



KINESIOLOGIE-TAPES SCHULTER UND NACKEN

KINESIOLOGIE-TAPES SCHULTER UND NACKEN

Gebrauchsanweisung

BANDES DE KINÉSIOLOGIE ÉPAULES ET COU

Mode d'emploi

NASTRO KINESIOLOGICO SPALLE E COLLO

Istruzioni per l'uso

IAN 379137_2110



DE AT CH

Mit diesem QR-Code gelangen sie auf www.lidl-service.com und können mittels der Artikelnummer (IAN) 379137 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen

FR CH

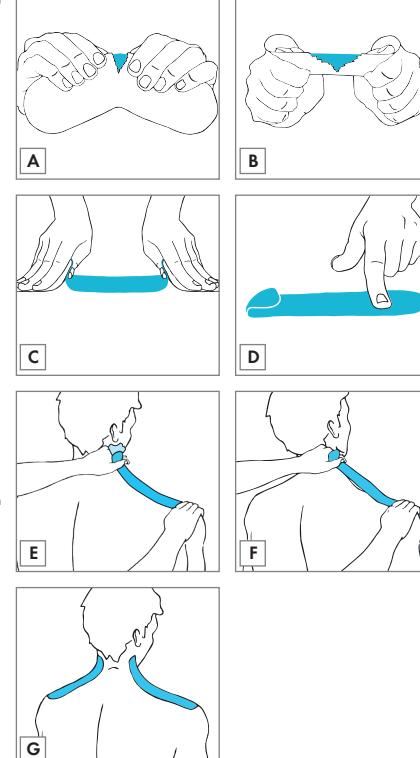
Avec ce code QR, vous pouvez accéder à www.lidl-service.com et ouvrir votre mode d'emploi avec le code article (IAN) 379137.

IT CH

Con questo codice QR è possibile accedere a www.lidl-service.com e aprire il istruzioni per l'uso con il codice articolo (IAN) 379137.

LOT 02022379137
REF 219HKI02V01
2022

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 Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. 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 das im Folgenden genannten Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

Lieferumfang

2 x Kinesiologie-Tape blau (20 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape schwarz (20 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape pink (20 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 Gewebe wasser und eine damit einhergehende Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Indikationen

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:

- posturale Defizite (Haltungsschwächen)
- Gelenkinstabilitäten
- Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen

Kontraindikationen

- Achtung:** 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

- Achtung:** 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 Reizzonen, wie z. B. Neurodermitis.

Mögliche Nebenwirkungen

- Achtung:** Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder Schwellingen der klebtenen Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort. Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwelling 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.

Artikel ankleben

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. Reißen Sie das Papier in der Mitte ein Stück ein (**Abb. A / Markierung 1**) und ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (**Abb. B**).
2. Dehnen Sie den Streifen und lösen Sie das Papier bis zur schrullierten Fläche (**Abb. B / Markierung 2**).
3. Kleben Sie den Streifen mit Dehnung auf die Haut und lösen Sie das Papier von den Enden (**Abb. C / Markierung 3**).
4. Kleben Sie die Enden ohne Dehnung an undreiben Sie die Oberfläche leicht nach (**Abb. D**). Durch die Reibungswärme wird die Klebeschicht aktiviert.

Schulter und Nacken

Für diese Anwendung benötigen Sie zwei Streifen. Die Person sollte sich mit geradem Oberkörper hinsetzen.

1. Lösen Sie das Papier an einem Ende eines Streifens (**Markierung 2**) und kleben Sie das Ende auf das Schulterdach (**Abb. E**). Der Streifen zeigt in Richtung Nacken.
2. Die Person neigt den Kopf zur gegenüberliegenden Seite und dreht den Kopf gleichzeitig so zu der beklebenden Stelle, dass eine Dehnung in der Nackenmuskulatur zu spüren ist. Kleben Sie den gedehnten Streifen in Richtung Nacken (**Abb. F**). Der Streifen sollte nicht in die Nackenhaare geklebt werden. Sollte der Streifen zu lang sein, schneiden Sie das überstehende Ende abgerundet ab.
3. Das Ende wird ohne Dehnung angeklebt. Streichen Sie die Oberfläche noch einmal nach.
4. Legen Sie die zweiten Streifen auf der anderen Seite an wie in den Schritten 1-3 beschrieben (**Abb. G**).



MD

CE

Gebrauchsanweisung beachten

Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten

Nicht wiederverwendbar

Trocken lagern

Vor Lichteinstrahlung schützen

Artikelnummer

Chargenbezeichnung

Verwendbar bis

Herstellungsdatum (Jahr): 2022

Hersteller

CH REP Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an

Importeur

CE Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte

Medizinprodukt

Temperaturbegrenzung

(Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

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

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

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
CH-8570 Weinfelden

LOT 02022379137
REF 219HKI02V01
2025-04
Rev. 2021/48

2022

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

IAN 379137_2110

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. 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 la ceinture.

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

2 x bande de kinésiologie bleu (20 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie noire (20 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie rose (20 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 la 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 :

- déficits posturaux (faiblesses de la posture)
- instabilités articulaires
- tensions musculaires
- douleurs musculaires

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. 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

2 x nastro kinesiologico blu (20 x 5 cm)
1 x nastro kinesiologico nero (20 x 5 cm)
1 x nastro kinesiologico rosa (20 x 5 cm)
1 x istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso

L'articolo è destinato all'applicazione sulla pelle. Quando il tape elastico tesò 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 gonfiore.

Indicazioni

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

- deficit posturale
- instabilità articolare
- tensioni muscolari
- dolori muscolari

Contre-indications

- ⚠ Ne pas utiliser, ou seulement après avoir consulté un médecin, en cas de :**
 - Pioies 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 névrose dermique.**

Effets secondaires possibles

- ⚠** 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 mesures 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.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.

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.

Coller l'article

L'article est appliqué sur le papier qui doit être détaché.

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

1. Déchirez un morceau de papier au centre (**Fig. A/marquage 1**) et tirez sur les deux extrémités jusqu'à ce que le papier se déchire (**Fig. B**).
2. Tendez la bande et détachez le papier jusqu'à la zone hachurée (**Fig. B/marquage 2**).
3. Collez la bande sur la peau sans l'étirer et décollez le papier des extrémités (**Fig. C/marquage 3**).
4. Collez les extrémités sans les étirer et frottez légèrement la surface (**Fig. D**). La couche adhésive est activée par la chaleur générée par la friction.

Épaules et cou

Pour cette application, il vous faut deux bandes.

- La personne doit s'asseoir avec le haut du corps bien droit.
1. Détachez le papier à une extrémité d'une bande (**marquage 2**) et collez l'extrémité sur l'acromion (**Fig. E**). La bande est orientée vers la nuque.
 2. La personne incline la tête vers le côté opposé et tourne en même temps la tête vers la zone à coller de manière à ressentir un étirement dans les muscles du cou. Collez la bande étirée en direction de la nuque (**Fig. F**).
 - La bande ne doit pas être collée dans les cheveux de la nuque. Si la bande est trop longue, coupez l'extrémité qui dépasse de manière arrondie.
 3. Collez l'extrémité sans l'étirer. Frottez une nouvelle fois la surface.
 4. Posez la deuxième bande de l'autre côté comme décrit dans les étapes 1-3 (**Fig. G**).

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

- La bande adhésif découpé ne peut 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 Deutschland

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: info@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): 2022

Fabricant

CH REP

Indique le mandataire établi en Suisse

Importateur

En conformité avec la réglementation (UE) 2017/745

relatif aux dispositifs médicaux

MD

Dispositif médical

Limite de température

(Température recommandée de l'article lors de l'application)

Controindicazioni

- ⚠ Non utilizzare oppure consultare preventivamente un medico in caso di:**
 - Ferite aperte
 - Malattie della pelle
 - Trombosi
 - Trattamenti con altri metodi (ad es. fango, massoterapia, elettrostimolazione)
 - Allergie nei confronti del materiale di cui è composto l'articolo, dell'adesivo o del supporto
 - Malattie croniche nell'area di applicazione

Indicaciones de seguridad

- ⚠** 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.

Possibili effetti collaterali

- ⚠** 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 dovranno 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.

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 disinfectante per la pelle). La pelle deve essere pulita, sgrassata e asciutta.

Attaccare l'articolo

Prima dell'utilizzo, rimuovere la carta su cui è applicato l'articolo.

Importante! Non toccare la superficie adesiva dell'articolo, per evitare che perda aderenza.

1. Staccare leggermente la carta al centro (**fig. A/marcatura 1**) e tirare da entrambe le estremità, fino a quando la carta si stacca (**fig. B**).
 2. Tendere la striscia e rimuovere la carta fino alla zona tratteggiata (**fig. B/marcatura 2**).
 3. Attaccare la striscia tesa sulla pelle e rimuovere la carta dalle estremità (**fig. C/marcatura 3**).
 4. Fissare le estremità senza tirare, quindi esercitare una lieve pressione sulla superficie (**fig. D**). Lo strato adesivo si attiva con il calore da attrito.
- Prestare attenzione a non attaccare la striscia sui capelli. Se la striscia è troppo lunga, tagliare l'estremità sporgente in forma arrotondata.
3. Attaccare l'estremità senza tirare. Esercitare nuovamente una lieve pressione sulla superficie.
 4. Posizionare la seconda striscia sull'altro lato, come descritto nei passi 1-3 (**fig. G**).

Rimozione dell'articolo

Rimuovere l'articolo tenendo orizzontale rispetto alla pelle ed evitando di formare degli angoli con la pelle. Eventuali residui di adesivo possono essere eliminati con disinfectante 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.