



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

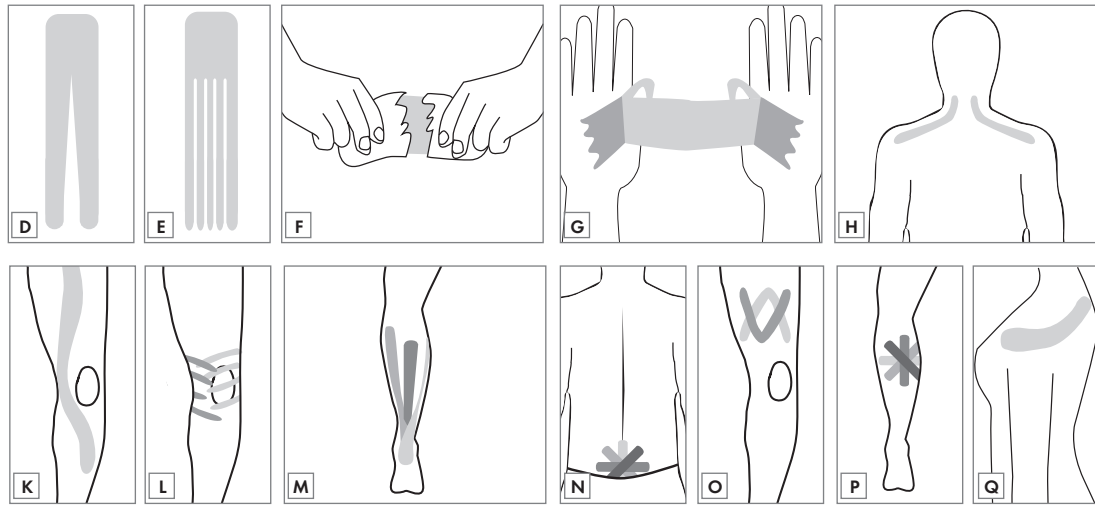
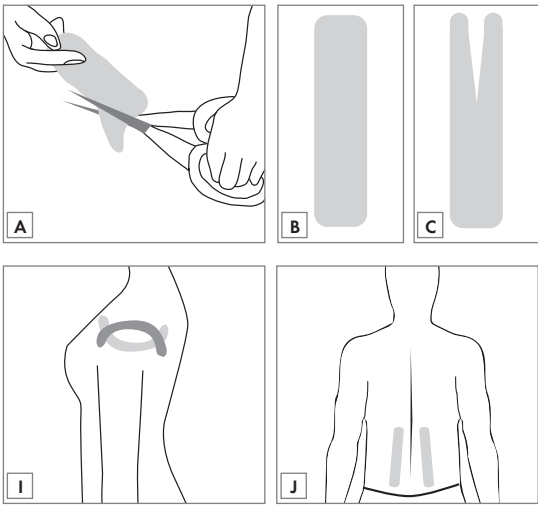


KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung

GB IE NI CY MT
KINESIOLOGY TAPE
Instructions for use

FR BE CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi



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

LOT 02023435810 REF 219HKI01V02 2026-09 Rev. 2023/22

2023

Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung) /
Date of issue (instructions for use) /
Date de publication (mode d'emploi): 2023

MD CE



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

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) 435810_2304 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

GB IE NI CY MT
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) 435810_2304 you can open your instruction manual.

FR BE 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) 435810_2304.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

IAN 435810_2304



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 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 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.

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 Bewegungsgefühls 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 fächer-artig 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 Hosen- 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 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 übereinander 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
- REF Artikelnummer
- LOT Chargenbezeichnung
- 🕒 Verwendbar bis
- 📅 Herstellungsdatum (Jahr): 2023
- 🏭 Hersteller
- CE Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte
- MD Medizinprodukt
- 📏 Temperaturbegrenzung (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

GB IE NI CY MT

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. fangotherapy, 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

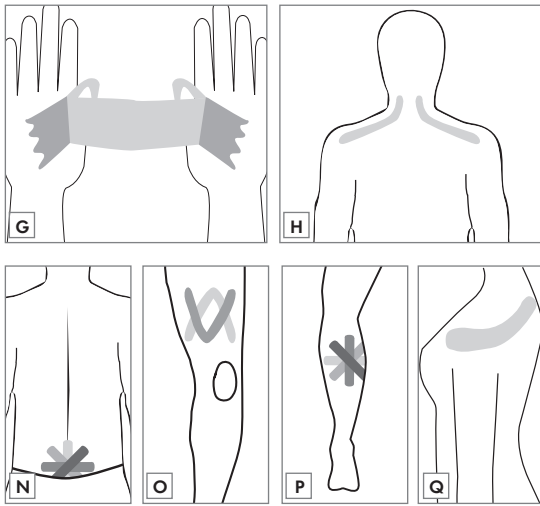
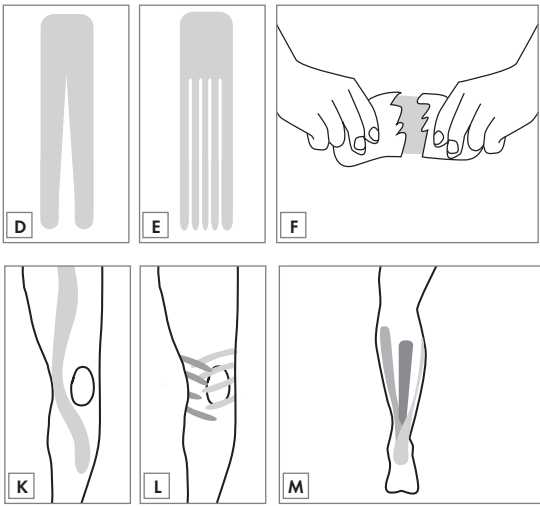
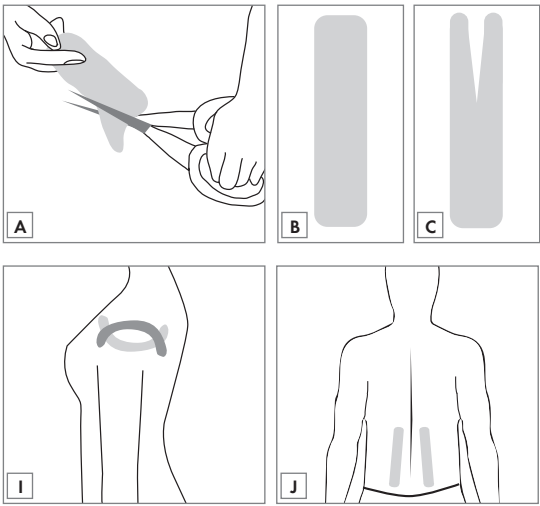


**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

KINESIOLOGIE-TAPES
Gebruiksaanwijzing

TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
Instrukcja użytkowania

KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
Návod k použití



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

LOT 02023435810 REF 219HKI01V02 2026-09 Rev. 2023/22

2023

Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing) /
Data wydania (instrukcja użytkowania) /
Datum vydání (návod k použití): 2023

10°C 25°C

MD CE



NL BE
Op www.lidl-service.com kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo'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) 435810_2304 uw gebruiksaanwijzing openen.

PL
Na stronie www.lidl-service.com można pobrać te i wiele innych instrukcji, filmów o produktach jak i oprogramowanie instalacyjne. Ten kod QR przeniesie Państwa bezpośrednio na stronę Lidl Service (www.lidl-service.com), a wpisując numer artykułu (IAN) 435810_2304 można otworzyć stosowną instrukcja użytkowania.

CZ
Na www.lidl-service.com si můžete stáhnout tyto a mnoho dalších příruček, produktových videí a instalačního softwaru. Pomocí tohoto QR kódu se dostanete přímo na stranu servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a po zadání číslem článku (IAN) 435810_2304 otevřít návod k použití.

Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

IAN 435810_2304 **DE AT FR NL BE PL CZ SK DK IT HU** IAN 435810_2304

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

Medisch hulpmiddel

Uitsluitend voor eigen gebruik.

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

Inhoud van de verpakking
1 x Kinesiology-tape blauw (500 x 5 cm)
1 x Kinesiology-tape zwart (500 x 5 cm)
1 x Kinesiology-tape roze (500 x 5 cm)
1 x Kinesiology-tape huidskleur (500 x 5 cm)
1 x Gebruiksaanwijzing

Beoogd doeleind
Dit artikel is bedoeld om op de huid te worden aangebracht. Wanneer de elastische tape onder spanning op de huid wordt aangebracht, brengt het niet alleen zijn elasticiteit over op de huid, maar versterkt het deze ook door de vorming van een extra textiellaag.

Bij correct gebruik kan elastische tape helpen de gewrichten te stabiliseren, te ontspannen en spierpijn te verlichten. De elasticiteit kan de huid en de lymfevaten stimuleren, wat de afvoer van weefselswater en de daarmee gepaard gaande vermindering van zwellingen kan ondersteunen.

Indicaties
De elastische tape kan worden gebruikt voor de volgende ondersteunende toepassingen:
• houdingsproblemen
• instabiliteit in gewrichten
• spierkrampen
• spierpijn
• menstruatiepijnen

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

Veiligheidsaanwijzingen
 In het geval van acute verwondingen of complexe ziektebeelden, moet u een arts of fysiotherapeut het artikel laten aanbrengen.
 Bewaar het artikel buiten het bereik van kinderen.
 Zwangere vrouwen moeten een arts raadplegen alvorens het artikel toe te passen.
 Zet niet te veel spanning op het artikel. Er mag geen overmatige krapte ontstaan.
 Laat het artikel maximaal zeven dagen op de huid zitten.
 Het te behandelen lichaamsdeel mag niet volledig door het artikel worden omwikkeld!
 Niet gebruiken bij huidaandoeningen en irritaties, bijv. neurodermiits.
 Overgevoeligheid of allergische reacties kunnen gepaard gaan met roodheid, jeuk en/of zwelling van de beplakte huid. Verwijder in dit geval het artikel onmiddellijk.
Een roodheid zonder jeuk en/of zwelling kan ook optreden door het verwijderen van de tape, door de stimulatie van de bloedcirculatie van de huid, en is normaal als deze binnen enkele minuten vervaagt.

Als er zich problemen voordoen tijdens het dragen, verwijder het artikel dan onmiddellijk en maak de plek schoon met koud water. De problemen moeten binnen enkele minuten na het verwijderen van de tape verlicht of volledig opgelost zijn. Als de problemen aanhouden of verergeren, raadpleeg dan een arts.

Toepassing
Een duidelijke voorstelling van de verschillende toepassingen vindt u als productvideo op www.lidl-service.com.
Wij raden een tweede persoon aan voor de juiste bevestiging van het artikel.
Opmerking: de uiteinden van het artikel (ankers) worden altijd zonder spanning opgeplakt.

Vorbereiding
Belangrijk! Breng geen crèmes of dergelijke direct voor het aanbrengen van de tapes aan.
1. Scheren van het te behandelen lichaamsdeel als het zwaar behaard is.
2. Reinig het lichaamsdeel met een ontvettingsmiddel (bijv. zeep of ontsmettingsmiddel voor de huid). De huid moet schoon, vetvrij en droog zijn.

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

- De volgende tapevormen kunnen op maat worden gesneden:
- **I-vorm (Afb. B)**
 - **Y-vorm (Afb. C)**
 1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 2. Knip over eenderde van de lengte van het artikel de middellijn in.
 - **Broek (Afb. D)**
 1. Vouw het artikel in de lengte om een middellijn te verkrijgen.
 2. Knip over tweederde van de lengte van het artikel de middellijn in.
 - **Wimper (Afb. E)**
 1. Draai het artikel om zodat u de voorgetekende lijnen op het papier kunt zien.
 2. Snijd twee derde van de lengte van het artikel in langs de voorgetekende lengtelijnen.

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

Belangrijk: raak het kleefoppervlak van het artikel niet aan, anders verliest het artikel zijn hechtvermogen.
1. Neem het voorgesneden artikel in uw hand.
2. Trek aan beide uiteinden tot het papier scheurt (afb. F).
3. Maak het papier los, te beginnen bij de scheurzijde (afb. G).
Het papier kan gemakkelijker losgemaakt worden door de tape een beetje uit te rekken.

Nek
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan spanning in de schouder- en nekzone verlichten.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de nekspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Leg het hoofd naar de andere kant om spanning in de nekspieren te creëren.
4. Plak het artikel met lichte spanning op het lichaamsdeel. De uiteinden moeten zonder spanning op het lichaamsdeel worden geplakt (afb. H).

Schouder
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schoudergewricht te verbeteren.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderpijnen.
2. Bereid twee artikelen in I-vorm voor.
3. Plak het eerste artikel met grote spanning van bovenaf op de schouder.
4. Plak het tweede artikel van opzij op de schouder onder grote spanning (afb. I).

Rug
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan gebruikt worden als ondersteuning om het gevoel van stabiliteit en beweging in het schoudergewricht te verbeteren.
1. Bereid twee lange artikelen in I-vorm voor.
2. Plak de artikelen links en rechts langs de ruggengraat zonder spanning op de rug (afb. J).

Bovenbeen
Kan een gunstig effect hebben op spanningen, krampen, spierverrekkingen en spiervezelscheuren. Kan ook worden gebruikt voor bepaalde knieproblemen, omdat de perceptie van de kniebeweging kan worden verbeterd door een correcte plaatsing.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de dijspieren.
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Buig het been dat getapet moet worden.
4. Plak het artikel langs de dijspier op het dijbeen (afb. K).

Knie
Kan gebruikt worden voor zwelling in weke delen.
1. Bereid twee artikelen voor in wimpervorm, afhankelijk van de grootte van uw knie.
2. Ga zitten en buig uw knie op een comfortabele manier.
3. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het eerste artikel in de holte van de knie.
4. Plak elke wimper in waaiervorm over de knie.
5. Plak het uiteinde van het artikel (zonder wimpers) van het tweede artikel aan de buitenkant van de knie.
6. Plak alle wimpers waaiervormig over de wimpers van het eerste artikel (Afb. L).

Achillespees / kuit
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
Kan gebruikt worden bij ontstekingen en spanningen in de achillespees en bij de overgang naar de kuitspier.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de achillespees en de kuitspijnen.
2. Bereid een artikel in broekvorm en een artikel in I-vorm voor.
3. Neem het artikel in I-vorm en til de hiel op.
4. Plak een uiteinde van het artikel op de hiel en plaats de hiel op de grond.
5. Trek het papier vlak af en plak het artikel op de achillespees/ kuit.
6. Til de hiel op en kleef het artikel in broekvorm met één uiteinde op het eerste artikel.
7. Trek het papier vlak af en kleef de „broekspijpen“ van het artikel links en rechts rond de kuit (afb. M).

Speciaal geval: menstruatiepijn (dysmenorrhoe)
Tip: een tweede persoon zou moeten helpen om het artikel aan te brengen.
1. Zoek het punt boven het eerste sacrale lichaam (S1) op de rug. Het bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
2. Bereid vier I-vormige artikelen van ongeveer 10 cm lang voor.
3. Plak de vier artikelen kruislings over dit punt met grote spanning. Zorg ervoor dat u de uiteinden van de artikelen zonder spanning vastlijmt (afb. N).

Speciaal geval: verrekke spier dijbeen
1. Bereid twee Y-vormige artikelen voor, afhankelijk van de grootte van het te beplakken lichaamsdeel.
2. Kleef de artikelen in elkaar gelegd op de verrekke spier (Afb. O).

Speciaal geval: verrekke kuitspier
1. Bereid vier korte I-vormige artikelen voor.
2. Plak de artikelen over elkaar op het pijnpunt (afb. P).

Speciaal geval: Supraspinatus-syndroom
Kan gebruikt worden bij verwondingen/ontstekingen van de supraspinatus-spier en de pezen.
1. Bepaal de gewenste lengte aan de hand van het verloop van de schouderpijnen. Meet drie grote velden van de achterkant van het artikel af (ca. 15 cm).
2. Bereid het artikel in I-vorm voor.
3. Draai de gehoekte arm van de kant waar de schouder moet worden afgeplakt, achter de rug.
4. Breng het artikel met lichte spanning aan op de schouder langs de bovenrand van het schouderblad (afb. Q).

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

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

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

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

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

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

- Neem de gebruiksaanwijzingen in acht
- Let op: Neem steeds de vermelde waarschuwingen in acht.
- Niet hergebruiken
- Droog opslaan
- Tegen direct zonlicht beschermen
- Artikelnummer
- Chargennummer
- Te gebruiken tot
- Productiedatum (jaar): 2023
- Fabrikant
- Conform de verordening (EU) 2017/745 betreffende medische hulpmiddelen
- Medisch hulpmiddel
- Temperatuurbegrenzing (Aanbevolen artikeltemperatuur tijdens de toepassing)

PL
Gratulujemy Panstwu zakupu nowego produktu. Tym samym zdecydowali sie Panstwo na artykul wysokiej jakosci. Instrukcja uzytkowania jest czescia tego produktu. Zawiera ona wazne wskazowki odnosnie bezpieczenstwa i uzytkowania. Przed uzyciem tego produktu zapoznacie sie Panstwo ze wszystkimi wskazowkami uzytkowania i srodkami bezpieczenstwa. Korzystajcie Panstwo z produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie, jak opisano, i tylko we wskazanym zakresie. Prosimy o zachowanie opakowania razem z tym zalacznikiem na czas uzytkowania produktu, a przy przekazaniu produktu innym osobom przekazcie im Panstwo takze ten zalacznik.

Wyrób medyczny

Wyłącznie do użytku prywatnego.

Wskazówka:
Ten produkt medyczny przeznaczony jest do użytku przez osoby dorosłe, które mogą przeczytać ze zrozumieniem i przestrzegać niniejszej instrukcji użytkowania. Użytkownik musi mieć dostęp do powodu zastosowania, o którym mowa w rozdziale Wskazania. Artykuł nie jest przeznaczony do użytku dla osób wykluczonych ze względu na wymienione poniżej przeciwwskazania.

Zawartość przesyłki
1 x taśma kinezyologiczna niebieska (500 x 5 cm)
1 x taśma kinezyologiczna czarna (500 x 5 cm)
1 x taśma kinezyologiczna różowa (500 x 5 cm)
1 x taśma kinezyologiczna kolor skóry (500 x 5 cm)
1 x instrukcja użytkowania

Przewidziane zastosowanie
Ten produkt przeznaczony jest do nakładania na skórę. Gdy elastyczna taśma napięta zostanie naklejona na skórę to nie tylko przeniesie swoje napięcie na skórę, ale także wzmocni to napięcie poprzez wytworzenie dodatkowej tekstylnej warstwy. Poprawne użytkowanie elastycznej taśmy przyczynia się do stabilizacji stawów oraz do rozładowania i uśmierzenia bóli mięśni. Napięcie może działać stymulująco na skórę i jej naczyńca limfatyczne, co z kolei może wspierać odprowadzanie limfy, a co za tym idzie, redukcję obrzęku.

Wskazania
Elastyczna taśma może mieć wspierające zastosowanie przy:
• deficytach postawy (wady postawy)
• niestabilności stawów
• napięciach mięśniowych
• bólach mięśni
• bólach menstruacyjnych

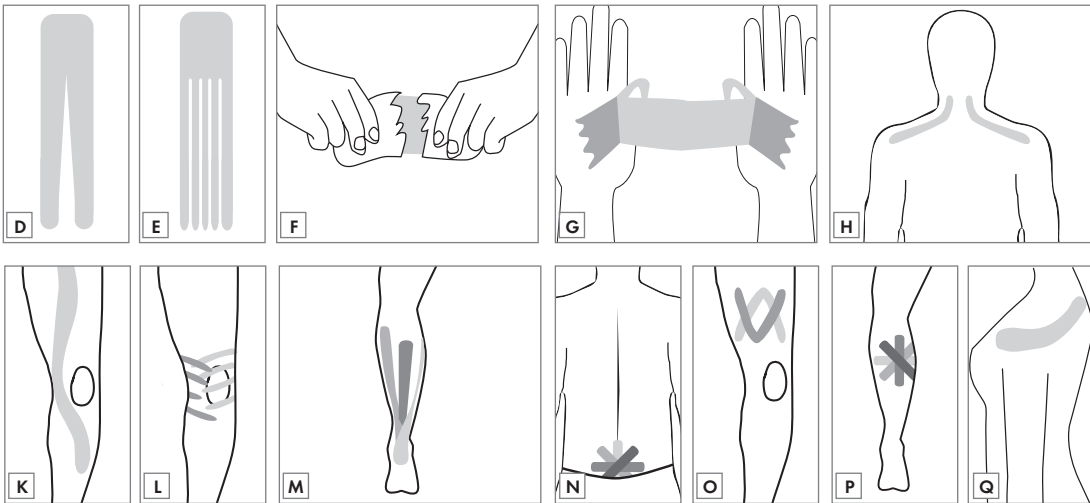
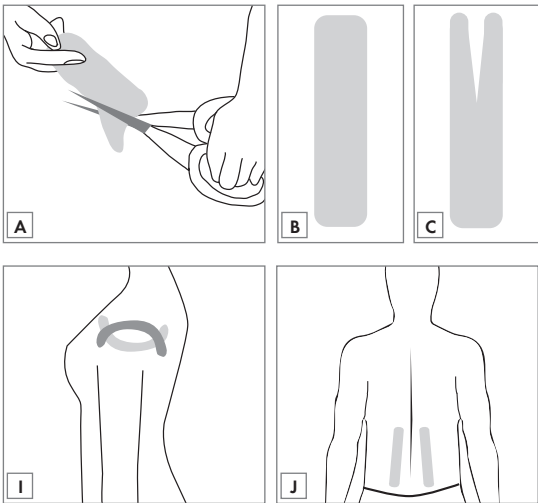
Przeciwwskazania
 Nie stosować - lub tylko po konsultacji z lekarzem - przy:
• ranach otwartych
• chorobach skóry
• zakrzepicy
• leczeniu innymi metodami (np. Fango, masaże, elektroterapia)
• alergiach na materiał, z którego wykonana jest taśma, na zawarty w nim klej lub na nośnik
• chronicznych dolegliwościach w zakresie stosowania



PDF ONLINE
www.lidl-service.com



**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**



SK KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY
Návod na použitie

ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS
Instrucciones de uso

DK KINESIOLOGI TAPE
Brugsanvisning

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 219HKI01V02 Rev. 2023/22

2023

Dátum vydania (návod na použitie)/
Fecha de emisión (instrucciones de uso)/
Udstedelsesdato (Brugsanvisning): 2023



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

SK
Na stránke **www.lidl-service.com** si môžete stiahnuť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inštaláčne softvéry. Pomocou tohto QR kódu sa dostanete priamo na stránku Lidl servis (www.lidl-service.com) a keď zadáte číslo výrobku (IAN) 435810_2304 môžete si otvoriť návod na používanie.

ES
En **www.lidl-service.com**, puede descargar estos manuales y muchos más, así como videos de productos y software para instalaciones. Este código QR le redirigirá directamente al sitio de Lidl Service (www.lidl-service.com), donde podrá abrir su instrucciones de uso, ingresando el número de artículo (IAN) 435810_2304.

DK
På **www.lidl-service.com** kan du downloade disse og mange andre manualer, produkt-videoeer og installationssoftware. Med denne QR-kode kommer du direkte til Lidl-Service siden (www.lidl-service.com) og med indtastning af varenummer (IAN) 435810_2304 kan du åbne din brugsanvisning.

IAN 435810_2304



IAN 435810_2304

SK
Srdečne blahozeláme ku kúpe vášho nového produktu. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Súčasťou tohto produktu je aj návod na použitie. Obsahuje dôležité pokyny pre bezpečnosť a použitie. Pred použitím produktu sa oboznámte so všetkými pokynmi na použitie a bezpečnostnými pokynmi. Produkt používajte len v bezchybnom stave, ako je písomne odporúčané a na dané oblasti použitia. Počas trvania používania si uchovajte obal produktu vrátane tejto prílohy a pri odovzdaní produktu ďalším osobám im ju odovzdajte spolu s produktom.

Zdravotníckou pomôckou

Iba na používanie v domácnosti.

Upozornenie:
Zdravotnícky produkt je určený pre dospelé osoby, ktoré si tento návod na používanie prečítajú, pochopia ho a vedia ho samostatne dodržiavať. Užívateľ musí mať dôvod na použitie uvedený v časti indikácie. Produkt nie je určený pre skupiny osôb, u ktorých je používanie vylúčené kvôli a kontraindikáciám.

- Obsah balenia**
- 1 x modrá kineziologická páska (500 x 5 cm)
 - 1 x čierna kineziologická páska (500 x 5 cm)
 - 1 x ružová kineziologická páska (500 x 5 cm)
 - 1 x farby pokožky kineziologická páska (500 x 5 cm)
 - 1 x návod na používanie

Účel určenia

Tento produkt je určený na umiestnenie na pokožku. Keď sa elastická páska lepi napnutá na pokožku, neprenáša na pokožku iba svoju napínavú silu, ale ju aj posilňuje, a to tak, že vytvorí dodatočnú textilnú vrstvu. Elastická páska môže pri správnom používaní prispieť k stabilizácii kĺbov, ako aj uvoľneniu a zmierneniu bolestí svalov. Napínavosť sila stimuluje pokožku a jej lymfatické cievy, čo pôsobí podporne na odtok vody z tkanív, a tým aj na redukciu opuchov.

Indikácie

- Elastickú pásku môžete použiť pri :
- problémoch so vzpriamených držaním tela (problémy so stabilitou)
 - nestabilite kĺbov
 - napnutých svaloch
 - bolestiach kĺbov
 - pravidelnej bolesti

Kontraindikácie

- ⚠ V nasledujúcich prípadoch pásku nepoužívajte vôbec alebo iba po konzultácii s lekárom:
- otvorené rany
- ochorenia kože
- trombózy
- liečba inými metódami (napr. fango, masáže, stimulačný elektrický prúd)
- alergie na materiál produktu, lepidlo alebo nosič
- chronické obťažie v oblasti používania

Bezpečnostné upozornenia

- ⚠ Produkt by mal lepiť v prípade akútneho poranení alebo komplexných chorôb lekár alebo fyzioterapeut.
- ⚠ Produkt uschovajte mimo dosahu detí.
- ⚠ Tehotné ženy by sa mali pred nalepením produktu poradiť s lekárom.
- ⚠ Produkt nelepte s príliš vysokým pnutím. Nemalo by sa vyskytovať príliš silné stiahnutie.
- ⚠ Produkt ponechajte na pokožke maximálne sedem dní.
- ⚠ Ošetrovanú časť tela nesmiete produktom obvinúť kompletne!
- ⚠ Nepoužívajte pri ochoreniach a podráždení pokožky ako napr. neurodermatitída.
- ⚠ Nadmerná citlivosť alebo alergické reakcie sa prejavujú ako začervenanie v spojení so svrbením a/alebo opuchom olepenej pokožky. V takom prípade produkt okamžite odstráňte.
- ⚠ Začervenanie alebo svrbenie a/alebo opuch môžu vzniknúť aj po stiahnutí pásky z dôvodu stimulovania prietoku v pokožke a je normálne, ak zmizne v priebehu niekoľkých minút.
- ⚠ Ak sa pri nosení vyskytnú problémy, produkt okamžite odlepte a miesto očistite studenou vodou. Problémy by sa mali zmierniť, prípadne stratí v rámci niekoľkých minút po odstránení pásky. Ak by problémy pretrvávali alebo sa zhoršili, navštívte lekára.

Používanie
Praktické ukážky rôznych aplikácií nájdete v produktovom videu na **www.lidl-service.com**.
Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.
Upozornenie: Konce produktu (kotvy) sa lepia bez pnutia.

Príprava

Dôležité! Priamo pred nalepením pásky nepoužívajte krém a podobne.
1. Predmetné miesto si v prípade silného ochlpenia oholte.
2. Miesto na tele očistite prostriedkom, ktorý rozpustí mastnotu (napr. mydlo alebo dezinfekčný prostriedok na pokožku). Pokožka musí byť čistá, odmastená a suchá.

Odrezanie pásky/tvary kineziologických pásov

Odmerajte dĺžku požadovaného tvaru pásky pre dané miesto na tele a potrebnú dĺžku odstrihnite. Po odstrihnutí požadovaného tvaru pásky zaoblite všetky rohy nožnicami (obr. A).

Nastrihať je možné nasledujúce tvary pásky:

- **tvar I (obr. B)**
- **tvar Y (obr. C)**
 1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 2. Nastrihnite tretinu dĺžky produktu na stredovej línii.
- **Nohavice (obr. D)**
 1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na stredovej línii.
- **Úzke pásy (mihalnica) (obr. E)**
 1. Produkt otočte tak, aby ste videli predznačené línie papiera.
 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na predznačených pozdĺžnych líniiach.

Odlepenie papiera

Produkt sa nachádza na papieri, ktorý musíte odlepiť. **Dôležité! Nedotýkajte sa lepiacej plochy produktu, pretože v opačnom prípade stratí lepiacu schopnosť.**
1. Odstrihnúť produkt zoberte do ruky.
2. Potiahnite za obidva konce, kým sa papier nerozhne (obr. F).
3. Odlepte papier, začnite na odtrhutej strane (obr. G). Papier je možné ľahko odlepiť iba miernym otočením pásky.

Šija

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže pôsobiť podporné pri napnutí v oblasti šije.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov šije.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Hlavu predkloňte, aby vzniklo napätie v svaloch šije.
4. Nalepte produkt s miernym pnutím na telo. Konce by ste mali nalepiť bez pnutia (obr. H).

Plecia

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže slúžiť na zvýšenie pocitu stability a pohyblivosti v ramennom kĺbe.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena.
2. Pripravte si dva produkty v tvare I.
3. Nalepte prvý produkt s miernym pnutím zhora na ramená.
4. Nalepte druhý produkt s vyšším pnutím zboku na ramená (obr. I).

Chrbát

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže sa nalepiť vo vzpriamenej polohe a pomôcť pri nesprávnom držaní tela. Môže sa nalepiť v polohe s predklonom, čo prispieje k uvoľneniu spodných svalov chrbta.
1. Pripravte si dva dlhé produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte bez pnutia vľavo a vpravo pozdĺž chrbtice na chrbát (obr. J).

Stehno

Môže pomôcť pri napnutí, kŕčoch, natrhnutí a ruptúre svalov. Môže sa použiť aj pri určitých problémoch s kolenami, pretože je možné posilniť vnímanie kolena správnym nalepením.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov stehna.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Obviňte nohu, na ktorú chcete pásku použiť.
4. Produkt nalepte pozdĺž svalov stehna na stehno (obr. K).

Koleno

Môže pomôcť pri opuchoch v mäkkom tkanive.
1. Pripravte si dva produkty v tvare mihalnice podľa veľkosti vášho kolena.
2. Posadte sa a koleno pohodlne obviňte.
3. Konec prvého produktu nalepte (bez pásov) do predkolena.
4. Každý jednotlivý pásek nalepte plošne cez koleno.
5. Konec druhého produktu nalepte (bez pásov) na vonkajšiu stranu kolena.
6. Jednotlivé pásky nalepte plošne cez pásky prvého produktu (obr. L).

Achilles-in / vädli

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže pomôcť pri zápaloch, ako aj v oblasti Achillovej šľachy a pri prechode na lýtkový sval.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe Achillovej šľachy a svalov lýtká.

2. Pripravte si produkt v tvare nohavice a I.
3. Zoberte produkt v tvare I a nadvihnite pätu.
4. Nalepte koniec produktu a pätou sa postavte na podlahu.
5. Stiahnite papier a produkt nalepte na achillovu pätu/lýtko.
6. Zdvihnite pätu a produkt v tvare nohavice nalepte jedným koncom na prvý produkt.
7. Stiahnite papier a „nohavice“ produktu zalepte vľavo a vpravo okolo lýtká (obr. M).

Špecifický prípad: Pravidelné bolesti (dysmenorea)

Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
1. Nájdiť na chrbte bod nad prvým krížovým stavcom (S1) Nachádza sa v predĺžení chrbtice.
2. Pripravte si štyri dlhé produkty v tvare I.
3. Nalepte štyri produkty s veľkým pnutím do križa cez tento bod. Dávajte pozor na to, aby ste konce produktu nalepili bez pnutia (obr. N).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov stehna

1. Pripravte si dva krátke produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte cez seba na bolestivé miesto (obr. P).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov lýtká

1. A regassza egymás fólé a termékeket készítsze elő.
2. Ragassza egymás fólé a termékeket az izomhúzódás fölött (P. ábra).

Špecifický prípad: Supraskinálny syndróm

Môže sa používať pri poraneniach/zápaloch supraskinálneho svaly a jeho šľachy
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena. Odmerajte tri veľké časti od zadnej časti produktu (cca 15 cm).
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Otočte obvinutú pažu na bok, na ktorom sa má tejpovať rameno, za chrbát.
4. Produkt nalepte s miernym pnutím na rameno, pozdĺž okraja lopatky (obr. Q).

Odstránenie produktu

Produkt plošne stiahnite pozdĺž kože, nevytvárajte uhol. Eventuálne odstráňte zvyšky lepidla pomocou dezinfekčného prostriedku alebo vazelíny.
Upozornenie: Čím dlhšie necháte produkt na pokožke, tým ľahšie je možné ho odstrániť. Odstraňovanie produktu môže byť nepríjemné z dôvodu ochlpenia. Preto odporúčame lepené miesto najprv oholiť. Nelepte priamo po holení.

Čistenie a starostlivosť

- Nastrihaný produkt sa používa iba jedenkrát.
- Mokry produkt osušte (napr. z plávania, sprchy alebo kúpeľa). Pozor: Produkt nedrhňte do sucha, pretože sa odlepiť z pokožky.

Skladovanie

- Skladujte na chladnom a suchom mieste a chráňte pred priamym slnečným žiarením.
- Skladujte mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Pokyny k likvidácii

Produkt zlikvidujte ekologicky prostredníctvom akreditovaného strediska alebo vo vašom stredisku na zber komunálneho odpadu. Pritom dodržiavajte platné predpisy.

Povinnosť nahlásenia

Všetky závažné prípady, ku ktorým došlo v súvislosti s produktom, musia byť bezodkladne nahlásené výrobcovi a príslušným úradom.

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

- Dodržujte návod na použitie
- Pozor: Vždy sa riadte uvedenými varovaniami.
- Nepoužívajte opakovane
- Uskladnite v suchu
- Chráňte pred slnečným žiarením
- Číslo výrobku
- Označenie šarže
- Použitelný do
- Dátum výroby (rok): 2023
- Výrobca
- Súlade so nariadenie (EÚ) 2017/745 o zdravotníckych pomôckach
- Zdravotnícka pomôcka
- Obmedzenie teploty (odporúčaná pracovná teplota pri používaní)

ES

Le felicitamos por la compra de su nuevo producto. Con dicha compra se ha decidido por un artículo de alta calidad. Las instrucciones de uso son parte componente de este producto. Estas contienen indicaciones importantes de seguridad y para el uso. Antes del uso del producto familiarícese con todas las indicaciones de uso y de seguridad. Utilice el producto solo si se encuentra en perfecto estado, como se describe y para el rango de uso indicado. Por favor guarde el envase incluyendo este anexo durante todo el tiempo de uso de su producto y en caso de transferir este producto a terceros, por favor entregue también estas instrucciones.

Producto sanitario

Solo para uso particular.

Nota:

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

Volumen de suministro

- 1 cinta kinesiológica azul (500 x 5 cm)
- 1 cinta kinesiológica negra (500 x 5 cm)
- 1 cinta kinesiológica rosa (500 x 5 cm)
- 1 cinta kinesiológica colores de piel (500 x 5 cm)
- 1 instrucciones de uso

Finalidad prevista

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

Indicaciones

- La cinta elástica también puede utilizarse en:
- déficits de postura (problemas posturales)
 - inestabilidades en las articulaciones
 - tensiones musculares
 - dolores musculares
 - dolores menstruales

Contraindicaciones

- ⚠ No utilizar, o hacerlo solo previa consulta con el médico en los siguientes casos:
- Heridas abiertas
- Enfermedades en la piel
- Trombosis
- Tratamientos con otros métodos (por ej. Fango, terapias de masajes, tratamientos con corrientes estimulantes)
- Alergias contra el material del artículo, adhesivos o soportes
- Dolores crónicos en el área de aplicación

Indicaciones de seguridad

- ⚠ En casos de heridas graves o cuadros de enfermedades complejas solicitar a un médico o un kinesiólogo la colocación del artículo.
- ⚠ Almacenar el artículo fuera del alcance de niños.
- ⚠ Las embarazadas deben consultar al médico antes de hacer uso del artículo.
- ⚠ No adherir el artículo con demasiada tensión. No deben presentarse demasiado estrecheces.
- ⚠ Dejar el artículo como máximo siete días sobre la piel.
- ⚠ ¡No se debe envolver con el artículo por completo la parte del cuerpo que debe tratarse!
- ⚠ No utilizar en caso de enfermedades o irritaciones, como por ej. Neurodermatitis.
- ⚠ Las reacciones de hipersensibilidad e irritaciones, como por ejemplo neurodermatitis se producen mediante el enrojecimiento en combinación con picazón y/o hinchazón de la piel donde se adhiera el artículo. En ese caso, remuévalo de inmediato.
- ⚠ Un enrojecimiento de la piel sin picazón y/o hinchazón puede producirse también debido a que por extracción de la cinta se produce estimulación del riego sanguíneo de la piel, esto es normal siempre que desaparezca en pocos minutos.
- ⚠ Si durante el uso se producen problemas, remover de inmediato el artículo y limpiar la zona con agua fría. Los problemas deberían mitigarse o desaparecer por completo dentro de pocos minutos posteriores a que se haya removido la cinta. Si los problemas persisten o empeoran, consultar a un médico.



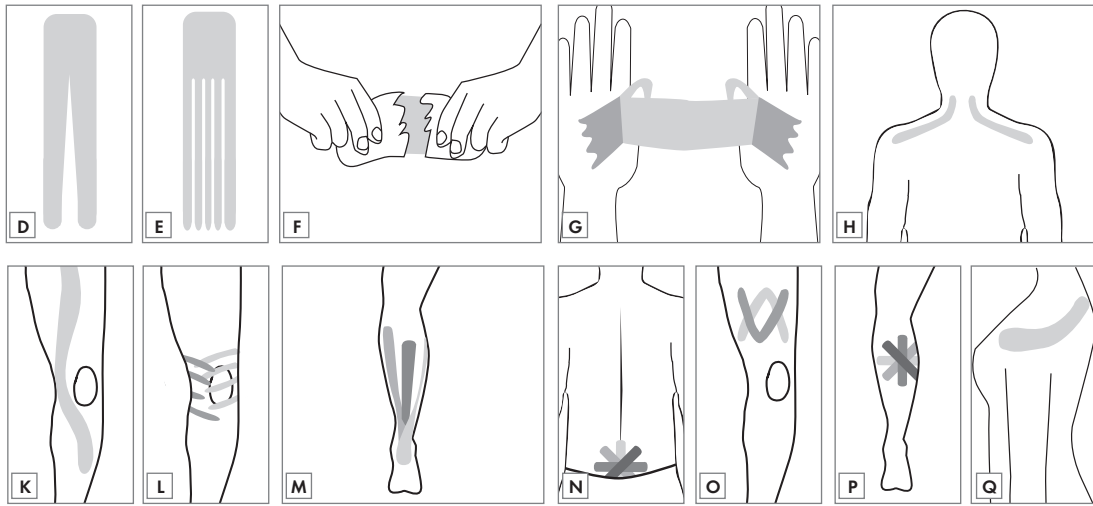
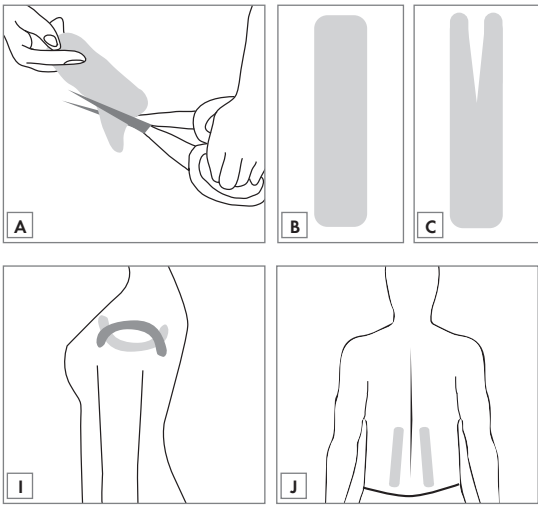
KINESIOLOGY TAPE

IT MT CH NASTRO KINESIOLOGICO

Istruzioni per l'uso

HU KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK

Használati utasítás



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

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

2023

Data di rilascio (istruzioni per l'uso) /
A kiadás dátuma (használati utasítás): 2023



IT MT 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) 435810_2304 per consultare le istruzioni per l'uso.

HU

A www.lidl-service.com oldalon letöltheti ezt és további kézikönyveket, termékvideókat valamint telepíthető programokat. Ez a QR kód közvetlenül a Lidl-Service oldalra (www.lidl-service.com) vezet, ahol a 435810_2304 cikkszám (IAN) megadásával megnyithatja a Használati utasítását.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

IAN 435810_2304



IAN 435810_2304

IT MT CH

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.

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 kinesiology blu (500 x 5 cm)
- 1 x tape kinesiology nero (500 x 5 cm)
- 1 x tape kinesiology rosa (500 x 5 cm)
- 1 x tape kinesiology 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.

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

Taglio del tape / forme del tape kinesiologico

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

È possibile tagliare il tape nelle forme indicate di seguito:

- **Forma a I (fig. B)**
- **Forma a Y (fig. C)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per un terzo terzo della lunghezza.
- **Pantaloni (fig. D)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per due terzi della lunghezza.
- **Forchetta (fig. F)**
 1. Girare l'articolo in modo da vedere le linee pretracciate sulla carta.
 2. Tagliare lungo le linee longitudinali pretracciate dell'articolo per due terzi della lunghezza.

Rimozione della carta

L'articolo è applicato su 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.

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

Collo

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

Può avere un effetto di supporto in caso di tensione nella zona di collo e spalle.

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

Spalle

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

Può contribuire a supportare la sensazione di stabilità e movimento dell'articolazione della spalla.

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

Schiena

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

Può essere applicato stando dritti per contribuire a migliorare i problemi di postura. Può essere applicato piegandosi in avanti per contribuire a rilassare la muscolatura della schiena.

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

Coscia

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

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

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

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

Tendine d'Achille/polpaccio

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

Può risultare utile in caso di infiammazioni o strappi nella zona del tendine d'Achille e del collegamento ai muscoli del polpaccio.

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

Caso particolare: dolori mestruali (dismenorrea)

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

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

Caso particolare: strappo muscolare della coscia

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

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

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

Caso particolare: sindrome del sovraspinato

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

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

Rimozione dell'articolo

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

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

Pulizia e cura

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

Conservazione

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

Indicazioni per lo smaltimento

Smaltire l'articolo nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento rifiuti 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.

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

- Rispetti le istruzioni per l'uso
- Attenzione: Rispettare sempre tutte le avvertenze segnalate
- Non riutilizzabile
- Conservare in luogo asciutto
- Proteggere dai raggi solari
- Codice articolo
- Parità
- Utilizzabile fino a
- Data di produzione (anno): 2023
- Produttore
- Conforme alla regolamento (UE) 2017/745 relativo ai dispositivi medici
- Dispositivo medico
- Limitazione di temperatura (temperatura consigliabile dell'articolo durante l'uso)

HU

Szívből gratulálunk új termékének megvásárlásához. Ön egy magas minőségű cikk mellett döntött. A kezelési útmutató része a terméknek. Fontos útmutatást tartalmaz a termék használatához és biztonságához. A termék használat előtt ismerje meg annak kezelési és biztonsági előírásait. Csak kifogástalan állapotú terméket használjon, a leírásnak megfelelően, a megadott alkalmazási területen. Őrizzze meg a termék csomagolását és ezt a mellékletet a teljes használati idejére, és ha tovább adja, ezeket is adja át az új tulajdonosnak.

Orvostechnikai eszköz

Csak magán használatra.

Figyelmeztetés:

Az orvostechnikai eszközt olyan felnőtt személyek számára fejlesztették ki, akik ezt a használati utasítást képesek elolvasni, megérteni, és önállóan követni. A felhasználó a terméket a javallatoknál ismertett okból használhatja fel. A terméket nem használhatják azok a személyek, akiknek tilos a terméket használni az alábbiakban ellenjavallatok alapján.

A csomag tartalma

- 1 x Kineziológiai szalag, kék (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, fekete (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, pink (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, bőrszínű (500 x 5 cm)
- 1 db használati utasítás

Rendeltetés

A termék a bőrre történő felhelyezésre szolgál. Ha a rugalmas szalagot megfeszítve ragasztják fel a bőrre, nem csak átadja feszítő erejét a bőrnek, hanem erősíti is azt, kiegészítő textilréteget képezve.

Helyes alkalmazás esetén a rugalmas szalag hozzájárulhat az ízületek stabilizálásához, valamint az izomfájdalmak és -feszültségek csökkenéséhez.

A bőrre ható feszítő erő serkentően hathat a nyirokrendszerre, ami elősegítheti a szövetközi víz lefolyását és ezzel a duzzanatok csökkenését.

Indikációk

A rugalmas szalag alkalmazása segítheti az alábbiak kezelését:

- poszturális deficit (tartáshibák)
- izületi instabilitás
- izom merevség
- izomfájdalmak
- menstruációs fájdalmak.

Ellenjavallatok

⚠ Ne használja – vagy csak az orvosával történt egyeztetés után, az alábbi esetekben:

- nyílt sérülések
- bőrbetegségek
- trombózis
- más módszerrel történo kezelés pl. fango, masszázs terápia, ingeráram kezelés)
- allergia a termék anyagára, ragasztójára vagy hordozójára
- az alkalmazás területének krónikus panaszai.

Biztonsági előírások

⚠ Akut sérülések vagy komplex kórképek esetén a termék felragasztását bizza orvosra vagy fizioterápiás szakemberre.
⚠ A terméket gyermekek által el nem érhető helyen tárolja.
⚠ Várandós nők a termék felragasztása előtt kérjék ki orvosuk tanácsát.

⚠ A terméket ne ragassza fel túlzottan megfeszítve. Nem okozhat túl erős korlátozottságot.
⚠ A terméket legfeljebb egy hétig hagyja a bőrén.
⚠ A kezelendő testrészt nem szabad a szalaggal teljesen körbecsavarni

⚠ Ne használja a bőr betegségei és érzékenysége, pl. neurodermitisz, esetén.

⚠ A túlérzékenység vagy allergiás reakció bőrpír és viszketés és/vagy a leragasztott bér duzzanata formájában jelentkezik. Ilyen esetben azonnal távolítsa el a terméket.
⚠ Bőrpír viszketés nélkül és/vagy duzzanat a szalag lehúzása következtében is jelentkezhet, aminek oka a bőr véráramlásának serkentése, ez normális, amennyiben néhány percen belül elhalványodik.
⚠ Ha a viselése közben problémák lépnek fel, haladéktalanul távolítsa el a terméket és hideg vízzel tisztítsa meg a helyét.
⚠ A szalag eltávolítása után a problémáknak néhány percen belül enyhülniük kell, vagy meg is szűnhetnek. Ha a problémák fennmaradnak vagy rosszabbodnak, forduljon orvoshoz.

Használat

A különféle alkalmazások áttekinthető bemutatását, termékvideó formájában a www.lidl-service.com találja.
⚠ Javasoljuk, hogy a termék helyes felhelyezését másik személy végezze.

Figyelmeztetés: A termék végeit (horgonyok) mindig feszültség nélkül kell felragasztani.

Előkészítés

⚠ Fontos! A szalag felhelyezése előtt közvetlenül ne használjon krémet vagy hasonlót.

- Az erősen szőrös testfelületet borotválja le.
- A testfelületet zsíroló szerrel tisztítsa meg (pl. szappan vagy bőrfertőtlenítő szer). A bőr legyen tiszta, zsírmentes és száraz.

A szalag levágása / kineziológiai szalag kialakítása

A kezelendő testfelületen mérje meg a kívánt formájú szalag hosszát, majd a tekercsből vágjon le a hossznak megfelelő darabot. A kívánt formájú szalag kivágása után minden sarkát ollóval kerekítse le (A. ábra).

Az alábbi formájú szalagok vághatók ki:

- I-alak (B. ábra)**
- Y-alak (C. ábra)**
 - A terméket hosszában hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - A szalag hosszának egyharmadát vágja be a középvonal mentén.
- Nadrág (D. ábra)**
 - A terméket hosszában hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - A szalag hosszának kétharmadát vágja be a középvonal mentén.
- Szempilla (E. ábra)**
 - Úgy fordítsa a terméket, hogy a papírra előrajzolt vonalakat lássa.
 - A szalag hosszának kétharmadán vágja be az előrajzolt hosszanti vonalak mentén.

A papír leválasztása

A terméket papírra ragasztottuk, amit el kell távolítani.

Fontos! Ne érintse meg a termék ragasztós felületét, mert veszít tapadóképeségéből.

- Vegye kézbe a méretre vágott terméket.
- Addig húzza a két végét, amíg a papír elszakad (F. ábra).
- A szakadt vége felől húzza le a papírt (G. ábra). A szalag enyhe megcsavarása egyszerűbbé teszi a papír leválasztását.

Nyak

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

Segíthet a váll- és nyaktáji izommerevség esetén.

- A megfelelő hosszat a nyaki izmok lefutásának megfelelően helyezze el.
- A terméket l-alakban készítse elő.
- Hajtsa fejét az ellenkező irányba, hogy a nyaki izmok megfeszüljenek.
- A terméket enyhén megfeszítve ragassza fel a testfelületre. A végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (H. ábra).

Váll

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

Segítheti a vállizület stabilitásának és mozgásérzetének erősítését.

- A megfelelő hosszat a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el.
- A két terméket l-alakban készítse elő.
- Az első terméket erősen megfeszítve ragassza fentről a vállra.
- A második terméket erősen megfeszítve oldalról ragassza a vállra (I. ábra).

Hát

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

A tartáshibák enyhítésére felegyenesedett helyzetben ragasztható fel. Az előre hajtott helyzetben felragasztott termék segíthet a hát alsó izmainak kilazításában.

- A két hosszú terméket l-alakban készítse elő.
- A gerinc bal és jobb oldalára, megfeszítés nélkül ragassza fel a terméket (J. ábra).

Felsőcomb

Jóleső segítséget nyújthat az izmok húzódásainál, görcseinél és az izomrostok szakadásánál. Bizonyos térdproblémáknál is alkalmazható, mivel a helyes felragasztás után erősíti a térd megfelelő vezetésének érzését.

- A megfelelő hosszat a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően helyezze el.
- A terméket l-alakban készítse elő.
- Hajtsa be a beragasztandó lábat.
- Ragassza fel a terméket a felsőcombra a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően (K. ábra).

Térd

A lágy részek duzzanatainál jöhet szóba az alkalmazása.

- A két terméket szempilla alakban készítse elő, térdének megfelelő méretben.
- Üljön le, és kényelmesen hajlítsa b e a térdét.
- Az első szalag végét (a szempillák nélkül) ragassza a térdhajlatba.
- Az egyes szempillákat legyezőszerűen ragassza a térdére.
- A második szalag végét (a szempillák nélkül) ragassza a térd külső oldalára.
- Az egyes szempillákat legyezőszerűen ragassza az első szalag szempillái fölé (L. ábra).

Achilles-ín / vádli

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

Alkalmazható az Achilles-ín és a vádli izomzat átmeneti területének gyulladásainál és húzódásainál.

- A megfelelő hosszat az Achilles-ín és a vádli izmok lefutásának megfelelően határozza meg.
- Az egyik terméket nadrág alakban készítse elő, a másikat l-alakban.
- Fogja meg az l-alakban előkészítet terméket és emelje meg a sarkát.
- A termék egyik végét ragassza a sarkára, majd helyezze sarkát a padlóra.
- Laposan húzza le a papírt és ragassza a terméket az Achilles- ínára/vádlíjára.
- Emelje meg a sarkát és a nadrág alakban előkészített termék egyik végét ragassza az első termékre.
- Laposan húzza le a papírt és ragassza a nadrág szárait a vádlija bal és jobb oldalára (M. ábra).

Speciális eset: menstruációs fájdalom (diszmenorrea)
Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

- Keresse meg az első medence fölötti pontot a hátán (S1). A gerincoszlop folytatásában találja.
- A négy, kb. 10 cm hosszú terméket l-alakban készítse elő.
- A négy terméket erősen megfeszítve keresztben ragassza a pont fölé. Ügyeljen arra, hogy a termék végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (N. ábra).

Speciális eset: Felsőcomb izomhúzódása

- A két terméket Y-alakban készítse elő, testrésznek megfelelő méretben.
- Ragassza fel az egymásba helyezett termékeket az izomhúzódás fölé (O. ábra).

Speciális eset: Vádli izomhúzódása

- A négy rövid terméket l-alakban készítse elő.
- Ragassza egymás fölé a termékeket az izomhúzódás fölött (P. ábra).

Speciális eset: Supraspinatus szindróma

Alkalmazható a spuraspinatus izomzat és inak sérülésénél/gyulladásánál.

- A megfelelő hosszat a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el. Mérjen le a termék hátoldalán három nagy osztásnyit (kb. 15 cm).
- A terméket l-alakban készítse elő.
- Fordítsa a leragasztandó oldali behajlított kart a háta mögé.
- Enyhén megfeszítve ragassza fel a terméket a vállra, a válllap felső éle fölé (Q. ábra).

A termék eltávolítása

Laposan, a bőr mentén húzza le a terméket, kerülje el a bőrre merőleges húzást. A ragasztó eseteleges maradványait fertőtlenítőszerrel vagy vazelinnel távolítsa el.
⚠ Figyelmeztetés: Minél tovább hagyta a terméket a bőrön, annál könnyebb eltávolítani. A termék eltávolítása a kissé szőrös bőrfelületről kellemetlen lehet.
⚠ Javasoljuk, hogy a leragasztandó felületet előzetesen borotválja le. Ne közvetlenül a borotválás után ragassza fel.

Tisztítás és ápolás

- A leszabott termék csak egyszer használható fel.
- Ha a termék vizes lett (pl. úszás, fürdés, zuhanyozás), szárítsa meg. Figyelem! Ne dörzsölje szárazra a terméket, mert leválik a bőrről.

Tárolás

- Száraz, hűvös helyen tartandó, közvetlen napsütéstől védve.
- Tartsa a gyermekek és háziállatok által el nem érhető helyen.

Megsemmisítési útmutató

A terméket környezetkímélő módon semmisítse meg, egy engedélyezett vagy a helyi kommunális hulladékkezelő cég segítségével. Vegye figyelembe az érvényes előírásokat.

Bejelentési kötelezettség

A termékkel kapcsolatban fellépett, súlyos eseteket haladéktalanul jelenteni kell a gyártónak és az illetékes hatóságnak.

Szerviz telefonszámunk Németországban
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
e-mail: support@horizonte.de

	Vegye figyelembe a használati utasítást
⚠	Figyelem: Mindíg vegye gyelembe a felüntetett biztonsági tudnivalókat
🚫	Nem használható újra
☂	Száraz helyen tartandó
☀	Napsugárzás elől védje
REF	Rendelési szám
LOT	Tételazonosító jelölés
📅	Felhasználható a következő időpontig
📅	Gyártás dátuma (év): 2023
🏭	Gyártó
€ €	Megfelel a tanács (EU) 2017/745 rendelete az orvostechnikai eszközökről
MD	Orvostechnikai eszköz
📉	Hőmérséklet korlátozás (javasolt termék hőmérséklet a használat során)

1 4	DE AT CH KINESIOLOGIE-TAPES GB IE NI CY MT KINESIOLOGY TAPE FR BE CH BANDES DE KINÉSIOLOGIE
2 4	NL BE KINESIOLOGIE-TAPES PL TĄŚMY KINEZJOLOGICZNE CZ KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
3 4	SK KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS DK KINESIOLOGI TAPE