

Kineziologické pásky

NÁVOD K POUŽITÍ



č. výrobku 611534

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

25°C Povolený teplotní interval pro uskladnění

10°C Zlikvidujte vyhozením do popelnice

bez obsahu latexu: bez obsahu latexu: Papír a lepenka

21 PAP Přčtete si návod k použití a řiďte se jím

☀ Chraňte před sluncem

☔ Chraňte před deštěm

⊘ Nepoužívejte dvakrát

EC REP Zástupce EU

MD Zdravotnický prostředek

⚠ Pozor

0-10 Věkové omezení 0–10 let

🏭 Výrobce

📦 Prodejci

🌐 Dovoze

VYSVĚTLENÍ

Páska odpovídá pružnosti a hmotnosti lidské pokožky. Díky odpovídající technice aplikace je dosaženo zvedacího efektu na horní vrstvu kůže. Vzniká tak více prostoru v oblasti podkožní tkáně, kde se nachází mnoho receptorů, krevních a mízních cév. Díky použití různých technik přikládání pásky lze dosáhnout různých efektů. Po traumatu tkáně reaguje kožní tkáň zánětem a lokálním otokem, následkem čehož dochází ke zvýšení tlaku na okolní tkáň. Toto zvýšení tlaku přerušuje krevní oběh a brání odvádění lymfy, takže tlak na receptory bolesti narůstá.

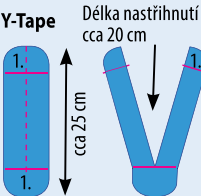
Konvenční (pevné) sportovní pásky vedou k omezení pohybových možností. Při přiložení dochází ke značnému nárůstu tlaku, čímž se omezí krevní oběh a odvádění lymfy. Delší omezení pohybu svalů nebo kloubů způsobuje zkracování svalů. Časový úsek omezení pohybu by proto měl být co možná nejkratší. Ještě lépe je, se mu úplně vyhnout.

Pro pacienty/uživatele/třetí strany v Evropské unii a v zemích se stejným zákonným regulačním rámcem (nařízení 2017/745/EU o zdravotnických prostředcích) platí, že pokud dojde při používání tohoto prostředku nebo v důsledku jeho používání k závažné události, je nutno ji nahlásit výrobci a/nebo jeho autorizovanému zástupci a příslušným orgánům.

Účinek kineziologických pásek nebyl až dosud prokázán v souladu se současnými zdravotnickými normami. Špičkoví sportovci a terapeuti přesto dennodenně používají tejpování s velkými úspěchy a dosahují pozitivních výsledků.

NÁVOD NA ŘEZÁNÍ I+Y-TAPE

POPIS PÁSKY



1. Zastříhnete konce obou pásek dokulata
2. Konce (5 cm báze) přilepte bez napínání

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Těhotným ženám se doporučuje konzultace s lékařem.
2. Při přiložení pásky nesmí dojít k zaškrcení pokožky. Pásku umísťujte volně. Pásku není dovoleno používat na krk.
3. **Dittmann Tape** uchovávejte mimo dosah dětí. Páska se nesmí používat u dětí mladších 10 let.
4. Pokud by se po přiložení pásky **Dittmann Tape** vyskytlo déle trvající podráždění pokožky po dobu delší než 30 minut ve formě svědění, zrudnutí nebo vyrážky, pak by se měla páska v souladu s pokyny v návodu okamžitě odstranit. Pokud po 1 týdnu nedojde ke zlepšení / zmírnění, kontaktujte lékaře.
5. Pásky nepoužívejte na čerstvá zranění, trombózy a v případě sklonu ke kožním alergiím nebo kožním abnormalitám.
6. Pásku nepoužívejte na místech, kde se používají již jiné metody ošetření (bahno, masážní terapie, léčení elektrostimulací).
7. V případě akutních zranění nebo komplexních onemocnění musí nanesení pásky provést fyzioterapeut nebo lékař.
8. Z důvodu stimulace látkové výměny způsobené přiložením pásky se doporučuje zvýšený příjem tekutin (voda, vodou

ředěný jablečný džus).

9. Vyvarujte se hromadění tepla způsobené oděvem (vlna/bavlna)!
10. Pokud si nejste jisti, jak pásku správně přiložit, můžete se za účelem profesionálního prvotního ošetření obrátit na terapeuta.
11. Před použitím musí být pokožka čistá a odmaštěná.
12. Na ochranu kůže doporučujeme tejp nosit po 7 až 10 dní a poté ho opět sejmout. Aplikace může být opakována několikrát a to vždy po přestávce 3–5 dní. Po určité době si můžete tejp znovu upevnit. Zbytky lepidla ulpívající na kůži odstraňte.
13. Nevystavujte pásku přímému slunečnímu záření ani vysokým teplotám.
14. **Dittmann Tape** je k dostání v různých módních barvách. Technické vlastnosti jsou u všech barev **Dittmann Tape** stejné.
15. Opatrné použití u pacientů s anamnézou alergie a precitlivlosti na lepidla. V případě potřeby se obraťte na lékaře.

POUŽITÍ

VŠEOBECNÉ POKYNY PRO POUŽÍVÁNÍ PÁSKY

1. Před prvním použitím se doporučuje nanést malý ústřížek tejpovací pásky o délce cca 2 cm na předloktí. Při známkách nesnášenlivosti aplikaci ihned ukončete, aby se mohla podrážděná pokožka opět zklidnit.
2. Nesnášenlivost pokožky vůči akrylátovému lepidlu tejpovací pásky může mít mnoho důvodů (např. krémy, spreje, šampony, požívání léků, především antibiotik, aspirinu atd.), a může se vyskytovat ve vzájemném působení s uvedenými prostředky. Alergická reakce nemusí být trvalá, protože se může vyskytovat ve vzájemném působení s mnoha dalšími faktory. Naši terapeuti používají u pacientů s větším sklonem k nesnášenlivosti lepidla standardní sprej na ochranu pokožky. Sprej vytvoří ochranný film mezi pokožkou a tejpovací páskou, a tímto způsobem může nesnášenlivost výrazně snížit.
3. Určete unavené svalové oblasti nebo citlivé na bolest. U těžce dosažitelných částí těla pomůže, když **Dittmann Tape** přiloží jiná osoba.
4. Před aplikací **Dittmann Tape** očistěte pokožku prostředkem rozpouštějícím mastnotu (například alkoholem, lékárenským benzínem atd.).
5. Chcete-li zabránit předčasnému odlepení pásky, měla by pokožka pod ní být čistá, bez mastnot a suchá. Doporučuje se lepit pásku na holou kůži a předem odstranit ochlupení, aby se zvýšila lepidlost.
6. Chcete-li se vyhnout bublinám, dbejte na to, aby na pásce ani na kůži pod ní nevznikly záhyby.
7. Odstraňte ochrannou fólii z báze, nalepte ji na svalový úpon a silně ji uhladte rukou. Báze Y-Tape se přikládá vždy bez natahování. Poté pokožku vypněte a přiložte celou pásku. Konec pásky opět přiložte bez tahu. U Y-Tape, prosím, nalepte nejprve jeden konec rozdělení a poté druhý.
8. Pásku nalepte a uhladte vždy podle indikace s nebo bez pnutí, abyste aktivovali lepidlovou vrstvu citlivou na teplo. Důležité: Pásku uhlazujte vždy od báze ke konci pásky, respektive od středu pásky k okrajům! Nikdy opačně!
9. Díky působení tepla (pásku silně třete, nebo přiložte ohřátý ručník atd.) se aktivuje akrylátové lepidlo a jeho lepicí účinek. Díky struktuře pásky není zpravidla takřka vůbec omezena kožní respirace a přenos vlhkosti. Přesto se může v ojedinělých případech vyskytnout

10. Pásku lze nosit při plavání, koupání a sprchování! Poté ji vysušte fénem zapnutým na nejnižší stupeň. Pásku nevysušujte třením, protože se může uvolnit!
11. Asi 20–30 minut před sportovní aktivitou aktivujte třením lepidlo pásky. Poté pásku nalepte, abyste dosáhli lepší přilnavosti. Jako alternativu lze použít fixační sprej.
12. Dermatologicky nezávadné. Abyste předešli podráždění kůže, měla by se ošetřovaná partie pokožky před tejpováním očistit dezinfekčním a odmašťovacím čistícím prostředkem. Ve specializovaných prodejnách a lékárnách se k tomuto účelu prodávají speciální emulze.
13. K dosažení optimálního tejpování zjistěte průběh svalů prohatáním nebo jeho napnutím.

TECHNICKÉ ÚDAJE

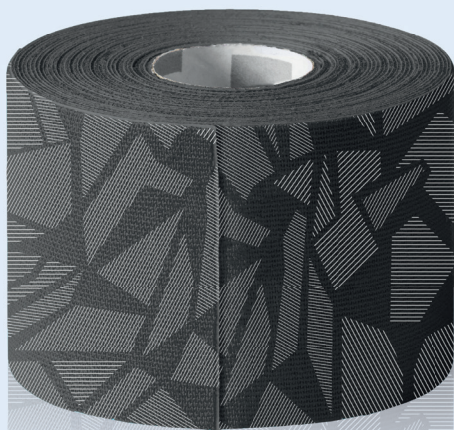
Model typ: Kinesiology Tape 611534
Materiál: 95% bavlna, 5% Elastan
Lepidlo: prodyšné akrylátové lepidlo
LOT Označení šarže LOT V3121611534
Datum výroby: (rok-měsíc) 2021-05
Datum trvanlivosti: (rok-měsíc) 2024-05

VÝROBCE

NANJING 3H MEDICAL PRODUCTS CO., LTD. [K50]
NO. 5 ZHUSHAN ROAD, GAOCHUN ECONOMIC DEVELOPMENT ZONE, NANJING 211300, JIANGSU, P.R.CHINA
Lotus NL B.V. Koningin Julianaplein 10, 1e Verd, 2595AA, The Hague, Netherlands
Dittmann GmbH, Kissinger Str. 68, Dittmann D-97727 Fuchsstadt/Germany

V případě otázek týkajících se použití a aplikace se, prosím, obraťte na svého terapeuta nebo lékaře.

NABÍZENÉ BARVY

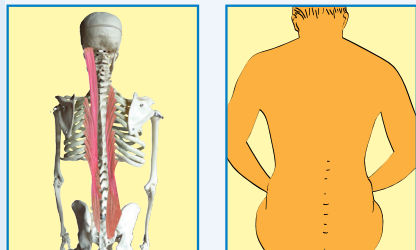


SVALOVÉ PROBLÉMY ZAD

ANATOMIE - ZÁDA

Vzpřimovač páteře (M. erector spinae)

Postižený sedí nejprve ve vzpřímené pozici



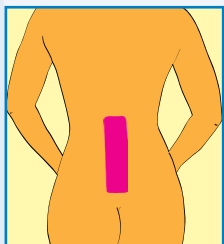
KROK 1:

4 pruhy pásky po 15 cm Příklad: Páteř

Výchozí poloha:

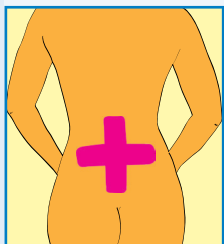
Postižená osoba sedí nebo stojí, horní část těla předkloní dopředu tak daleko, jak jí to bolest dovolí.

Z první pásky se ve středu odtrhne nosný papír a páska se s maximálním pnutím nalepí na bolestivé místo. Konce se nechají volně, bez pnutí.



KROK 2:

Druhý pruh pásky se přiloží stejným způsobem příčně k prvnímu.

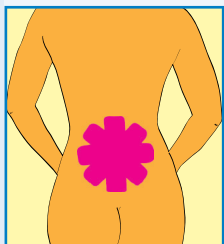


KROK 3:

Třetí a čtvrtý pruh pásky nalepte stejným způsobem diagonálně (v úhlu 45° od pruhů 1 a 2) na bolestivé místo.

Upozornění:

Stejným způsobem lze nalepit na několika místech těla „hvězdu“ proti bolesti.



SVALOVÉ PROBLÉMY ŠÍJE

ANATOMIE - ŠÍJE

Svalstvo krční páteře (Mm. splenius, část M. erector spinae / autochtonní zádové svalstvo)



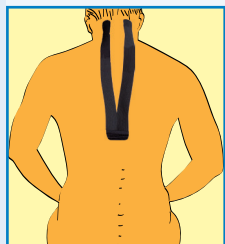
KROK 1:

3 pruhy pásky, délka podle tělesné míry

Výchozí poloha:

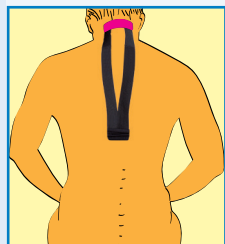
Postižený sedí a předkloní krční páteř co nejvíce dopředu.

1. Odměříte délku pásky od zadní vlasové linie zhruba do místa na úrovni středu lopatek.
2. Pruh pásky nastříhnete zhruba do vzdálenosti 5 cm před koncem (Y-Tape).
3. Základ nasadíte mezi lopatky a sejmete papír z Y proužku až téměř ke konci. Oba proužky Y pásky nalepte bez napětí vedle trnové výběžky (hmatatelné kostěné body páteře).



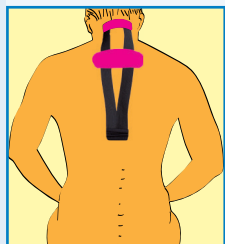
KROK 2:

4. Na obou koncích Y pásky nasadíte asi 8 cm dlouhou a 2,5 cm širokou (poloviční šířka pásky) kotvu.



KROK 3:

5. Natrhnete středově papír z pruhu pásky o délce cca 10 cm a při 50% pnutí nalepte pásku na přechodovou oblast mezi krční a hrudní páteří.

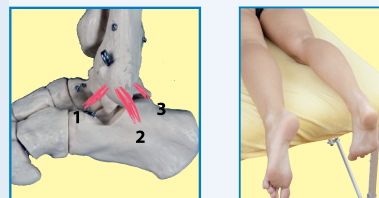


SVALOVÉ PROBLÉMY CHODIDLA

ANATOMIE - HLEZENNÍ KLOUB

V případě poranění vnějších vazů hlezenního kloubu se jedná o nejčastější poranění vazů při sportu.

Tři vnější vazy, přední (1), střední (2) a zadní (3) stabilizují kloub v každé poloze. Při poranění se jedná většinou o zranění předního, ale také středního, řidčeji zadního vazy. (Vnější chodidlo vlevo)



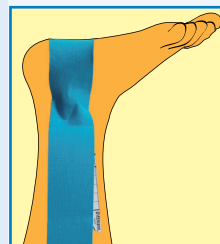
KROK 1:

1 pruh pásky o délce cca 40 cm, 2 pruhy pásky o délce cca 10 cm

Výchozí poloha:

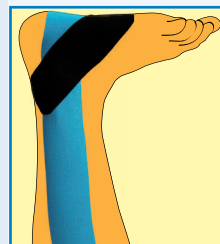
Postižený leží na břiše, koleno a kotník v poloze, kterou ukazuje obrázek.

1. Nosný papír proužku pásky dlouhý 40 cm se roztrhne v poměru asi 1/3 ku 2/3.
2. Pásku přiložíte pod chodidlo, kratší stranou dovnitř.
3. Pruh pásky umístíte na vnitřní straně bérce bez pnutí, na vnější straně s maximálním pnutím. Konec nechte dolehnout volně.



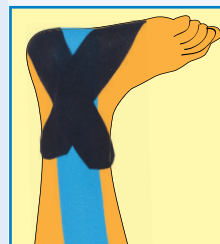
KROK 2:

4. Natrhnete papír z konce prvního pruhu pásky o délce cca 10 cm a pruh pásky přiložíte na vnější okraj chodidla. Pásku maximálně napnete a přilepte podél předního vazy na kotník. Konec nechte dolehnout volně.



KROK 3:

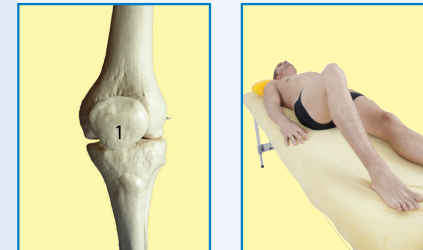
5. Druhý pruh pásky o délce cca 10 cm přiložíte stejným způsobem tak, aby kopíroval průběh zadního vazy.



SVALOVÉ PROBLÉMY KOLENA

ANATOMIE - KOLENNÍ KLOUB

Postižený leží v poloze na zádech, kolenní kloub, na který se má přiložit páska, je zhruba v úhlu 80°.



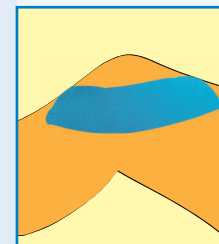
KROK 1:

2 pruhy pásky o délce cca 20 cm, 2 pruhy pásky o délce cca 25 cm

Výchozí poloha:

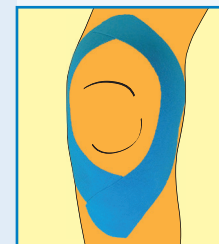
Postižený leží v poloze na zádech, kolenní kloub je zhruba v úhlu 80°.

1. Stáhněte středově papír z prvního pruhu pásky o délce cca 20 cm a pásku vedte s maximálním pnutím přes vnitřní, respektive vnější stranu okolo čéšky (1). Konec nechte dolehnout volně ve směru stehna a bérce.



KROK 2:

2. Druhý pruh pásky o délce cca 20 cm nalepte stejným způsobem na druhou stranu.



KROK 3:

3. První a druhý pruh pásky o délce cca 25 cm nalepte stejně jako oba předchozí, avšak bez pnutí, do poloviny šířky prvních pruhů pásky.

