

# Taśmy kinezyjologiczne Kostki

## INSTRUKCJA UŻYCIA

### KOSTKI

Proste w użyciu, nacinane paski taśmy samoprzylepnej do szybkiego przyklejania; skuteczne działanie.

### Właściwości taśm kinezyjologicznych

- Na mięśnie i stawy
- Oddychające, przepuszczające powietrze i wodoodporne
- Nie zawierają lateksu, możliwość noszenia w dowolnym czasie
- Podłoże 90% bawełna, 10% elastan, wysoki komfort noszenia
- Oddychający klej akrylowy
- Z dokładną instrukcją przyklejania

Tradycyjne (szytywne) taśmy dla sportowców ograniczają swobodę ruchu. Po nałożeniu następuje znaczne zwiększenie nacisku, ograniczające krążenie krwi i odprowadzanie limfy. Dłuższe ograniczenia ruchu mięśni i stawów wywołują skrócenie mięśni. Dlatego czas występowania takich ograniczeń powinien być jak najkrótszy. Jeszcze lepiej jest im zapobiegać.

Skuteczność taśm kinezyjologicznych nie została jeszcze potwierdzona według aktualnych standardów medycznych. Jednak są one codziennie stosowane przez najlepszych sportowców i terapeutów, a ich efekty są zadziwiająco dobre.

PL

## ZASTOSOWANIA

### OGÓLNE ZASADY STOSOWANIA TAŚM

1. Przed pierwszym użyciem zaleca się przyklejenie krótkiego, ok. 2-centymetrowego odcinka taśmy na przedramieniu. W razie wystąpienia oznak nietolerancji należy niezwłocznie odkleić taśmę, tak aby podrażniona skóra mogła powrócić do stanu równowagi.
2. Nietolerowanie kleju akrylowego taśmy przez skórę może mieć wiele różnych przyczyn (np. stosowanie kremów, aerozoli, szamponów czy też przyjmowanie leków, przede wszystkim antybiotyków, aspiryny itp.). Reakcja alergiczna nie musi mieć długotrwałego charakteru, ponieważ często jest wynikiem wzajemnego oddziaływania wielu różnych czynników. W przypadku zwiększonej skłonności do nietolerancji kleju nasi terapeuci stosują dostępny powszechnie w handlu środek do ochrony skóry w aerozolu. Tworzy on cienką warstwę ochronną między skórą a taśmą, co pozwala znacznie ograniczyć efekty nietolerancji.
3. Zlokalizować wrażliwe na ból lub zmęczone partie mięśni. W przypadku trudno dostępnych części ciała lepiej, żeby taśmę Dittmann Tape przykleiła druga osoba.
4. Przed użyciem taśmy Dittmann Tape oczyścić skórę za pomocą środków rozpuszczających tłuszcz (np. alkoholem, benzyną apteczną itp.).
5. Aby zapobiec zbyt szybkiemu odklejeniu się taśmy, zaklejany odcinek skóry powinien być czysty, odtłuszczony i suchy. W celu zwiększenia przyczepności zalecane jest przyklejanie taśmy na gołą skórę, po usunięciu włosów.
6. Aby uchronić się przed powstaniem bąbli, należy unikać pofałdowań taśmy i skóry pod taśmą.
7. Usunąć folię ochronną z taśmy i przykleić początek taśmy u nasady mięśnia, a następnie wygładzić i docisnąć taśmę dłonią. Początek taśmy Y-Tape należy zawsze przyklejać bez jej rozciągania. Następnie naciągnąć skórę i przykleić kompletnie taśmę. Również koniec taśmy przykleić bez rozciągania. W przypadku taśmy Y-Tape przykleić najpierw jedno pasmo, a potem drugie.

PL

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Kobietom w ciąży radzimy skonsultować się z lekarzem.
2. Podczas przyklejania taśmy nie wolno uciskać skóry. Taśma powinna być przyklejona luźno. Nie wolno nosić taśmy na szyi.
3. Taśmę Dittmann Tape należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Taśmy nie mogą nosić dzieci poniżej 10 roku życia.
4. Jeśli po przyklejeniu taśmy Dittmann Tape wystąpią utrzymujące się przez dłuższy niż 30 minut podrażnienia skóry w formie swędzenia, zaczerwienienia lub wysypki, taśmę należy natychmiast usunąć zgodnie z zaleceniami podanymi w instrukcji. Jeśli po 1 tygodniu nie nastąpi poprawa, należy skonsultować się z lekarzem.
5. Nie stosować taśmy na świeżych ranach, zakrzepicy oraz w przypadku skłonności do alergii skórnej, a także w przypadku nieregularności na skórze.
6. Nie stosować taśmy w miejscach, w których zastosowane zostały już inne metody leczenia (Fango, terapia masażem, leczenie prądami).
7. W razie ostрых urazów lub bardziej złożonych schorzeń taśma musi być przeklejana przez fizjoterapeutę lub lekarza.
8. Ponieważ taśma pobudza przemianę materii, zalecane jest picie zwiększonej ilości płynów (wody, soku jabłkowego z wodą mineralną).
9. Unikać akumulacji ciepła pod odzieżą (wełna/bawełna).
10. Jeśli nie ma pewności, że taśma została przyklejona prawidłowo, o pierwszą profesjonalną pomoc należy zwrócić się do terapeuty.
11. Przed użyciem oczyścić i odtłuścić skórę.
12. Taśmy nie należy nosić dłużej niż 7-10 dni - po tym czasie należy ją usunąć, aby chronić skórę. Po pewnym czasie można przykleić nową taśmę. Należy usunąć resztki kleju pozostające na skórze po odklejeniu taśmy.
13. Taśma nie może być narażona na działanie promieni słonecznych lub wysokiej temperatury.

PL

### OBJAŚNIENIE









Pod względem elastyczności i ciężaru taśma jest podobna do ludzkiej skóry. Poprzez zastosowanie odpowiedniej techniki przyklejania można uzyskać efekt podnoszenia wierzchniej warstwy skóry. Dzięki temu powstaje większa przestrzeń w obszarze tkanek podskórnych, gdzie znajduje się duża ilość receptorów oraz naczyń krwionośnych i limfatycznych. Za pomocą różnych technik przyklejania można uzyskać różne efekty. Po urazie tkanek tkanka skórna reaguje zapaleniem i lokalnym obrzękiem, wskutek czego zwiększa się nacisk na znajdującą się w otoczeniu tkankę. Takie zwiększenie nacisku przerywa obieg krwi i hamuje odprowadzanie limfy, wskutek czego zwiększa się nacisk na receptory bólu.

8. W zależności od oznaczenia taśma może być przyklejania i wygładzana z naciągnięciem lub bez naciągania w celu aktywacji wrażliwej na ciepło warstwy kleju. Ważne: Taśmę należy zawsze wygładzać od początku w kierunku końca lub od środka w kierunku zewnętrznym! Nie odwrócić!
9. Pod wpływem ciepła (przez pocieranie taśmy lub przyłożenie podgrzanego ręcznika itp.) następuje aktywacja kleju akrylowego, który uzyskuje wtedy pełną przyczepność. Dzięki odpowiedniej strukturze taśmy prawie w ogóle nie utrudnia ona oddychania skóry i transportu wilgoci. W sporadycznych przypadkach może mimo to wystąpić przez krótki czas, od 10 do 20 minut, swędzenie. Jeśli swędzenie będzie się utrzymywać przez dłuższy niż 30 minut, zalecane jest usunięcie taśmy. W tym celu zalecane jest powolne oderwanie lub odwiniecie taśmy pod małym kątem w kierunku wzrostu włosów, aby skóra się nie podniosła i aby nie powstały podrażnienia skóry. Dobrze jest rozciągnąć skórę palcem za już odwiniętą stroną taśmy. RADA: delikatną metodą jest namoczenie taśmy środkiem niezawierającym kleju (Sterilium) przez ok. 1-2 minuty, a nie ostre odrywanie taśmy!
10. Taśmę można nosić podczas pływania i kąpieli, a także pod prysznicem! Suszenie suszarką na najniższym stopniu temperatury. Nie wycierać taśmy, ponieważ mogłaby się odkleić!
11. Ok. 20-30 minut przed uprawianiem sportu klej taśmy należy aktywować poprzez potarcie. Następnie przykleić taśmę, aby uzyskać lepszą przyczepność. Alternatywnie można zastosować środek poprawiający przyczepność w sprayu.
12. Produkt przebadany dermatologicznie. Aby zapobiec podrażnieniom skóry, leczoną część skóry przed przyklejeniem taśmy należy oczyścić środkiem czyszczącym o działaniu dezynfekującym i odtłuszczającym. W specjalistycznych sklepach i aptekach można kupić specjalne emulsje.

14. Taśma Dittmann Tape jest dostępna w wielu różnych, modnych kolorach. Właściwości techniczne są w każdym przypadku jednakowe.

PL

### OBJAŚNIENIE SYMBOLI

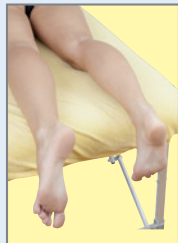
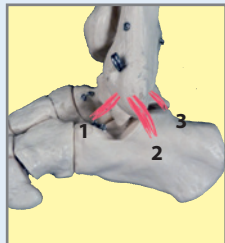
-  Temperatura przechowywania
-  Usuwanie razem z odpadami domowymi
-  Nie zawiera lateksu
-  Papier i tektura
-  Chronić przed słońcem
-  Przeczytać instrukcję użycia i przestrzegać podanych w niej zaleceń
-  Chronić przed deszczem
-  Nie używać 2 razy

# DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI STOPY

## ANATOMIA- STAW SKOKOWY

Urazy więzadeł pobocznych stawu skokowego to najczęściej występująca kontuzja sportowa więzadeł.

Trzy więzadła poboczne, przednie (1), środkowe (2) i tylne (3) stabilizują staw w każdej pozycji. Urazy dotyczą przeważnie więzadła przedniego, czasem także środkowego i rzadziej tylnego. (stopa zewnętrzna lewa)



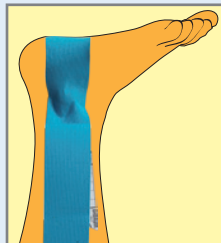
## KROK 1

1 pasek taśmy o dł. 40 cm, 2 paski taśmy o dł. 10 cm

### Pozycja wyjściowa:

Osoba poddawana terapii leży na brzuchu, a jej noga jest zgięta w kolanie i w stopie w sposób pokazany na rysunkach.

1. Oderwać papier podkładowy od taśmy o długości 40 cm w proporcji ok. 1/3 do 2/3.
2. Układamy taśmę pod stopą, krótszą stroną do wewnątrz.
3. Pasek taśmy przyklejamy po wewnętrznej stronie poduzia, nie naciągając go, natomiast od strony zewnętrznej maksymalnie go rozciągamy. Końcówek taśmy nie naciągamy.



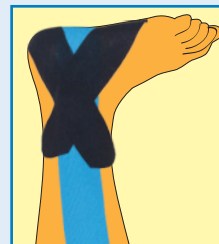
## KROK 2

4. Papier podkładowy pierwszego paska taśmy o długości 10 cm odrywamy na końcu i nakładamy taśmę na zewnętrzną krawędź stopy. Maksymalnie naciągamy pasek taśmy i przyklejamy go na pierwszy pasek na wysokości kostki. Końcówek taśmy nie naciągamy.



## KROK 3

5. Postępując w taki sam sposób, przyklejamy drugi pasek o długości 10 cm w ciągu tylnego więzadła pobocznego.



PL

## DOBÓR KOLORU

Zawartość:  
Do trzech zastosowań w różnych połączeniach kolorów.



Taśma I  
Długość: 40 cm  
Liczba: 1



Taśma I  
Długość: 10 cm  
Liczba: 2



Taśma I  
Długość: 40 cm  
Liczba: 1



Taśma I  
Długość: 10 cm  
Liczba: 2



Taśma I  
Długość: 40 cm  
Liczba: 1



Taśma I  
Długość: 10 cm  
Liczba: 2

PL

## DANE TECHNICZNE

Model, typ: taśma kinezyjologiczna 348381  
Materiał: taśma - 90% bawełny, 10% elastanu  
Klej: oddychający, akrylowy  
LOT  
Data produkcji: (rok-miesiąc) 2017-07  
Termin przydatności: (rok-miesiąc) 2020-07



PL

## PRODUCENT

DST-00657-17



**Dittmann**  
MEDICAL

**Producent:**  
Handelshaus Dittmann GmbH  
Kissinger Straße 68  
D-97727 Fuchsstadt/Germany

W sprawach związanych ze stosowaniem taśm należy zwrócić się do terapeuty lub lekarza!

Literatura tematyczna: „Taping dla każdego”

