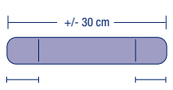
Mivolis

(DE) Gebrauchsanweisung
(HU) Használati útmutató
(CZ) Návod k použití
(SI) Navodila za uporabo
(IT) Istruzioni per l'uso
(SK) Návod na použitie
(PL) Instrukcja użycia
(RO) Instrucțiuni de utilizare
(BG) Упътване за употреба

1

(DE) Schneideanleitung / (HU) Útmutató a vágáshoz / (CZ) Jak správně stříhat tejp / (SI) Navodila za rezanje / (IT) Istruzioni per il taglio / (SK) Návod na strihanie / (PL) Wskazówki dotyczące przycinania / (RO) Instrucțiuni pentru tăiere / (BG) Инструкции за рязане

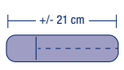
I-Tape

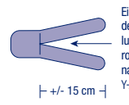


6 cm Anfang / 6 cm az elején / 6 cm začátek / Začetek 6 cm / 6 cm inizio / 6 cm začiatok / 6 cm początek / 6 cm început / I-лента 6 cm начало

6 cm Ende / 6 cm a végén / 6 cm konec / konec 6 cm / 6 cm fine / 6 cm koniec / 6 cm koniec / 6 cm sfârșit / 6 cm край

Y-Tape

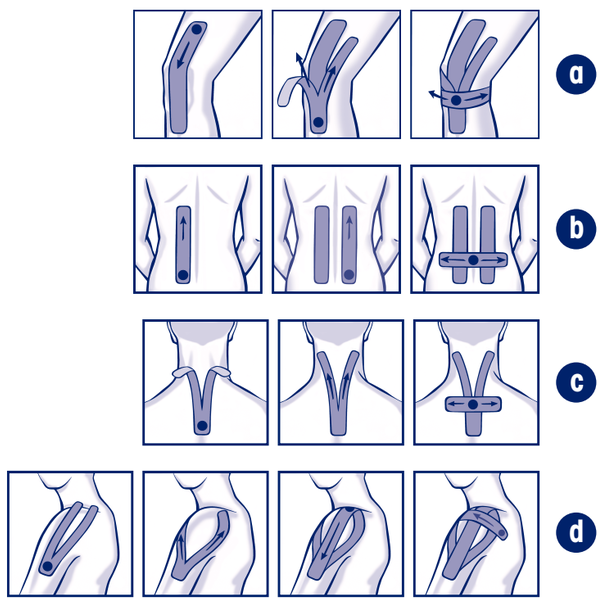




Einschnittlänge / Vágási hossz / délka nastřižení / dolžina reza / lunghezza di taglio / dĺžka rozstrihnutej časti / długość nacięcia / lungime tăietură / Y-лента - дължина на разреза

2

(DE) Anwendungsbereiche / (HU) A felhasználás területei / (CZ) Oblasti použití / (SI) Območja uporabe / (IT) Applicazioni / (SK) Oblasti aplikácie / (PL) Obszary zastosowania / (RO) Domenii de utilizare / (BG) Области на приложение



Vertrieb durch:
dm-drogerie markt GmbH + Co. KG
Am dm-Platz 1
DE-76227 Karlsruhe
www.dm.de
servicecenter@dm.de

Vertrieb in Österreich:
dm drogerie markt
AT-5071 Wals
www.dm.at
kundenservice@dm.at

Hergestellt in China.

(HU) Mivolis kineziológiai szalag 5 cm x 5 m
Tartalma: 1 tekercs
Orvostechnikai eszköz az izmok, szalagok és ízületek támogatására és stabilizálására.
Tisztelt páciens,
Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót, mert fontos információt tartalmaz arról, hogy mit kell betartani ezen orvostechnikai eszköz használatakor.
Használati útmutató:
1. A kineziológiai szalag funkciója
2. Használat előtt / általános szalaggal kapcsolatos tippek
3. Figyelmeztetések
4. Útmutató a vágáshoz (lásd az 1. ábrát)
5. A felhasználás területei (lásd az 2. ábrát)
a) Térd b) Hát alsó része c) Nyak d) Váll

1. A kineziológiai szalag funkciója
A kineziológiai szalag hasonló rugalmassággal rendelkezik, mint az emberi bőr. A kineziológiai szalagok alkalmazási elmélete szerint a megnyújtva felhelyezett kineziológiai szalag csökkenti a bőrre nehezedő nyomást, javítja a vér- és nyirokkeringést, enyhíti a fájdalmat és segíti a természetes gyógyulást. A kineziológiai szalag alkalmazása rugalmas támaszt és stabilizációt biztosít az izmok, szalagok és ízületek számára, így stimulálva a helyes mozgásmintázatot.

2. Használat előtt / általános szalaggal kapcsolatos tippek
A nem professzionális felhasználásra. Határozza meg a fájdalomra érzékeny vagy fáradt izomterületeket. A nehezen elérhető testrészekhez hasznos, ha a szalagot egy másik személy segítségével helyezi fel. A kineziológiai szalag eltávolításakor keletkező lehetséges fájdalom csökkentése érdekében szőrtelenítse a bőrt. A bőrt alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg, a bőrnek zsírtalannak kell lennie, hogy elkerülje a szalag idő előtti leválását. A felhelyezés előtt távolítsa el a védőpapírt. A felhelyezéskor ne hajlítsa be teljesen az ízületeket. Kerülje a gyűrődéseket a szalagon vagy a szalag alatti bőrben. A szalag végeit mindig nyújtás nélkül ragassza fel. Ne érintse meg az enyvet. A ragasztás után dörzsölje melegre a szalagot az optimális ragadás érdekében.

⚠ 3. Figyelmeztetések
A szalagot általában több napig lehet viselni, de 3-5 naponként cserélni kell. Érzékeny bőr vagy allergiára való hajlam esetén a kompatibilitást a bőr kisebb részén kell megvizsgálni. Ha bőrirritáció (például bőrpír vagy viszketés) jelentkezik, a kezelést abba kell hagyni. Forduljon orvoshoz, ha ezek a tünetek továbbra is fennállnak. Ne használja sebeken vagy sérült bőrön. Zsibbadás vagy bizsergő érzés esetén azonnal vegye le a szalagot. Óvatosan távolítsa el a szalagot hosszirányban, lehetőleg a szőrnövekedés irányában, hogy elkerülje a bőr sérülését. Egy szalageltávolító segítséget nyújthat, és ez esetlegesen eltávolíthatja a ragasztómaradványokat is. Az alkalmazás megismételhető egy új kineziológiai szalaggal. Az felhelyezett kineziológiai szalagot ellenőriztesse lehetőleg egy orvossal vagy gyógytornásszal. Ha terhes, cukorbetegségben szenved, nem kielégítő a vérkeringése, ízületi gyulladás, reuma, súlyos sérülés állna fenn vagy a termék használata előtt kétségei vannak a panaszok okával kapcsolatban, a szalag használata előtt forduljon orvoshoz. Kérdezze meg orvosát vagy terapeutáját, ha a tünetek a kineziológiai szalag használata ellenére továbbra is fennállnak. A kineziológiai szalag alkalmazásakor a bőrt nem szabad összehúzódásnak kitenni. A szalagot mindig lazán helyezze fel. Jelentse a súlyos eseményeket a gyártónak és az illetékes hatóságnak. Gyermekektől elzárva tárolandó.

4. Útmutató a vágáshoz (lásd az 1. ábrát)
Vágja le a kineziológiai szalagot a kívánt hosszra. Tipp: A kineziológiai szalag viselési idejének növelése érdekében a sarkokat mindig kerekítse le. Így ellensúlyozható a szalagvégek korai leválása és nem kívánt feltekeredése. Ne nyújtsa a kineziológiai szalagot 140 % -nál nagyobb mértékben.

5. A felhasználás területei (lásd az 2. ábrát)
a) Térd
- Helyezzen kb. 30 cm-es csíkot a térdízületre. Ragasszuk a csík elejét 12 cm-re a térdízület fölé úgy, hogy a csík 6 cm-rel a térdízület alatt végződjön.
- Vágjon le egy kb. 21 cm-es szalagot, és vágja fel függőlegesen 15 cm-re egy Y-alak létrehozásához. Ragasszuk a csík felvágatlan részét 6 cm-re a térdkalács alá, és ragasszuk a felvágott részeket a térdkalács mindkét oldalára.
- Helyezzen fel egy kb. 27 cm-es csíkot a térdízület alá. Először ragassza fel a szalag középét minimális nyújtással, majd nyújtás nélkül ragassza fel a végeket a bőrére.

b) Hát alsó része
- Vágjon le kb. 30 cm-es csíkot. Helyezze a végét a hát legalsó része fölé, a gerinc egyik oldalán. Ragassza fel a szalagot a gerinc mentén nyújtás nélkül.
- Vágjon le még egy kb. 30 cm-es csíkot és ismételje meg az előző lépést a gerinc másik oldalán.
- Vágjon le kb. 26 cm-es csíkot. Először ragassza fel a szalag középét vízszintesen a hát alsó részére minimális nyújtással, majd nyújtás nélkül ragassza fel a végeket a bőrére.

c) Nyak
- Vágjon le egy kb. 21 cm-es szalagot, és vágja fel függőlegesen 15 cm-re egy Y-alak létrehozásához. Helyezze a végét a gerinc közepére 6 cm-re a nyakalap alá.
- Hajtsa balra előre a fejét. Helyezze a jobb bevágott véget helyezze a nyak jobb oldalára. Döntse a fejét jobbra, és a bal bemetszett véget ragassza fel a nyak bal oldalára.
- Helyezzen fel egy kb. 14 cm-es csíkot a nyakalap fölé. Először ragassza fel a szalag középét minimális nyújtással, majd nyújtás nélkül ragassza fel a végeket a bőrére.

d) Váll
- Vágjon le egy kb. 21 cm-es szalagot, és vágja fel függőlegesen 15 cm-re egy Y-alak létrehozásához. Helyezze a csík felvágatlan végét a kar közepére.
- Hajlítsa előre a karját, és a jobb oldali vágott véget nyújtás nélkül a váll hátsó része mentén ragassza fel. Helyezze vissza a karját a normál helyzetbe, és a bal bemetszett véget a váll eleje mentén nyújtás nélkül rögzítse.
- Helyezzen kb. 30 cm-es csíkot nyújtás nélkül a vállízületre. Ragasszuk a véget 9 cm-re a vállízület fölé, és ragasszuk a másik véget az Y-szalag végére.
- Vágjon le kb. 26 cm-es csíkot. Helyezze a végét a lapockacsontra és nyújtás nélkül ragassza fel a csíkot a vállízületre.

Forgalmazza: dm Kft., HU-2046 Törökbálint, Depo Pf. 4
Kínában készült.

(CZ) Kineziologický tejp Mivolis 5 cm x 5 m
Obsah: 1 role
Zdravotnický prostředek zajišťuje podporu a stabilizaci svalů, vazů a kloubů.
Vážení pacienti,
pročtěte si prosím pozorně tento návod k použití. Obsahuje totiž důležité informace o tom, na co byste měli dávat pozor při použití tohoto zdravotnického prostředku.
Návod k použití:
1. Funkce kineziologického tejpu
2. Před použitím / obecné pokyny k tejpování
3. Upozornění
4. Jak správně stříhat tejp (viz obrázek 1)
5. Oblasti použití (viz obrázek 2)
a) Koleno b) Dolní část zad c) Šíje d) Rameno

1. Funkce kineziologického tejpu
Kineziologický tejp má podobnou elasticitu jako lidská kůže. Podle teorie kineziologického tejpování může přiložení kineziologického tejpu s napnutím snížit tlak na kůži a zlepšit tím průtok krve a lymfy, zmírnit bolesti a podporovat přirozenou regeneraci. Použití kineziologického tejpu zajišťuje elastickou podporu a stabilizaci svalů, vazů a kloubů, které stimulují správný pohybový vzorec.

2. Před použitím / obecné pokyny k tejpování
Pro domácí použití. Zjistěte, v jakých místech sval bolí nebo je namožený. Pokud se jedná o část těla, na kterou si těžko dosáhnete, je dobré požádat o tejpování druhou osobu. Kůži zbavte ochlupení, abyste předešli možným bolestem při odstraňování kineziologického tejpu. Kůži důkladně omyjte a osušte. Kůže by neměla být mastná, aby se tejp předčasně neuvolnil. Před nalepením odstraňte ochranný papír. Klouby při nalepování neohýbejte na maximum. Nalepujte tak, aby ani tejp, ani kůže pod tejpem nebyly zvrásněné. Konce tejpu vždy nalepujte nenapnuté. Nesahejte na lepicí vrstvu. Aby nalepený tejp optimálně přilnul, třete jej, až se zahřeje.

⚠ 3. Upozornění
Tejp je většinou možné nosit několik dnů. Jednou za 3–5 dnů by se však měl vyměnit. V případě citlivé kůže nebo sklonu k alergiím je vhodné otestovat snášenlivost tejpu na malém kousku kůže. Pokud se objeví podráždění kůže (např. zarudnutí nebo svědění), mělo by být používání tejpu ukončeno. Při přetrvávajících obtížích vyhledejte lékaře. Neaplikujte na rány nebo poškozenou pokožku. Jestliže se objeví pocit znecitlivění nebo brnění, tejp ihned sejměte. Tejp odstraňujte opatrně v podélném směru, pokud možno ve směru růstu chloupků, aby nedošlo k poškození kůže. Lze použít i odstraňovač tejpů, který případně odstraní také zbytky lepidla. V terapii je možné pokračovat nalepením nového kineziologického tejpu. Nalepený kineziologický tejp by měl pokud možno zkontrolovat lékař nebo fyzioterapeut. Během těhotenství, v případě diabetu, špatného prokrvování, artrózy, revmatu, vážných poranění nebo pochybností o příčině obtíží se před použitím tejpu poraďte s lékařem. Pokud vaše obtíže navzdory použití kineziologického tejpu přetrvávají, poraďte se s lékařem nebo terapeutem. Při nalepování kineziologického tejpu by nemělo dojít k zaškrcení. Tejp vždy nalepujte volně. Závažné příhody hlaste výrobci a příslušnému úřadu. Uchovávejte mimo dosah dětí.

4. Jak správně stříhat tejp (viz obrázek 1)
Odstříhněte kineziologický tejp v požadované délce. Tip: Abyste prodloužili dobu nošení kineziologického tejpu, zastřihněte vždy růžky dokulata. Tím předejdete předčasnému uvolňování a nežádoucímu srolování konců tejpu. Kineziologický tejp nenapínejte na více než 140 %.

5. Oblasti použití (viz obrázek 2)
a) Koleno
- Na kolenní kloub použijte tejp o délce ca 30 cm. Začátek tejpu nalepte 12 cm nad kolenním kloubem, tudíž konec tejpu by měl být 6 cm pod kolenem.
- Vezměte si tejp dlouhý ca 21 cm a nastřihněte ho podélně do hloubky 15 cm, takže vznikne tvar písmene Y. Nenastřiženou část tejpu nalepte 6 cm pod číškou a rozstřižené části nalepte z obou stran číšky.
- Pod číšku použijte tejp o délce ca 27 cm. Nejprve nalepte prostředek tejpu, a to s minimálním napnutím, potom bez napínání nalepte konce na kůži.

b) Dolní část zad
- Vezměte si tejp o délce ca 30 cm. Konec položte vedle páteře přes nejspodnější část zad. Tejp bez napínání nalepte podél páteře.
- Vezměte si další tejp o délce ca 30 cm a předchozí krok zopakujte na druhé straně páteře.
- Vezměte si tejp o délce ca 26 cm. Nejprve nalepte prostředek tejpu, a to s minimálním napnutím, horizontálně přes dolní část zad a potom bez napínání nalepte konce na kůži.

c) Šíje
- Vezměte si tejp dlouhý ca 21 cm a nastřihněte ho podélně do hloubky 15 cm, takže vznikne tvar písmene Y. Konec položte doprostřed páteře, 6 cm pod základnu šíje.
- Hlavu předkloňte doleva. Pravý rozstřižený konec aplikujte na pravou stranu šíje. Hlavu předkloňte doprava a levý rozstřižený konec nalepte na levou stranu šíje.
- Přes základnu šíje položte tejp o délce ca 14 cm. Nejprve nalepte prostředek tejpu, a to s minimálním napnutím, potom bez napínání nalepte konce na kůži.

d) Rameno
- Vezměte si tejp dlouhý ca 21 cm a nastřihněte ho podélně do hloubky 15 cm, takže vznikne tvar písmene Y. Nenastřižený konec tejpu aplikujte na střed paže.
- Paži ohněte dopředu a pravý rozstřižený konec bez napínání nalepte podél zadní strany ramena. Vraťte paži zpět do normální polohy a levý rozstřižený konec bez napínání nalepte podél přední strany ramena.
- Na ramenní kloub použijte nenapnutý tejp o délce ca 30 cm. Jeden konec nalepte 9 cm nad ramenním kloubem a druhý konec přes konec tejpu ve tvaru písmene Y.
- Vezměte si tejp o délce ca 26 cm. Konec položte na lopatku a tejp nalepte bez napínání přes ramenní kloub.

Distributor pro ČR: dm drogerie markt s.r.o., F. A. Gerstnera 2151/6, 370 01 České Budějovice, ČR
Vyrobeno v Číně.

(SI) Kieziološki trak Mivolis 5 cm x 5 m
Vsebina: 1 zvitek
Medicinski pripomoček poskrbi za podporo in stabilizacijo mišic, vezi in sklepov.
Spoštovani uporabnik,
Natančno preberite naslednja navodila za uporabo, saj vsebujejo pomembne informacije o tem, kar je treba upoštevati pri uporabi tega medicinskega pripomočka.
Navodila za uporabo:
1. Delovanje kieziološkega traku
2. Pred uporabo / splošni napotki za lepljenje traku
3. Opozorila
4. Navodila za rezanje (glej sliko 1)
5. Območja uporabe (glej sliko 2)
a) Koleno b) Spodnji del hrbta c) Vrat d) Rama

1. Delovanje kieziološkega traku
Kiezološki trak ima podobno elastičnost kot človeška koža. Po teoriji, na kateri temelji uporaba kieziološkega traku, lahko ta z raztezanjem zmanjša pritisk na kožo ter tako izboljša prekrvavitev in pretok limfe, blaži bolečine in pomaga pri naravnem okrevanju. Uporaba kieziološkega traku poskrbi za elastično podporo in stabilizacijo mišic, vezi in sklepov, kar podpira pravilen način gibanja.

2. Pred uporabo / splošni napotki za lepljenje traku
Za neprofesionalno uporabo. Določite, katera mišična področja so boleča ali utrujena. Na težko dostopna mesta naj vam trak pomaga namestiti druga oseba. Odstranite dlake, da zmanjšate morebitno bolečino pri odstranjevanju kieziološkega traku. Temeljito očistite in posušite kožo, ki ne sme biti mastna, da se trak ne bo prezgodaj odlepil. Preden trak nalepite, odstranite zaščitni papir. Pri nameščanju traku ne smete povsem upogniti sklepov. Preprečite nastanek gub na traku ali koži pod trakom. Konce traku vedno nalepite tako, da ne bodo raztegnjeni. Ne dotikajte se lepila. Ko trak nalepite, ga podrgnite, da se ogreje in s tem optimalno prilepi.

⚠ 3. Opozorila
Trak lahko načeloma nosite več dni, vendar pa ga morate zamenjati na vsake 3–5 dni. Če imate občutljivo kožo ali ste nagnjeni k alergijam, na manjšem delu kože najprej preverite, ali trak dobro prenašate. Če pride do draženja kože (npr. pordelosti ali srbenja), trak prenehajte uporabljati. Če te težave ne izginejo, se posvetujte z zdravnikom. Traku ne uporabljajte na ranah ali poškodovani koži. Če se pojavi občutek odrevenelosti ali mravljinčenja, ga takoj odstranite. Trak previdno odlepite v vzdolžni smeri, po možnosti v smeri rasti dlak, da se koža ne poškoduje. Za pomoč pri odstranjevanju traku in ostankov lepila lahko uporabite tudi odstranjevalec traku. Nato lahko namestite nov kiezološki trak. Če je mogoče, naj nalepljeni kiezološki trak preveri zdravnik ali fizioterapevt. Med nosečnostjo, pri sladkorni bolezni, slabi prekrvavitvi, artrozi, revmatskih obolenjih, težkih poškodbah ali neznanem vzroku poškodbe se pred uporabo izdelka posvetujte z zdravnikom. Če vaše težave ne popustijo kljub kieziološkemu traku, se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom. Pri nameščanju traku ne smete pretesno zategniti kože, temveč trak vedno namestite na rahlo. Če pride do težkih posledic, se obrnite na proizvajalca in pristojni organ. Shranjujte nedosegljivo otrokom.

4. Navodila za rezanje (glej sliko 1)
Kiezološki trak odrežite na želeno dolžino. Nasvet: da podaljšate čas nošenja traku, vedno zaoblite vogale. Tako preprečite, da bi se trak prehitro odlepil in bi se konci traku začeli vihati. Kiezološkega traku ne smete raztegniti za več kot 140 %.

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 zarežite za 15 cm, da nastane oblika črke Y. Nerazrezani del traku dolžine 6 cm nalepite pod pogačico, kraka narezanega traku pa nalepite ob obeh straneh pogačice.
- Pod pogačico nalepite trak z dolžino pribl. 27 cm. Najprej nalepite sredino 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 sredino traku z minimalnim raztegom vodoravno na spodnji del hrbta, nato pa še oba konca brez raztegovanja.

c) Vrat
- Vzemite trak dolžine pribl. 21 cm in ga po dolžini zarežite za 15 cm, da nastane oblika črke Y. Nerazrezani konec traku nalepite na sredino hrbtenice 6 cm pod spodnjim koncem vratu.
- Glavo nagnite v levo naprej. Desni krak narezanega traku nalepite na desno stran vratu. Glavo nagnite v desno in levi krak traku nalepite na levo stran vratu.
- Na spodnji del vratu nalepite trak z dolžino pribl. 14 cm. Najprej nalepite sredino traku z minimalnim raztegom, nato pa še oba konca brez raztegovanja.

d) Rama
- Vzemite trak dolžine pribl. 21 cm in ga po dolžini zarežite za 15 cm, da nastane oblika črke Y. Nerazrezani konec traku nalepite na sredino roke.
- Roko upognite naprej in desni krak narezanega traku brez raztegovanja nalepite po hrbtni strani rame. Roko vrnite v običajni položaj in levi krak narezanega 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.

(IT) Nastro kinesiologico Mivolis 5 cm x 5 m
Contenuto: 1 rotolo
Dispositivo medico per supporto e una stabilizzazione di muscoli, legamenti e articolazioni.
Gentile paziente,
La preghiamo di leggere con attenzione le seguenti istruzioni per l'uso, poiché contengono informazioni importanti sugli aspetti cui prestare attenzione durante l'uso del presente dispositivo medico.
Istruzioni per l'uso:
1. Funzione del nastro kinesiologico
2. Prima dell'utilizzo / informazioni generali sul taping
3. Avvertenze
4. Istruzioni per il taglio (vedi figura 1)
5. Applicazioni (vedi figura 2)
a) Ginocchio b) Zona lombare c) Nuca d) Spalle

1. Funzione del nastro kinesiologico
Il nastro kinesiologico presenta un'elasticità simile a quella della cute umana. Secondo la teoria alla base del taping kinesiologico, l'applicazione dei nastri kinesiologici può ridurre con l'allungamento la pressione sulla cute e migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, ridurre i dolori e favorire il naturale riposo. L'applicazione di nastri kinesiologici garantisce un supporto e una stabilizzazione elastici di muscoli, legamenti e articolazioni che stimolano un corretto modello di movimento.

2. Prima dell'utilizzo / informazioni generali sul taping
Per uso non professionale. Individuare le zone muscolari sensibili al dolore oppure affaticate. Nel caso di aree del corpo difficilmente raggiungibili è utile far applicare il nastro da un'altra persona. Provvedere alla depilazione onde ridurre il possibile dolore al momento della rimozione del nastro kinesiologico. Pulire e asciugare con cura la pelle: deve essere ben sgrassata per evitare il distacco precoce del nastro. Prima dell'applicazione rimuovere la carta protettiva. Durante l'applicazione non flettere completamente le articolazioni. Evitare la formazione di pieghe del nastro o della cute sotto il nastro. Fissare sempre le estremità del nastro non in tensione. Non toccare la colla. Per una tenuta ottimale, dopo l'applicazione strofinare il nastro scaldando la parte.

⚠ 3. Avvertenze
Benché in genere sia possibile indossare il nastro per più giorni, andrebbe sostituito ogni 3–5 giorni. In caso di cute sensibile o di predisposizione ad allergie è opportuno verificare la tollerabilità in una piccola porzione di pelle. Nel caso in cui compaiano irritazioni cutanee (es. arrossamenti o prurito), sospendere l'utilizzo. Qualora questi disturbi persistano, rivolgersi a un medico. Non applicare su ferite né su cute danneggiata. Qualora compaia una sensazione di intorpidimento o di formicolio, rimuovere immediatamente il nastro. Rimuovere con cautela il nastro in direzione longitudinale, preferibilmente nel senso di crescita dei peli, così da evitare di danneggiare la cute. È possibile aiutarsi con un prodotto per la rimozione del nastro, eventualmente anche per rimuovere i residui di colla. L'applicazione può essere ripetuta con un nuovo nastro kinesiologico. Si consiglia di far controllare da un medico o un fisioterapista il nastro kinesiologico applicato. In caso di gravidanza, diabete, problemi circolatori, artrosi, reumatismi, lesioni gravi o dubbi sull'origine dei disturbi, prima dell'uso del prodotto consultare un medico. Chiedere consiglio a un medico o a un fisioterapista qualora i disturbi persistano nonostante l'uso del nastro kinesiologico. Durante l'applicazione del nastro kinesiologico, non stringere eccessivamente sulla pelle. Applicare sempre il nastro in modo che sia lento. Segnalare eventi gravi al produttore e alle autorità competenti. Tenere fuori dalla portata dei bambini.

4. Istruzioni per il taglio (vedi figura 1)
Tagliare il nastro kinesiologico alla lunghezza desiderata. Suggerimento: Per prolungare l'adesione del nastro kinesiologico arrotondare sempre gli angoli. In questo modo, si impediscono il distacco precoce e l'arrotolamento indesiderato delle estremità del nastro. Non applicare una tensione del nastro kinesiologico superiore al 140 %.

5. Applicazioni (vedi figura 2)
a) Ginocchio
- Posizionare una striscia di ca. 30 cm sul ginocchio. Applicare il capo della striscia 12 cm sopra il ginocchio, in modo che la striscia finisca 6 cm sotto il ginocchio.
- Prendere una striscia di ca. 21 cm e praticare un taglio verticale fino a 15 cm, in modo da formare una Y. Applicare la parte non tagliata della striscia 6 cm sotto il ginocchio, quindi applicare le parti tagliate su entrambi i lati della striscia del ginocchio.
- Posizionare una striscia di ca. 27 cm sotto il ginocchio. Innanzitutto, applicare il centro della striscia con una tensione minima, quindi fissare le estremità sulla pelle senza tensione.

b) Zona lombare
- Prendere una striscia di ca. 30 cm. Applicare l'estremità sulla parte più bassa della schiena su un lato della colonna. Applicare la striscia lungo la colonna senza tensione.
- Prendere un'altra striscia di ca. 30 cm e ripetere il passaggio precedente sull'altro lato della colonna.
- Prendere una striscia di ca. 26 cm. Innanzitutto, applicare il centro della striscia orizzontalmente con una tensione minima sulla zona lombare, quindi fissare le estremità sulla pelle senza tensione.

c) Nuca
- Prendere una striscia di ca. 21 cm e praticare un taglio verticale fino a 15 cm, in modo da formare una Y. Applicare l'estremità al centro della colonna, 6 cm sotto la base della nuca.
- Inclinare il capo in avanti a sinistra. Applicare l'estremità tagliata destra sul lato destro della nuca. Inclinare il capo verso destra e applicare l'estremità tagliata sinistra sul lato sinistro della nuca.
- Posizionare una striscia di ca. 14 cm alla base della nuca. Innanzitutto, applicare il centro della striscia con una tensione minima, quindi fissare le estremità sulla pelle senza tensione.

d) Spalle
- Prendere una striscia di ca. 21 cm e praticare un taglio verticale fino a 15 cm, in modo da formare una Y. Posizionare l'estremità non tagliata della striscia al centro del braccio.
- Flettere il braccio in avanti e applicare l'estremità tagliata destra lungo la parte posteriore delle spalle senza tensione. Portare nuovamente il braccio in posizione normale e applicare l'estremità tagliata sinistra lungo la parte anteriore della spalla senza tensione.
- Posizionare una striscia di ca. 30 cm sulla spalla senza tensione. Applicare l'estremità 9 cm sopra la spalla e l'altra estremità alla fine della striscia a Y.
- Prendere una striscia di ca. 26 cm. Posizionare l'estremità sulla scapola e applicare la striscia sulla spalla senza tensione.

Distribuito da: dm drogerie markt s.r.l., Via G. Galilei nr. 10, IT-39100 Bolzano (BZ)
Prodotto in Cina. Per smaltimento imballo vedi dm-drogeriemarkt.it

---

(SK) Mivolis kineziologická páska 5 cm x 5 m
Obsah: 1 role
Zdravotnícka pomôcka poskytuje oporu a stabilizáciu svalov, väzov a kĺbov.
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 kineziologickej pásky
2. Pred použitím / všeobecné pokyny k nalepovaniu pásika
3. Upozornenie
4. Návod na strihanie (pozri obrázok 1)
5. Oblasti aplikácie (pozri obrázok 2)
a) Koleno b) Spodná časť chrbta c) Zátylok d) Plece

1. Funkcia kineziologického pásika
Kineziologický pásik má podobnú elasticitu ako ľudská pokožka. Podľa teórie, z ktorej kineziologické nalepovanie vychádza, môže upevnenie kineziologického pásika natiahnutím znížiť tlak na pokožku a tak zlepšiť krvný a lymfatický obeh, zmierniť bolesti a podporiť prirodzené zotavenie. Aplikácia kineziologického pásika poskytne elastickú oporu a stabilizáciu svalov, väzov a kĺbov, ktoré stimulujú správny pohybový vzorec.

2. Pred použitím / všeobecné pokyny k nalepovaniu pásika
Na neodborné použitie. Identifikujte oblasť svalov, ktorá je citlivá na bolesť alebo unavená. Pre ťažko dostupné časti tela požiadajte o nalepenie pásika inú osobu. Z pokožky odstráňte ochlpenie, aby ste pri odstránení kineziologického pásika znížili prípadnú bolesť. Pokožku dôkladne vyčistite a osušte, pokožka by mala byť zbavená mastnoty, aby sa zabránilo predčasnému uvoľneniu pásika. Pred nalepením odstráňte papierovú ochrannú vrstvu. Kĺby pri nalepovaní neohnite úplne. Zabráňte vzniku záhybov na pásiku alebo na pokožke pod pásikom. Konce pásika vždy nalepujte bez natiahnutia. Nedotýkajte sa lepidla. Pre optimálne držanie pásik po nalepení ohrejte trením rukou.

⚠ 3. Upozornenie
Pásku môžete spravidla nosiť niekoľko dní, avšak po 3–5 dňoch ju vymeňte. Pri citlivej pokožke alebo náchylnosti na vznik alergií by ste si mali otestovať 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. Neaplikuje na otvorené rany alebo poranenú pokožku. V prípade výskytu pocitu znecitlivenia alebo svrbenia pásku okamžite odstráňte. Pásku opatrne odstráňte v pozdĺžnom smere, najmä v smere rastu ochlpenia, aby sa zabránilo poškodeniu pokožky. Pásku môžete odstrániť aj pomocou na to určeného odstraňovača, ktorý môžete použiť aj na odstránenie zvyškov lepidla. Aplikáciu môžete zopakovať s novou kineziologickou páskou. Odporúča sa nechať si aplikovanú kineziologickú pásku skontrolovať lekárom alebo fyzioterapeutom. Počas tehotenstva, pri cukrovke, zlej krvnej cirkulácii, artróze, reume, závažných zraneniach alebo pochybnostiach o príčine ťažkostí sa pred použitím výrobku poraďte s lekárom. Ak vaše bolesti napriek použitiu kineziologickej pásky pretrvávajú, požiadajte o radu lekára alebo terapeuta. Pri priložení kineziologickej pásky by nemalo dôjsť k škrteniu pokožky. Pásku upevnite voľnejšie. Závažné nehody v súvislosti s použitím tejto pomôcky nahláste výrobcovi a príslušným úradom. Uchovávajte mimo dosahu detí.

4. Návod na strihanie (pozri obrázok 1)
Kineziologickú pásku nastrihajte na želanú dĺžku. Tip: Na predĺženie doby nositeľnosti kineziologickej páske vždy zaoblite rohy. Tým sa zabráni predčasnému uvoľneniu a neželanému odlepeniu koncov pásky. Kineziologickú pásku nenapínajte o viac ako 140 %.

5. Oblasti aplikácie (pozri obrázok 2)
a) Koleno
- Pásku s dĺžkou cca 30 cm priložte na kolenný kĺb. Začiatok pásky nalepte 12 cm nad kolenný kĺb tak, že páska končí 6 cm pod kolenným kĺbom.
- Vezmite pásku s dĺžkou cca 21 cm a nastrihnite ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Nenastrihnutú časť pásky nalepte 6 cm pod jabĺčkom a nastrihnuté časti nalepte po oboch stranách jabĺčka.
- Pásku s dĺžkou cca 27 cm priložte pod jabĺčko. Najskôr s minimálnym natiahnutím nalepte stred pásky a potom na pokožku nalepte bez natiahnutia konce.

b) Spodná časť chrbta
- Vezmite pásku s dĺžkou cca 30 cm. Koniec preložte cez najspodnejšiu časť chrbta na strane chrbtice. Pásku nalepte bez natiahnutia pozdĺž chrbtice.
- Vezmite ďalšiu pásku s dĺžkou cca 30 cm a zopakujte predchádzajúci krok na druhej strane chrbtice.
- Vezmite pásku s dĺžkou cca 26 cm. Najskôr s minimálnym natiahnutím nalepte stred pásky horizontálne cez spodnú časť chrbta a potom na pokožku nalepte bez natiahnutia konce.

c) Zátylok
- Vezmite pásku s dĺžkou cca 21 cm a nastrihnite ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Koniec priložte na stred chrbtice 6 cm pod zátylok.
- Hlavu predkloňte smerom dopredu a doľava. Pravý nastrihnutý koniec priložte na pravú stranu zátylku. Hlavu predkloňte doprava a ľavý nastrihnutý koniec nalepte na ľavú stranu zátylku.
- Pásku s dĺžkou cca 14 cm priložte nad zátylok. Najskôr s minimálnym natiahnutím nalepte stred pásky a potom na pokožku nalepte bez natiahnutia konce.

d) Plece
- Vezmite pásku s dĺžkou cca 21 cm a nastrihnite ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Nenastrihnutý koniec pásky priložte na stred ramena.
- Rameno ohnite dopredu a pravý nastrihnutý koniec nalepte bez natiahnutia pozdĺž zadnej strany pleca. Rameno vráťte späť do normálnej pozície a ľavý nastrihnutý koniec nalepte bez natiahnutia pozdĺž prednej strany pleca.
- Pásku s dĺžkou cca 30 cm priložte bez natiahnutia na ramenný kĺb. Koniec nalepte 9 cm nad ramenný kĺb a druhý koniec nalepte cez koniec pásky v tvare písmena Y.
- Vezmite pásku s dĺžkou cca 26 cm. Koniec priložte na lopatku a pásku nalepte bez natiahnutia cez ramenný kĺb.

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

(PL) Taśma kinezjologiczna 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 kinezjologicznej
2. Przed użyciem / ogólne wskazówki dotyczące tapingu
3. Ostrzeżenia
4. Wskazówki dotyczące przycinania (patrz rysunek 1)
**5. Obszary zastosowania (patrz rys