

Kinesiologie Tapes Knöchel



GEBRAUCHSANWEISUNG

KNÖCHEL

Vorgeschchnittene Tapestreifen zum einfachen Selberkleben für eine schnelle und effektive Anwendung.

Eigenschaften der Kinesiologie Tapes

- Für Muskulatur und Gelenke
- Atmungsaktiv, luftdurchlässig und wasserbeständig
- Latex-frei und zu jeder Zeit tragbar
- Trägermaterial aus 90% Baumwolle, 10% Elasthan, hoher Tragekomfort
- Atmungsaktiver Acrylatkleber
- Inklusive ausführlicher Klebeanleitung



ERLÄUTERUNG

Das Tape entspricht der Elastizität und dem Gewicht der menschlichen Haut. Durch entsprechende Anlagetechnik wird eine lifende Wirkung auf die Oberhaut erzielt. Es entsteht so mehr Raum im Gebiet des Unterhautgewebes, wo viele Rezeptoren, Blut- und Lymphgefäße liegen. Durch die Anwendung verschiedenartiger Tapetechniken können unterschiedliche Effekte erreicht werden. Nach einem Gewebetrauma reagiert das Hautgewebe mit einer Entzündung und einer lokalen Schwellung, wodurch es zu einer Druckerhöhung auf das umliegende Gewebe kommt. Durch diese Druckerhöhung wird der Blutkreislauf unterbrochen und die Lymphabfuhr gehemmt, so dass der Druck auf die Schmerzrezeptoren zunimmt.

Konventionelle (starre) Sporttapes bewirken, dass die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt werden. Beim Anlegen entsteht eine beträchtliche Druckerhöhung, wodurch der Blutkreislauf und die Lymphabfuhr vermindert werden. Längere Bewegungseinschränkungen von Muskeln oder Gelenken verursachen Muskelverkürzungen. Die Zeitspanne der Bewegungseinschränkungen sollte daher möglichst kurz sein. Noch besser ist es, ihr vorzubeugen.

Die Wirkung der Kinesiologietapes wurde bisher nach aktuellem medizinischen Standard nicht bewiesen. Jedoch werden Erfolge von Spitzensportlern und Therapeuten mit großem Erfolg tagtäglich eingesetzt und zeigen erstaunliche Ergebnisse.



ANWENDUNGEN

ALLGEMEINE TAPING-HINWEISE

1. Vor erstmaliger Anwendung wird empfohlen, einen kleinen Tapeabschnitt von ca. 2 cm Länge am Unterarm anzubringen. Bei Anzeichen von Unverträglichkeit beenden Sie sofort die Anwendung, damit sich die gereizte Haut wieder beruhigen kann.
2. Die Unverträglichkeit der Haut gegenüber dem Acrylatkleber der Tapes kann viele Gründe haben (z.B. Cremes, Sprays, Shampoos, Einnahme von Medikamenten, vor allem Antibiotika, Aspirin, etc.). Eine allergische Reaktion muss nicht von Dauer sein, da sie in Wechselwirkung mit vielen anderen Faktoren auftreten kann. Unsere Therapeuten setzen bei erhöhter Neigung zu Kleberunverträglichkeit bei Patienten ein handelsübliches Hautschutzspray ein. Dies schafft einen Schutzfilm zwischen Haut und Tape und kann so die Unverträglichkeit enorm reduzieren.
3. Ermitteln Sie schmerzempfindliche oder ermüdete Muskelbereiche. Für schwer erreichbare Körperbereiche ist es hilfreich, das Dittmann Tape durch eine andere Person anlegen zu lassen.
4. Vor der Anwendung des Dittmann Tape die Haut mit fettlösenden Mitteln (z. B. Alkohol, Wundbenzin etc.) reinigen.
5. Um ein frühzeitiges Ablösen des Tapes zu vermeiden, sollte der Hautabschnitt sauber, fettfrei und trocken sein. Es empfiehlt sich, das Tape auf die nackte Haut zu kleben und die Haare vorher zu entfernen, um die Klebekraft zu erhöhen.
6. Um Blasen zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass sich keine Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape befinden.
7. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Basis und kleben diese auf den Muskelansatz und streichen die Basis mit der Hand fest. Die Basis vom Y-Tape wird immer ohne Dehnung aufgebracht. Danach die Haut dehnen und das Tape komplett anlegen. Das Endstück der Tapes erneut ohne Zug anlegen. Beim Y-Tape bitte erst den einen Zügel und danach den

zweiten Zügel aufkleben.

8. Das Tape wird je nach Indikation mit oder ohne Dehnung aufgeklebt und ausgestrichen, um die wärmeempfindliche Klebeschicht zu aktivieren. Wichtig: Streichen Sie das Band immer von der Basis zum Tapeende bzw. von der Tapemitte nach außen! Nie umgekehrt!
9. Durch Wärmeeinwirkung (Festreiben der Tapes, oder angewärmtes Handtuch, etc.) wird der Acrylatkleber aktiviert und entfaltet seine Klebewirkung. Durch die Struktur des Tapes werden die Hautatmung und der Feuchtigkeitstransport in der Regel kaum behindert. Dennoch kann in vereinzelten Fällen ein Juckreiz für eine kurze Dauer von 10 bis 20 Minuten auftreten. Sollte dieser länger als 30 Minuten andauern, wird empfohlen, das Tape zu entfernen. Hierzu empfiehlt es sich, das Tape in Haarwuchsrichtung in einem kleinen Winkel langsam abzuziehen oder abzurollen, damit die Haut nicht angehoben wird und keine Hautreizungen entstehen. Hilfreich ist es, die Haut hinter der bereits abgerollten Seite des Tapes mit einem Finger zu dehnen. TIPP: eine sanfte Methode ist es, das Tape mit einem kleblosenden Mittel (Sterillium) ca. 1-2 Minuten einzuweichen und nicht ruckartig abzuziehen!
10. Das Tape kann beim Schwimmen, Baden, Duschen getragen werden! Danach mit einem Fön auf niedrigster Stufe trocknen. Vermeiden Sie, das Tape trocken zu reiben, da es sich sonst lösen könnte!
11. Ca. 20-30 Minuten vor sportlichen Aktivitäten den Kleber des Tapes durch Reibung aktivieren. Danach das Tape aufkleben, um eine bessere Haftung zu erreichen. Alternativ kann ein Haftspray verwendet werden.
12. Dermatologisch unbedenklich. Um Hautirritationen zu vermeiden, sollte die zu behandelnde Hautpartie vor dem Taping mit einem desinfizierenden und entfettenden Reinigungsmittel gereinigt werden. Im Fachhandel oder in Apotheken gibt es dafür spezielle Emulsionen.



SICHERHEITSHINWEISE

1. Schwangeren Personen wird geraten, einen Arzt zu Rate zu ziehen.
2. Beim Anlegen des Tapes darf es nicht zu Abschnürungen der Haut kommen. Tape locker aufbringen. Das Tape darf nicht am Hals verwendet werden.
3. Das Dittmann Tape außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Tape sollte nicht bei Kindern unter 10 Jahren angewendet werden.
4. Wenn durch das Anlegen des Dittmann Tape länger andauernde Hautirritationen über 30 Minuten in Form von Juckreiz, Rötungen oder Ausschlag auftreten, so sollte das Tape gemäß den Anweisungen in der Anleitung sofort entfernt werden. Wenn nach einer Woche keine Besserung eintritt, kontaktieren Sie hierzu einen Arzt.
5. Tapes auf frischen Verletzungen, Thrombosen und bei Neigung zu Hautallergien oder bei Hautunregelmäßigkeiten nicht verwenden.
6. Tape nicht an den Stellen verwenden, an denen bereits andere Behandlungsmethoden angewendet werden (Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung).
7. Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern muss das Anbringen von Tapes durch einen Physiotherapeuten oder Arzt vorgenommen werden.
8. Aufgrund der Stoffwechsellanregung durch eine Tapeanlage ist es empfehlenswert, vermehrt Flüssigkeit (Wasser, Apfelsaftschorle) zu sich zu nehmen.
9. Wärmestau durch Bekleidung (Wolle/Baumwolle) vermeiden!
10. Sind Sie sich nicht sicher, wie Sie das Tape richtig anbringen sollen, so können Sie sich für eine professionelle Erstbehandlung an einen Therapeuten wenden.
11. Vor der Anwendung muss die Haut gereinigt und fettfrei sein.
12. Es ist ratsam, das Tape nicht länger als 7-10 Tage zu tragen und dann wieder zu entfernen, um die Haut zu schützen.



Nach einiger Zeit können Sie erneut ein Tape aufbringen. Noch vorhandene Klebereste sind zu entfernen.

13. Setzen Sie das Tape keiner direkten Sonnenstrahlung oder hohen Temperaturen aus.
14. Die Dittmann Tapes gibt es in vielen verschiedenen trendigen Farben. Die technische Beschaffenheit ist bei allen Dittmann Tape-Farben gleich.



ERKLÄRUNG DER SYMBOLE

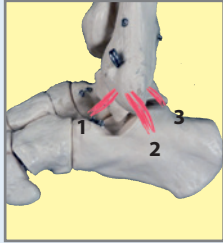
- 10°C Lagerungs-temperatur
- Entsorgung über den Hausmüll
- Latex frei
- Papier und Papp
- Vor Sonne schützen
- Gebrauchsanweisung lesen und beachten
- Vor Regen schützen
- Nicht 2x verwenden

MUSKELBESCHWERDEN AM KNÖCHEL

ANATOMIE - SPRUNGGELENK

Bei der Außenbandverletzung am Sprunggelenk handelt es sich um die häufigste Bandverletzung im Sport.

Die drei Außenbänder, vorderes (1), mittleres (2) und hinteres (3), stabilisieren das Gelenk in jeder Stellung. Bei einer Verletzung ist meistens das vordere, aber auch das mittlere und seltener das hintere betroffen. (Außenfuß links)



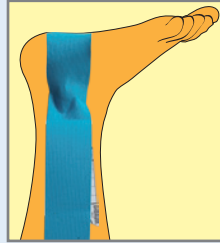
SCHRITT 1

1 Tapestreifen à 40 cm Länge, 2 Tapestreifen à 10 cm Länge

Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene liegt in Bauchlage, das Bein ist im Knie- und Fußgelenk jeweils wie abgebildet angewinkelt.

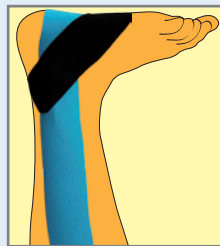
1. Das Trägerpapier des 40 cm langen Tapestreifens ca. 1/3 zu 2/3 einreißen.



2. Das Tape unter dem Fuß ansetzen, die kürzere Seite innen.
3. Den Tapestreifen an der Innenseite des Unterschenkels ohne Spannung, auf der Außenseite mit maximaler Spannung anbringen. Das Ende ohne Spannung auslaufen lassen.

SCHRITT 2

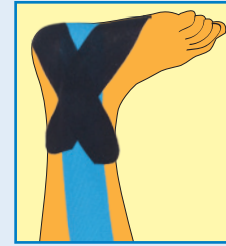
4. Das Trägerpapier des ersten 10 cm langen Tapestreifens am Ende einreißen und das Tape am Fußaußenrand ansetzen. Das



Tape auf maximale Spannung bringen und im Verlauf des vorderen Bandes auf den Knöchel kleben. Das Ende ohne Spannung auslaufen lassen.

SCHRITT 3

5. Den zweiten 10 cm langen Tapestreifen mit der gleichen Vorgehensweise im Verlauf des hinteren Bandes anlegen.



FARBAUSWAHL

Inhalt:
Für drei Anwendungen in unterschiedlichen Farbkombinationen.



I-Tape
Länge: 40 cm
Anzahl: 1



I-Tape
Länge: 10 cm
Anzahl: 2



I-Tape
Länge: 40 cm
Anzahl: 1



I-Tape
Länge: 10 cm
Anzahl: 2



I-Tape
Länge: 40 cm
Anzahl: 1



I-Tape
Länge: 10 cm
Anzahl: 2

TECHNISCHE DATEN

Modell Typ: Kinesiologie Tape 348381
Material: Tape - 90% Baumwolle, 10% Elasthan
Kleber: atmungsaktiver Acrylatkleber
LOT
LOT V3017348381 ist die Chargenbezeichnung
Herstellungsdatum: (Jahr-Monat) 2017-07
Haltbarkeitsdatum: (Jahr-Monat) 2020-07



HERSTELLER

DST-00657-17



Hersteller:
Handelshaus Dittmann GmbH
Kissingener Straße 68
D-97727 Fuchsstadt/Germany

Bei anwendungstechnischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten oder Arzt!
Weiterführende Literatur: „Taping für Jedermann“

