

5. Območja uporabe (glej sliko 2)

a) Koleno

- Na kolenski sklep nalepite trak z dolžino pribl. 30 cm. Začetek traku nalepite 12 cm nad kolenom, tako da se trak konča 6 cm pod kolenom.
- Vzemite trak dolžine pribl. 21 cm in ga po dolžini zarezajte za 15 cm, da nastane oblika črke Y. Nerazrezani konec traku dolžine 6 cm nalepite pod pogogočo, kraka narazanega traku pa nalepite ob obeh straneh pogogoče.

- Pod pogogočo nalepite trak z dolžino pribl. 27 cm. Najprej nalepite srednjo traku z minimalnim raztegom, nato pa še oba konca brez raztegovanja.

b) Spodnji del hrbta

- Vzemite trak dolžine pribl. 30 cm. Konec nalepite na spodnji del hrbta na eni strani hrbtenice. Trak brez raztezanja nalepite ob hrbtenici navzgor.
- Vzemite drugi trak dolžine pribl. 30 cm in ponovite postopek na drugi strani hrbtenice.
- Vzemite trak dolžine pribl. 26 cm. Najprej nalepite srednjo traku z minimalnim raztegom odgovorno na spodnji del hrbta, nato pa še oba konca brez raztegovanja.

c) Vrat

- Vzemite trak dolžine pribl. 21 cm in ga po dolžini zarezajte za 15 cm, da nastane oblika črke Y. Nerazrezani konec traku nalepite na srednjo roko.
- Glavo nagnite v levo naprej. Desni krak narazanega traku nalepite na desno stran vrata. Glavo nagnite v desno in levi krak traku nalepite na levo stran vrata.
- Na spodnji del vrata nalepite trak z dolžino pribl. 14 cm. Najprej nalepite srednjo traku z minimalnim raztegom, nato pa še oba konca brez raztegovanja.

d) Rama

- Vzemite trak dolžine pribl. 21 cm in ga po dolžini zarezajte za 15 cm, da nastane oblika črke Y. Nerazrezani konec traku nalepite na srednjo roko.
- Roko upognite naprej in desni krak narazanega traku brez raztegovanja nalepite po hrbtni strani rame. Roko vrnite v običajni položaj in levi krak narazanega traku brez raztegovanja nalepite po sprednji strani rame.
- Na ramenski sklep brez raztegovanja nalepite trak z dolžino pribl. 30 cm.
- Konec nalepite 9 cm nad ramenskim sklepom, drugi konec pa nad konec Y-traku.
- Vzemite trak dolžine pribl. 26 cm. Konec nalepite na lopatico in trak brez raztegovanja nalepite čez ramenski sklep.

Dobavitelj: dm drogerie markt d.o.o., Litostrojska cesta 48, SI-1000 Ljubljana

Izdelano na Kitajskem. Stanje informacij: april 2022

🇸🇮 Mivolis kinezioleziološki páska 5 cm x 5 m

Obsah: 1 role

Zdravotnička pomočka poskytuje opору a stabilizáciu svalov, väzov a klbov.

Milá pacientka, milý pacient, prosím, pozorne si prečítajte nasledujúci návod na použitie, pretože obsahuje dôležité informácie o tom, čo by ste mali dodržiavať pri používaní tejto zdravotníckej pomôcky.

Návod na použitie:

1. Funkcia kinezioleziološkých pásky

2. Pred použitím / všeobecné pokyny k nalepovaniu pásky

3. Upozornenie

4. Návod na strihanie (pozri obrázok 1)

5. Oblasť aplikácie (pozri obrázok 2)

a) Koleno b) Spodná časť chrbta c) Zátýlok d) Plece

1. Funkcia kinezioleziološkých pásky

Kinezioleziologický pásik má podobnú elasticitu ako ľudská pokožka. Podľa teórie, z ktorej kinezioleziologické nalepovanie vychádza, môže upevnenie kinezioleziologického pásika natiahnutím znížiť tlak na pokožku a tak zlepšiť krvný a lymfatický obeh, znížiť bolesť a podporiť prirodzené zotavenie. Aplikácia kinezioleziologického pásika poskytuje elasticitu oporu a stabilizáciu svalov, väzov a klbov, ktoré stimulujú správny pohybový vzorec.

2. Pred použitím / všeobecné pokyny k nalepovaniu pásky

Na neodborné použitie. Identifikujte odtlačok svalov, ktorý je citlivý na bolesť alebo unavený. Pre ľahko dostupné časti tela požiadajte o nalepenie pásika inú osobu. Z pokožky odstráňte ochrpenie, aby ste si odstránení kinezioleziologického pásika znížili prípadnú bolesť. Pokožku dôkladne vyčistite a osušte, pokožku by mala byť zbavená mastnoty, aby sa zabránilo predčasnému uvoľneniu pásky. Pred nalepením odstráňte papierovú ochrannú vrstvu. Kľby pri nalepovaní neohrievajte úplne. Zabránite vzniku záhybov na pásiku alebo na pokožke pod páskou. Konce pásika držte nalepujte bez natiahnutia. Nedotýkajte sa lepidla. Pre optimálne držanie pásky po nalepení ohrejte trením rukou.

3. Upozornenie

Pásku môžete spravidla nosiť niekoľko dní, avšak po 3–5 dňoch ju vymeníte. Pri citlivej pokožke alebo náclhystnosti na vznik alergií by ste si mali odtestovať znášanlivosť na menšej časti vašej pokožky. Ak dôjde k podráždeniu pokožky (napr. začervenanie alebo svrbenie), malo by sa používanie ukončiť. Ak tieto ťažkosti pretrvávajú, vyhľadajte lekára. Neaplikujte na otvorené rany alebo poranení pokožky. V prípade výskytu pocitu znecitlivenia alebo orbenia pásiku okamžite odstráňte. Pásku opätne odstráňte v pozitívnom smere, najmä v smere staršej ochrpenia, aby sa zabránilo poškodeniu pokožky. Pásku môžete odstrániť aj pomocou na tu určeného odstraňovača, ktorý môžete použiť aj na odstránenie zvyškov lepidla. Aplikáciu môžete zopakovať s novou kinezioleziologickou páskou. Odporúča sa nechať si aplikovanú kinezioleziologickú pásku skontrolovať lekárom alebo fyzioterapeutom. Počas tehotenstva pri cukrovke, žľej krvnej cirkulácii, artroze, reume, závažných zraneniach alebo pochybnostiach o príčine ťažkosti sa pred použitím výrobku poraďte s lekárom. Ak vaše bolesti napriek použití kinezioleziologických pásky pretrvávajú, požiadajte o radu lekára alebo terapeuta. Pri príložen

kinezioleziologickej pásky by nemalo dôjsť k škrteniu pokožky. Pásku upevnite voľnejšie. Závažné nehoody v súvislosti s použitím tejto pomôcky nahlaste výrobcovi a príslušným úradom.

4. Návod na strihanie (pozri obrázok 1)

Kinezioleziologickú pásku nasháňte na želanú dĺžku. Tip: Na predĺženie doby nositeľnosti kinezioleziologickej pásky vždy začnite rohy. Tym sa zabráni predčasnému uvoľneniu a neželateľnému odlepeniu koncov pásky. Kinezioleziologickú pásku nenapínajte o viac ako 140 %.

5. Oblasť aplikácie (pozri obrázok 2)

a) Koleno

- Pásku s dĺžkou ca 30 cm priložte na kolenný klb. Začiatok pásky nalepite 12 cm nad kolenný klb tak, že páska končí 6 cm pod kolenným klbom.

- Vezmite pásku s dĺžkou ca 21 cm a nasháňnite ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Nenasháňnutú časť pásky nalepte 6 cm pod jabičkom a nasháňnutú časť nalepte po oboch stranách jabička.

- Pásku s dĺžkou ca 27 cm priložte pod jabičko. Najskôr s minimálnym natiahnutím nalepte stred páska a potom na pokožku nalepte bez natiahnutia konce.

b) Spodná časť chrbta

- Vezmite pásku s dĺžkou ca 30 cm. Konec preložte cez najspodnejšiu časť chrbta na strane chrbtice. Pásku nalepte bez natiahnutia pozdĺž chrbtice.

- Vezmite ďalšiu pásku s dĺžkou ca 30 cm a zopakujte predchádzajúci krok na druhej strane chrbta.

- Vezmite pásku s dĺžkou ca 26 cm. Najskôr s minimálnym natiahnutím nalepte stred pásky horizontálne cez spodnú časť chrbta a potom na pokožku nalepte bez natiahnutia konce.

c) Zátýlok

- Vezmite pásku s dĺžkou ca 21 cm a nasháňnite ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Konec priložte na stred chrbtice 6 cm pod zátýlok.

- Hlavu predkloňte smerom dopredu a doľava. Pravý nasháňnutý koniec pásky priložte na pravú stranu zátýliku. Hlavu predkloňte doprava a ľavý nasháňnutý koniec nalepte na ľavú stranu zátýliku.

- Pásku s dĺžkou ca 14 cm priložte nad zátýlok. Najskôr s minimálnym natiahnutím nalepte stred páska a potom na pokožku nalepte bez natiahnutia konce.

d) Plece

- Vezmite pásku s dĺžkou ca 21 cm a nasháňnite ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Nenasháňnutú časť pásky priložte na stranu ramena.

- Rameno ohnite dopredu a pravý nasháňnutý koniec nalepte bez natiahnutia pozdĺž zadnej strany pleca. Rameno vráťte späť do normálnej polície a ľavý nasháňnutý koniec nalepte bez natiahnutia pozdĺž prednej strany pleca.

- Pásku s dĺžkou ca 30 cm priložte bez natiahnutia na ramenný klb. Konec nalepte 9 cm nad ramenný klb a druhý koniec nalepte cez koniec pásky v tvare písmena Y.

- Vezmite pásku s dĺžkou ca 26 cm. Konec priložte na lopatku a pásku nalepte bez natiahnutia cez ramenný klb.

Distribútor: dm drogerie markt s.r.o., Na pántoch 18, SK-831 06 Bratislava
Vyrobené v Číne. Stav informácií: apríl 2022

🇸🇮 Tásmo kinezioleziologická Mivolis 5 cm x 5 m

Zawartość: 1 rolka

Wyrób medyczny wspomagający pracę mięśni, więzadeł i stawów. Drogi Pacjencie, droga Pacjentko, należy uważnie przeczytać poniższą instrukcję użycia, ponieważ zawiera ona ważne informacje dotyczące zasad stosowania niniejszego wyrobu medycznego.

Instrukcja użycia:

1. Funkcja taśmy kinezioleziologicznej

2. Przed użyciem / ogólne wskazówki dotyczące tapinuj

3. Ostrzeżenia

4. Wskazówki dotyczące przyczyniania (patrz rysunek 1)

5. Obszary zastosowania (patrz rysunek 2)

a) Kolano b) Dolna część pleców c) Kark d) Bark

1. Funkcja taśmy kinezioleziologicznej

Tasma kinezioleziologiczna posiada podobną elasticzność do ludzkiej skóry. Według teorii związanej z tapieniem kineziolezyimicznym zakładanie taśmy kineziolezyimicznej i jej rozciągłość są w stanie zmniejszyć nacisk na skórę, poprawiając jednocześnie cyrkulację krwi i lmy, usmierzając ból oraz wspomagając naturalny proces rekonescencji. Stosowanie taśmy kineziolezyimicznej zapewnia elastyczne wspomaganie i stabilizację mięśni, więzadeł i stawów oraz prawidłową stymulację ich mobilności.

2. Przed użyciem / ogólne wskazówki dotyczące tapinuj

Do użytiku nieprofesjonalnego. Określ wrażliwe na ból lub zmęczone obszary mięśni. W przypadku trudno dostępnych miejsc na ciele poprosz drugą osobę o pomoc w naklejeniu taśmy. Wydolpij skórę, aby zmniejszyć ewentualny ból przy usuwaniu taśmy kineziolezyimicznej. Oczyść i dokładnie osusz skórę; skóra powinna być sucha, czysta, aby uniknąć niepożądanego ususzenia taśmy. Przed naklejeniem należy usunąć papier ochronny. Podczas odklejania nie należy całkowicie zginać stawów. Unikaj marszczenia taśmy lub skóry pod taśmą. Konce taśmy należy zawsze naklejać, nie rozciągając ich. Nie należy dotykać kleju. Po nałożeniu taśmy należy pocierać ją dla optymalnego utrwalenia.

3. Ostrzeżenia

Tasmę można zasadniczo stosować przez kilka dni, ale należy ją wymienić co 3-5 dni. W przypadku skóry wrażliwej lub podatności na alergię, produkt należy sprawdzić na niewielkiej powierzchni skóry. W przypadku wystąpienia podrażnień skóry (np. zaczerwienienie lub swędzenie) należy zaprzęść stosowanie. W przypadku utrzymującego się dyskomfortu należy zasięgnąć porady lekarza. Nie stosować na uszkodzoną skórę lub rany. W przypadku wystąpienia uczucia drętwienia lub mrowienia, natychmiast usunąć taśmę. Tasma uswać ostrożnie wzdłuż, najlepiej zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów, aby uniknąć

uszkodzenia skóry. Można użyc środka do usuwania taśmy lub pozostałości olejniej. Następnie można zastosować nową taśmę kineziolezyimiczną. Zaleca się, aby zastosowana taśma kineziolezyimiczna została sprawdzona przez lekarza lub fizjoterapeuta. W przypadku ciężej, cukrzycy, słabego krążenia, zapalenia stawów, reumatyzmu, powonnych urazów lub wrażliwości, co do przyczyni dologiości, przed użyciem produktu należy zasięgnąć porady lekarza. Jeśli objawy nie ustępują pomimo stosowania taśmy kineziolezyimicznej, należy zasięgnąć porady lekarza lub terapeuty. Podczas naklejania taśmy kineziolezyimicznej nie należy zbyttno dociskać ją do skóry. Taśmę należy zawsze przyklejać luźno. Poważne incydenty należy zgłaszać producentowi i właściwym organom.

4. Wskazówki dotyczące przyczyniania (patrz rysunek 1)

Przyłącz taśmę kineziolezyimiczną do pożądanego dlogości. Wskazówki: Aby wydłużyć czas noszenia taśmy kineziolezyimicznej, należy zawsze zaakręglić rogi. Zapobiega to przedczesnemu odklejaniu się i niepożądanemu uwijaniu końcówek taśmy. Nie należy rozciągać taśmy kineziolezyimicznej o więcej niż 140 %.

5. Obszary zastosowania (patrz rysunek 2)

a) Kolano

- Należć pasek o dlogości ok. 30 cm na staw kolanowy. Początek paska przykleić 12 cm powyżej stawu kolanowego tak, aby pasek kończył się 6 cm poniżej stawu kolanowego.

- Pasek o dlogości ok. 21 cm naciąć 15 cm pionowo, aby utworzyć kształt litery Y. Nieprzyciętą część paska przykleić 6 cm poniżej rzępek.

- Należć pasek o dlogości ok. 27 cm pod staw kolanowy. Najpierw przykleić środek paska, minimalnie go naciągając, a następnie przykleić końce do skóry bez naciągania.

b) Dolna część pleców

- Użyć paska o dlogości ok. 30 cm. Umieścić koniec na najniższej części pleców po jednej stronie kręgosłupa. Przykleić pasek wzdłuż kręgosłupa, nie naciągając go.

- Użyć kolejny pasek o dlogości ok. 30 cm i powtórzyć poprzednią czynność po drugiej stronie kręgosłupa.

- Należć o dlogości ok. 26 cm. Najpierw przykleić środek paska poziom nad dolną częśćią pleców, minimalnie go naciągając, a następnie przykleić końce do skóry bez naciągania.

c) Kark

- Pasek o dlogości ok. 21 cm naciąć 15 cm pionowo, aby utworzyć kształt litery Y. Umieścić koniec na środku kręgosłupa 6 cm poniżej podstawy karku.

- Przechylić głowę do przodu w lewo. Umieścić prawy nacięty koniec na prawej stronie karku. Odchylić głowę w prawo i przykleić lewy nacięty koniec do lewej strony karku.

- Należć pasek o dlogości ok. 14 cm na podstawę karku. Najpierw przykleić środek paska, minimalnie go naciągając, a następnie przykleić końce do skóry bez naciągania.

d) Bark

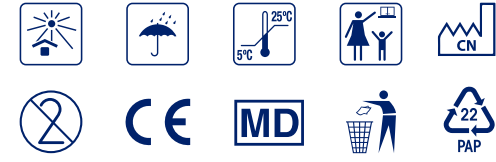
- Pasek o dlogości ok. 21 cm naciąć 15 cm pionowo, aby utworzyć kształt litery Y. Nieprzycięty koniec paska umieścić na środku ramienia.

- Zgiąć rękę do przodu i nakleić prawy odcięty koniec, bez rozciągania, wzdłuż tylnej części ramienia. Przywrócić ramię do normalnej pozycji i nakleić lewy odcięty koniec, bez rozciągania, wzdłuż przedniej części ramienia.

- Należć pasek o dlogości ok. 30 cm, bez rozciągania, na staw barkowy. Przymocować koniec 9 cm powyżej stawu barkowego, a drugi koniec przykleić bez konięc taśmą Y.

- Użyć paska o dlogości ok. 26 cm. Umieścić koniec na łopacie i przykleić pasek nad stawem barkowym, bez naciągania.

Dystrybucja w Polsce: dm-drogerie markt sp. z o.o., ul. Jaworska 13, PL-53-612 Wrocław, www.dm.pl
Wyrodkowano w Chinach. Stan informacji: kwiecień 2022



Per smaltimento imballo vedi dm-drogeriemarkt.it

