

LV Lietošanas instrukcija

Indikācijas:

- Osteohondroze, artroze, skolioze;
- Sporta traumu profilaksei;
- Audu bojājumi uz ķermeņa un ekstremitātēm;
- Saišu sastiepumi locītavās un ekstremitātēs;
- Mugurkaula kakla, krūšu un jostas daļas neiroloģiskās izpausmes;
- Muskuļu fasciālo sāpju sindromi ķermenī un ekstremitātēs.

Kontraindikācijas:

- Vaļējas brūces un trofiskās čūlas;
- Ekzēma;
- Alerģiska reakcija uz akrilu;
- Pigmentētā kseroderma;
- Grūtniecības pirmais trimestris;
- Individuāla nepanesamība.

Lietošanas instrukcija:

1. Atrodiet vietu, kur jūtams muskuļu sasprindzinājums vai sāpes. Teipu var uzlikt patstāvīgi, taču ir vietas, kur būs nepieciešama palīdzība teipa uzlikšanai.
2. Pirms teipa uzlikšanas ādai jābūt notīrītai, nosusinātai un attaukotai, pretējā gadījumā teips slukti pielīmēsies un tā noturība būs īsāku laiku.
3. Pirms teipa uzlikšanas iztustiet sāpīgo vietu, sajūtot muskuli, pakustiniet jūtīgo vietu, kur plānojat uzlikt teipu.
4. Pirms uzlikšanas nomēriet teipa nepieciešamo garumu, attiecīgi pret jūtīgo ķermeņa daļu, kuru plānojat teipot. Iespējams, Jums būs nepieciešamas vairākas teipa strēmeles.
5. Izmantojot šķēres ar teflona pārklājumu, noapaļojiet teipa galus.
6. Noņemiet teipa aizsarg papīru 3-4 cm no teipa sākuma, lai izveidotu teipa pamatu (tā saucamo "enkuru").
7. Būtiski, lai āda apvidū, kur tiks uzlikts teips, būtu maksimāli iestiepta. To varat izdarīt patstāvīgi, vai arī ar blakus cilvēka palīdzību. Pielīmējiet "enkuru" un ar vieglām roku kustībām nogludiniet "enkuru". Nogludinot teipu parādīsies siltums, kas aktivizējas pateicoties akrila līmes īpašībām uz teipa.
8. Pēc stipras "enkura" fiksācijas nepieciešams lēnām noņemt atlikušo aizsarg papīru un uzlīmēt atlikušo teipa daļu. Teipa galu līmējiet to neizstiepjot.
9. Atkarībā no teipa uzlikšanas tehnikas, to var uzlikt iestiepjot un neiestiepjot. Jāņem vērā tas, ka teipa izlīdzināšana ar rokām notiek no teipa vidus virzienā uz teipu galiem, lai izvairītos no stūru priekšlaicīgas atlīmēšanās.
10. Teipus ieteicams uzlikt 30-40 minūtes pirms jebkāda veida fiziskām aktivitātēm.
11. Pēc peldes baseinā, vannas vai dušas, teipus nepieciešams nosusināt ar dvieli.

Uzmanību!

Nekādā gadījumā nelietot kinezioloģisko teipu kā pārsēju uz atvērtām brūcēm. Ja lietojot teipu, rodas nepatīkamas sajūtas, nieze, apsārtums vai kāda cita veida alerģiskas reakcijas - nekavējoties noņemiet teipu.

Pielietojot kinezioloģisko teipošanas metodi nepieciešams sekot problemātisko zonu izmaiņām pirms un pēc teipošanas. Ņemot vērā katra cilvēka individualitāti, ir iespējama veiksmīga terapija. Tādēļ mēs iesakām vērsties pēc palīdzības pie speciālistiem (apmācītiem terapeitiem vai sporta ārstiem).

Plāksteris nesatur medikamentus un darbojas mehāniski.

RU Инструкция по применению

Показания к применению:

- Остеохондроз, артроз, сколиоз;
- Профилактика спортивных травм;
- Повреждения тканей на теле и конечностях;
- Растяжение связок суставов и конечностей;
- Неврологические проявления шейного остеохондроза, грудного и поясничного отделов позвоночника;
- мышечно-фасциальные болевые синдромы туловища и конечностей.

Противопоказания:

- открытые раны и трофические язвы;
- экзема;
- аллергическая реакция на акрил;
- ксеродерма;
- первый триместр беременности;
- индивидуальная непереносимость

Инструкция по применению:

1. Определите область, где ощущается мышечная усталость или боль. Накладывать тейпы можно самостоятельно, но при тейпировании некоторых областей Вам не обойтись без помощника.
2. Перед нанесением область наложения должна быть сухой, чистой и обезжиренной, в противном случае, тейп может прикрепиться ненадёжно и отклеиться раньше времени.
3. Перед наложением, прощупайте проблемную область, чтобы почувствовать, как проходят мышцы, сгибая, разгибая, поворачивая ту часть тела или конечность, на которую должен быть наложен тейп.
4. Обязательно перед наложением, отмерьте соответствующую длину тейпа, в зависимости от области, которую Вы собираетесь тейпировать. Возможно, Вам понадобится несколько полосок тейпа.
5. Закруглите уголки тейпа, используя специальные ножницы с тefлоновым покрытием (ножницы для тейпирования).
6. Отклейте защитную бумажную подложку на 3-4 см от конца тейпа для создания основания для наклеивания тейпа (так называемого «якоря»).
7. Важно, чтобы область места наложения тейпа была в максимально растянутом состоянии, это можно сделать самостоятельно или при помощи партнёра. Приклеить «якорь» в месте соединения/прикрепления мышц и разгладить «якорь» руками. При разглаживании руками возникает тепло, которое активизирует свойства клеящего акрилового слоя тейпа.
8. После крепкого приклеивания «якоря» необходимо медленно отклеить оставшуюся часть бумажной подложки, оставив на противоположном конце место для второго «якоря», второй «якорь» наклеить без растяжения.
9. В зависимости от техники наложения, тейп можно приклеивать с натяжением или без такового. Необходимо обратить внимание на то, что последующее разглаживание тейпа происходит всегда от середины ленты к её краям, во избежание отклеивания концов.
10. Рекомендуется накладывать тейп за 30 – 40 минут до какой-либо физической нагрузки.
11. После приёма душа, ванны, плавания, тейп необходимо подсушить полотенцем или марлей.

Внимание!

Ни в коем случае не использовать кинезио тейпы на открытых ранах, как перевязочный материал. В случае, если после наложения тейпа, Вы испытываете неприятные ощущения, зуд, покраснения или другую аллергическую реакцию – незамедлительно снимите тейп!

При использовании техники кинезиотейпирования, необходимо отслеживать состояние проблемной области, до и после тейпирования. Каждый человек уникален и с учётом индивидуальности каждого человека, возможна успешная терапия. Поэтому мы рекомендуем обращаться за помощью к специалистам (обученным терапевтам или спортивным врачам).

Пластырь не содержит лекарственных средств и действует за счет механического воздействия.

Состав : Хлопок 95% , Эластан 5% , акриловый клей