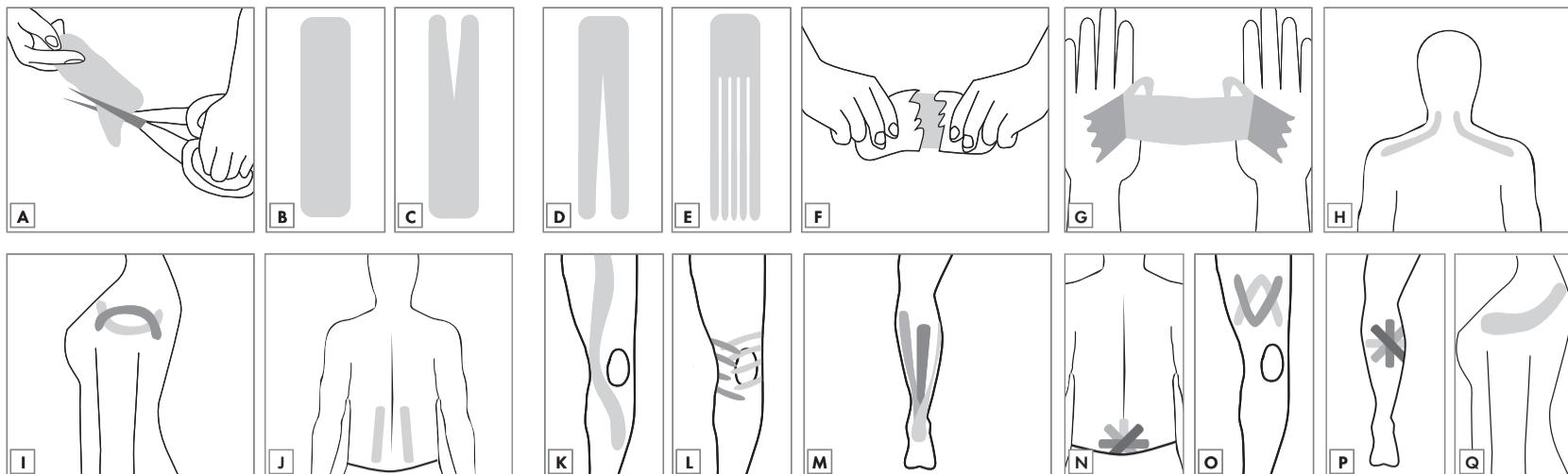


PDF ONLINE  
www.lidl-service.com

## KINESIOLOGIE-TAPES

DE AT CH

### KINESIOLOGIE-TAPES

Gebrauchsanweisung

FR CH

### BANDES DE KINÉSIOLOGIE

Mode d'emploi

IT CH

### NASTRO KINESIOLOGICO

Istruzioni per l'uso

IAN 317349\_1904



**HORizonte TEXTIL GMBH**  
Oberhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg  
DEUTSCHLAND  
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80  
Horizonte Nr. 219-HKI-01  
LOT 02019317349 Rev. 2019/38  
REF 317349 2022-10  
Druckversion/Version imprimable/Versone stampata/  
Versión impresa/Printable version: 2019/39  
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/Date de  
publication (mode d'emploi)/Data di rilascio (istruzione  
per l'uso): 2019  
CE

IAN 317349\_1904

PDF ONLINE  
www.lidl-service.com

DE AT CH

Mit diesem QR-Code gelangen sie auf [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) und können mittels der Artikelnummer (IAN) 317349 Ihre Gebrauchs-anweisung öffnen.

FR CH

Avec ce code QR, vous pouvez accéder à [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) et ouvrir votre mode d'emploi avec le numéro d'article (IAN) 317349.

IT CH

Con questo codice QR è possibile accedere a [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) e aprire il istruzioni per l'uso con il numero di articolo (IAN) 317349.

IAN 317349\_1904



**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.

#### Nur für den Privatgebrauch.

#### Lieferumfang

- 1 x Kinesiologie-Tape blau (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-Tape schwarz (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-Tape pink (500 x 5 cm)
- 1 x Kinesiologie-Tape grün (500 x 5 cm)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x DVD

#### Bestimmungsgemäße Verwendung

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 Lympgefäß wirken, was auf den Abfluss von Gewebezwasser und eine damit einhergehende Schwellungs-reduktion unterstützend wirken kann.

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:

- posturalen Defiziten (Haltungsschwächen)
- Gelenkinstabilitäten
- Muskelverspannungen
- Muskelschmerzen
- Regelschmerzen

#### Anwendungsbeschränkungen

Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:

- Offenen Verletzungen
- Hauterkrankungen
- Thrombosen
- Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrom-behandlung)
- 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 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 auf der mitgelieferten DVD.

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.

#### Zuschneid des Tapes/Kinesiologie-Tape-Formen

Messen Sie die Länge für die gewünschte Tape-Form an der zu behandelnden Körperstelle ab und schneiden Sie die gewünschte Länge von der Rolle ab.

Runden Sie nach dem Zuschneiden der gewünschten Tape-Form alle Ecken mit der Schere ab (Abb. A).

Es können folgende Tape-Formen zurecht geschnitten werden:

- **I-Form (Abb. B)**
- **Y-Form (Abb. C)**
  1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
  2. Schneiden Sie ein Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
- **Hose (Abb. D)**
  1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
  2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge auf der Mittellinie ein.
- **Wimper (Abb. E)**
  1. Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten Linien des Papiers sehen.
  2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge an den vorgezeichneten Längs-Linien ein.

#### Lösen des Papiers

Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss. Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.

1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
2. Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (Abb. F).
3. Lösen Sie das Papier, beginnend an der Riss-Seite (Abb. G). Durch eine leichte Dehnung des Tapes lässt sich das Papier einfacher lösen.

#### Nacken

**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim Aufkleben des Artikels behilflich sein.**

Kann bei Verspannungen im Schulter-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 sollte 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 Hal tungsschwächen beitragen. Kann in nach vorne übergebeugter Haltung aufgeklebt, zur Entspannung des unteren Rückenmuskels beitragen.

1. Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. J).

#### Oberschenkel

Kann bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und faserrissen wohlend wirken. Kann auch bei bestimmten Knieproblemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Kniefüllung 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 Knie 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 Knie.
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 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 Artikelnenden ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

#### Spezialfall: Muskelzerrung Oberschenkel

1. Bereiten Sie zwei Artikel in Y-Form entsprechend der Größe des zu spannenden 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 Arterialrückseite 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 Schulterblattrandes, auf (Abb. Q).

#### Artikel entfernen

Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberückstände mit Desinfektionsmittel oder Vaseline. Hinweis: Je länger Sie den Artikel auf der Haut lassen, desto leichter ist der Artikel zu entfernen. Das Entfernen des Artikels kann aufgrund von geringfügiger Behaarung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur bekleben.

#### Reinigung und Pflege

- Der Artikel ist in zugeschnittener Form nur einmal verwendbar.
- Trocknen Sie den Artikel, wenn er nass geworden ist (z. B. durch Schwimmen, Baden oder Duschen).
- Achtung: Den Artikel nicht trocken reiben, da er

**⚠ Ne pas utiliser en cas d'affections cutanées ou d'irritations, telles qu'une névrose de la peau.**  
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 la mesure où elle s'estompe en quelques minutes.  
Si des problèmes apparaissent pendant le port de la bande de tape, enlevez immédiatement l'article et nettoyez l'endroit avec de l'eau froide. Les problèmes doivent s'atténuer, voire complètement disparaître, quelques minutes après l'enlèvement de la bande de tape. Si les problèmes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

## Application

Le DVD fourni présente une description précise des diverses applications.

Nous recommandons de faire appel à une seconde personne pour l'application correcte de l'article.

**Remarques : Les extrémités de l'article (ancrage) doivent toujours être appliquées sans tension.**

## Préparation

Important ! N'appliquez pas une crème ou un produit similaire immédiatement avant l'application de la bande.

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

## Découpe / Formes de la bande de kinésiologie

Mesurez la longueur de la forme de bande souhaitée en fonction de la partie du corps à traiter et découpez la longueur souhaitée sur le rouleau.

Après avoir découpé la forme de la bande souhaitée, arrondissez tous les angles à l'aide de ciseaux (III. A).

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

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

## Enlèvement du papier

L'article est appliqué sur du papier qui doit être enlevé.

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

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

## Nuque

**Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.**

Peut soulager en cas de tensions dans la région des épaules et de la nuque.

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

## Épaules

**Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.**

Peut contribuer à optimiser la sensation de stabilité et de mouvement au niveau de l'articulation de l'épaule.

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

## Dos

**Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.**

Peut être appliquée en position verticale pour contribuer à la réduction des déficiences posturales. Peut être appliquée en position penchée vers l'avant pour détendre les muscles lombaires.

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

## Cuisse

Peut avoir un effet bénéfique en cas de contractures, crampes, elongations et déchirures musculaires. Peut également être utilisée pour certains problèmes de genoux, car la perception de la course du genou peut être renforcée par une application correcte.

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

## Genou

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

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

5. Appliquez l'extrémité de l'article (sans cil) du second article sur la partie extérieure du genou.
6. Appliquez chaque cil en éventail sur les cils du premier article (III. L).

## Talon d'Achille/Mollet

**Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.**

Peut être utilisée en cas d'inflammations et d'elongations au niveau du talon d'Achille et à la jonction du muscle du mollet.

1. Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet du ta-

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

## Cas spécial :

### Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)

**Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.**

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

## Cas spécial :

### Déchirure musculaire au niveau de la cuisse

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

## Cas spécial :

### Déchirure musculaire au niveau du mollet

1. Préparez quatre articles de courtes longueurs en forme de I.

2. Appliquez les articles les uns sur les autres sur le point douloureux (III. P).

## Cas spécial : Syndrome sus-épineux

Peut être utilisée en cas de lésions/inflammations du muscle sus-épineux et ses tendons

1. Déterminez la longueur souhaitée du tracé de la musculature de l'épaule. Mesurez trois champs de grande taille sur la partie arrière de l'article (env. 15 cm).
2. Préparez les articles en forme de I.
3. Tournez le bras plié vers le dos sur le côté vers lequel l'épaule doit être bandée.
4. Appliquez l'article sur l'épaule en exerçant une légère tension le long de la partie supérieure de l'omoplate (III. Q).

## Enlèvement de l'article

Tirez l'article à plat le long de la peau et évitez de former un angle avec la peau. Enlevez ensuite les éventuels résidus de colle avec un désinfectant ou de la vaseline. Remarque : Plus longtemps l'article reste sur la peau, plus il est facile d'enlever l'article. L'enlèvement de l'article peut être désagréable en raison d'une légère pilosité de la peau. Nous conseillons en conséquence de raser auparavant l'endroit où la bande doit être appliquée. Ne pas appliquer immédiatement après le rasage.

## Nettoyage et entretien

- L'article découpé ne doit être utilisé qu'une seule fois.
- Séchez l'article s'il est humide (p. ex. après une séance de natation, un bain ou une douche). Attention : Ne pas frotter l'article pour le sécher, il peut sinon se détacher de la peau.

## Stockage

- Conserver dans un endroit sec et frais à l'abri des rayons solaires directs.
- Tenir hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

## Consignes relatives à 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.

Service Allemagne

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: info@horizonte.de



Respecter le mode d'emploi

Respecter toujours les consignes d'avertissement indiquées

Non réutilisable

Conserver dans un endroit sec

Protéger contre les rayons solaires

Numeró de lot

Utilisable jusqu'à

Date de fabrication (Année): 2019

Fabricant

En conformité avec la directive 93/42/CEE

Limite de température

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

