocchio.
- Sedersi e piegare comodamente il ginocchio.
- Applcare il capo del primo articolo (senza la parte a forchetta) nella cava poplitea del ginocchio.
- Applcare ogni singola striscia a ventaglio sopra il ginocchio.
- Applcare il capo del secondo articolo (senza la parte a forchetta) sulla parte esterna del ginocchio.
- Applcare 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.

- Individuare la lunghezza necessaria in base al tendine d’Achille e alla musculatura del polpaccio.
- Preparare un articolo nella forma a V capovolta e uno nella forma a I.
- Prendere l’articolo a forma di I e sollevare il tallone.
- Applcare il capo dell’articolo al tallone e appoggiare il tallone a terra.
- Rimuovere la carta e applicare l’articolo sul tendine d’Achille/sul polpaccio.
- Sollevare il tallone e applicare un capo dell’articolo a forma di V rovesciata sul primo articolo.
- 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.

- Individuare sulla schiena il punto sopra la prima vertebra sacrale (S1). Si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.
- Preparare quattro articoli di circa 10 cm di lunghezza nella forma a I.
- Applcare 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

- Preparare due articoli nella forma a Y delle dimensioni della zona da trattare.
- Applcare gli articoli sullo strappo intersecandoli uno dentro l’altro (fig. O).

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

- Preparare quattro articoli corti nella forma a I.
- 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.

- Individuare la lunghezza necessaria in base alla musculatura delle spalle. Misurare tre grandi sezioni sul retro dell’articolo (ca. 15 cm).
- Preparare l’articolo nella forma a I.
- Piegare il braccio della spalla su cui andrà applicato il tape e portarlo dietro la schiena
- Applcare 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 autorizzata 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.

<p>Assistenza Germania</p> <p>Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80</p> <p>E-mail: info@horizonte.de</p>	
	Rispetti le istruzioni per l’uso
⚠	Attenzione: Rispettare sempre tutte le avvertenze segnalate
♻	Non riutilizzabile
☂	