

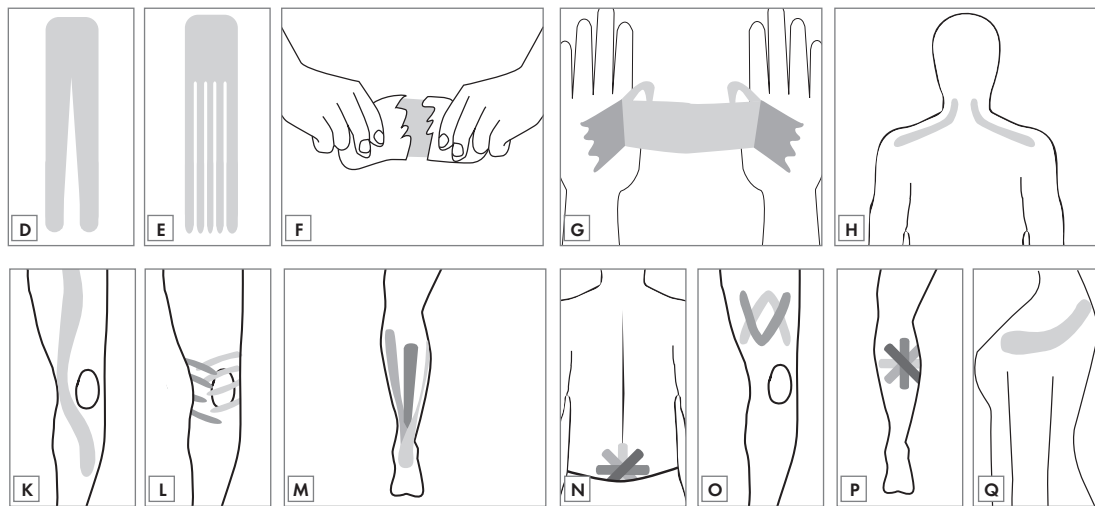
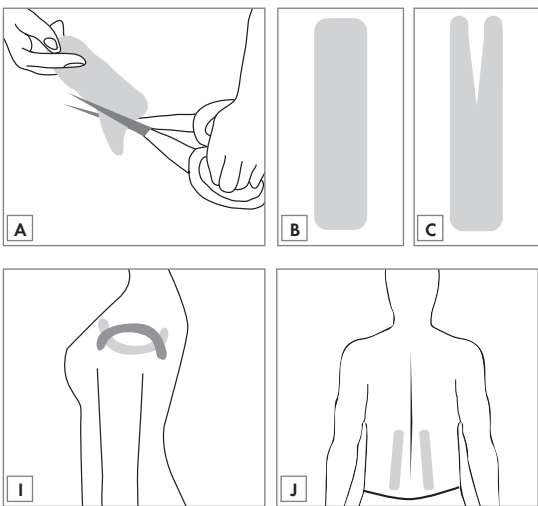


## KINESIOLOGIE-TAPES

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

LOT: 02023435810  
 2026-09  
 REF: 219HK101V02  
 2023  
 Rev. 2023/22

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](http://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](http://www.lidl-service.com)) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 435810\_2304 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](http://www.lidl-service.com). Ce code QR vous amène directement à la page de service Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) et vous pouvez ouvrir vot e mode d'emploi en saisissant le code article (IAN) 435810\_2304.

IT CH  
 Su [www.lidl-service.com](http://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](http://www.lidl-service.com)) dove è possibile inserire il codice articolo (IAN) 435810\_2304 per consultare le istruzioni per l'uso.

IAN 435810\_2304 CH IAN 435810\_2304

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 Kinesiology-Tape blau (500 x 5 cm)  
 1 x Kinesiology-Tape schwarz (500 x 5 cm)  
 1 x Kinesiology-Tape pink (500 x 5 cm)  
 1 x Kinesiology-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](http://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/Kinesiology-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- Nackenbereich 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 übergebogener 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 -faserissen 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 Artikelende (ohne Wimpern) des ersten Artikels in die Kniekehle.
4. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
5. Kleben Sie das Artikelende (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 Artikelende 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 Hoseform 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: support@horizonte.de

- Gebrauchsanweisung beachten
- Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten
- Nicht wiederverwenden
- Trocken lagern
- Vor Lichteinstrahlung schützen
- Artikelnummer
- Chargenbezeichnung
- Verwendbar bis
- Herstellungsdatum (Jahr): 2023
- 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 kinésioologie bleue (500 x 5 cm)  
 1 x bande de kinésioologie noire (500 x 5 cm)  
 1 x bande de kinésioologie rose (500 x 5 cm)  
 1 x bande de kinésioologie 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 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

