

Avbavitelj: dm drogerie markt d.o.o., Litostrojska cesta 48, SI-1000 Ljubljana Izdelano na Kitajskem.

Ⓢ Nastro kinesiológico Mivolis 5 cm x 5 m

Contenuto: 1 rolo

Dispositivo medico per supporto e una stabilizzazione di muscoli, legamenti e articolazioni.

Genitle 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:

- Funzione del nastro kinesiológico**
- Prima dell'utilizzo / informazioni generali sul taping**
- 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 kinesiológico

Il nastro kinesiológico presenta un'elasticità simile a quella della cute umana. Secondo la teoria alla base del taping kinesiológico, l'applicazione dei nastri kinesiológicos 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 kinesiológicos 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 kinesiológico. 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 kinesiológico. Si consiglia di far controllare da un medico o un fisioterapista il nastro kinesiológico 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 kinesiológico. Durante l'applicazione del nastro kinesiológico, 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 kinesiológico alla lunghezza desiderata. Suggerimento: Per prolungare l'adesione del nastro kinesiológico 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 kinesiológico 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

Ⓢ Mivolis kinesiológická 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:

- Funkcia kineziológickej pásy**
- Pred použitím / všeobecné pokyny k nalepovaniu pásika**
- Upozornenie**

4. Návod na strihanie (pozri obrázok 1)

5. Oblasť aplikácie (pozri obrázok 2)

- a) Koleno
- b) Spodná časť chrbta
- c) Zátylok
- d) Plece

1. Funkcia kineziológického pásika

Kineziológický pásik má podobnú elasticitu ako ľudská pokožka. Podľa teórie, z ktorej kineziológické nalepovanie vychádza, môže upevnenie kineziológického pásika natiahnutím znížiť tlak na pokožku a tak zlepšiť krvný a lymfatický obeh, zmierniť bolesti a podporiť prirodzené zotavenie. Aplikácia kineziológického 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 kineziológického 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. Kľby pri nalepovaní neohnite úplne. Zabránite 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

Pásiku 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. Neaplikujte na otvorené rany alebo poranené pokožku. V prípade výskytu pocitu znečistenia 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 kineziológickou páskou. Odporúča sa nechať si aplikovanú kineziológickú 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 kineziológickej pásky pretrvávajú, požiadajte o radu lekára alebo terapeuta. Pri príložení kineziológickej pásky by nemalo dôjsť k škrteniu pokožky. Pásku upevnite voľnejšie. Závažné neohody v súvislosti s použitím tejto pomôcky nahláste výrobcovi a príslušným úradom. Uchovávajte mimo dosahu detí.

4. Návod na strihanie (pozri obrázok 1)

Kineziológickú pásku nastrohajte na želanú dĺžku. Tip: Na predĺženie doby nositeľnosti kineziológickej páske vždy zaoblite rohy. Tým sa zabráni predčasnému uvoľneniu a neželanému odlepeniu koncov pásky. Kineziológickú pásku nenapínajte o viac ako 140 %.

5. Oblasť 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 nastrohňte ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Nenastrihnutú časť pásky nalepte 6 cm pod jabičkom a nastrohnuté časti nalepte po oboch stranách jabička.
- Pásku s dĺžkou cca 27 cm priložte pod jabičko. 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 pozdĺ chrbtice.
- Vezmite 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 nastrohňte 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. Právý nastrohnutý koniec priložte na pravú stranu zátyлку. Hlavu predkloňte doprava a ľavý nastrohnutý koniec nalepte na ľavú stranu zátyлку.

- 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 nastrohňte ju vertikálne na dĺžku 15 cm, čím vytvoríte tvar písmena Y. Nenastrihnutý koniec pásky priložte na stred ramena.
- Rameno ohnite dopredu a pravý nastrohnutý koniec nalepte bez natiahnutia pozdĺ zadnej strany pleca. Rameno vráťte späť do normálnej pozície a ľavý nastrohnutý koniec nalepte bez natiahnutia pozdĺ prednej strany pleca.
- Pásku s dĺžkou cca 30 cm priložte bez natiahnutia na ramenný kĺb. Koniec nalepte 9 cm nad ramenný kĺb a druhy 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.

Ⓢ Taśma kinezjologiczna Mivolis 5 cm x 5 m

Zawartość: 1 rolka

Wyrob̧ medyczny wspomagajacy praç mi̧śni, wi̧zadeł i stawów.

Drogi Pacjencie, droga Pacjentko,

należ̧y uwaģnie przeczytać poniższ̧ instrukcję użycia, poniew̧ż zawiera ona ważne informacje dotycz̧ce 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 rysunek 2)

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

1. Funkcja taśmy kinezjologicznej

Taśma kinezjologiczna posiada podobną elastyczność do ludzkiej skóry. Według teorii związanej z tapingiem kinezjologicznym zakładanie taśmy kinezjologicznej i jej rozciągłość są w stanie zmniejszyć nacisk na skórę, poprawiając jednocześnie cyrkulację krwi i limfy, uśmierzyć ból oraz wspomagać naturalny proces rekonwalescencji. Stosowanie taśmy kinezjologicznej zapewnia elastyczne wspomaganie i stabilizację mięśni, więzadeł i stawów oraz prawidłową stymulację ich mobilności.

2. Przed użyciem / ogólne wskazówki dotyczące tapingu

Do użytku nieprofesjonalnego. Określ wrażliwe na ból lub zmęczone obszary mięśni. W przypadku trudno dostępnych miejsc na ciele poproś drugą osobę o pomoc w naklejeniu taśmy. Wydepluj skórę, aby zmniejszyć ewentualny ból przy usuwaniu taśmy kinezjologicznej. Oczyść i dokładnie osusz skórę; skóra powinna być odtłuszczona, aby uniknąć niepożądanego usunięcia taśmy. Przed naklejeniem należy usunąć papier ochronny. Podczas oklejania nie należy całkowicie zginać stawów. Unikać marszczenia taśmy lub skóry pod taśmą. Końce taśmy należy zawsze naklejać, nie rozciągając ich. Nie należy dotykać kleju. Po nałożeniu taśmy należy pocierać ją dla optymalnego utrwalenia.

⚠ 3. Ostrzeżenia

Taśmę można zasadniczo stosować przez kilka dni, ale należy ją wymieniać 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 zaprzestać stosowania. 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. Taśmę usuwać ostrożnie wzdłuż, najlepiej zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów, aby uniknąć uszkodzenia skóry. Można użyć środka do usuwania taśmy lub pozostałości kleju. Następnie można zastosować nową taśmę kinezjologiczną. Zaleca się, aby zastosowana taśma kinezjologiczna została sprawdzona przez lekarza lub fizjoterapeutę. W przypadku ciąży, cukrzycy, słabego krążenia, zapalenia stawów, reumatyzmu, poważnych urazów lub wątpliwości, co do przyczyny dolegliwości, przed użyciem produktu należy zasięgnąć porady lekarza. Jeśli objawy nie ustępują pomimo stosowania taśmy kinezjologicznej, należy zasięgnąć porady lekarza lub terapeuty. Podczas naklejania taśmy kinezjologicznej nie należy zbytłno dociskać ją do skóry. Taśmę należy zawsze przyklejać luźno. Poważne incydenty należy zgłaszać producentowi i właściwym organom. Chronić przed dziećmi.

4. Wskazówki dotyczące przycinania (patrz rysunek 1)

Przyciąć taśmę kinezjologiczną do pożądanego długości. Wskazówka: Aby wydłużyć czas noszenia taśmy kinezjologicznej, należy zawsze zaokrąglić rogi. Zapobiega to przedwczesnemu odklejaniu się i niepożądanemu zwijaniu końcówek taśmy. Nie należy rozciągać taśmy kinezjologicznej o więcej niż 140 %.

5. Obszary zastosowania (patrz rysunek 2)

a) Kolano

- Nalożycь pasek o długości 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 długości ok. 21 cm naciąg 15 cm pionowo, aby utworzyć kształt litery Y. Nieprzyciętą część paska przykleić 6 cm poniżej rzepki, a przycięte części przykleić po obu stronach rzepki.
- Nalożycь pasek o długości 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 długości ok. 30 cm. Umieścić koniec na najniższej części pleców po jednej stronie kręgosłupa. Przykleić pasek wzdłuż kręgosłupa, nie naciągając go.
- Użyć kolejny pasek o długości ok. 30 cm i powtórzyć poprzednią czynność po drugiej stronie kręgosłupa.
- Użyć paska o długości ok. 26 cm. Najpierw przykleić środek paska poziomo nad dolną częścią pleców, minimalnie go naciągając, a następnie przykleić końce do skóry bez naciągania.

c) Kark

- Pasek o długości ok. 21 cm naciąg 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.
- Nalożycь pasek o długości 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 długości ok. 21 cm naciąg 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.
- Nalożycь pasek o długości ok. 30 cm, bez rozciągania, na staw barkowy. Przymocować koniec 9 cm powyżej stawu barkowego, a drugi koniec przełożyć przez koniec taśmy Y.
- Użyć paska o długości ok. 26 cm. Umieścić koniec na łopatkę 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
Wyprodukowano w Chinach.

Ⓢ Bandă kinesiológică Mivolis 5 cm x 5 m

Conținut: 1 rolă

Dispozitiv medical pentru susținerea și stabilizarea mușchilor, ligamentelor și articulațiilor pe perioada de vindecare a leziunilor.

Stimată pacientă, stimați pacienți,

Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de utilizare, deoarece acestea conțin informații importante pe care trebuie să le respectați la utilizarea acestui dispozitiv medical.

Instrucțiune de utilizare:

- Funcția benzii kinesiologice**
- Înainte de utilizare / Indicații generale privind aplicarea**
- Instrucțiuni de avertizare**
- Instrucțiuni de tăiere (a se vedea imaginea 1)**
- Domenii de utilizare (a se vedea imaginea 2)**

- a) Genunchi
- b) Zona lombară
- c) Ceafă
- d) Umăr

1. Funcția benzii kinesiologice

Banda kinesiológică are o elasticitate similară pielii umane. Conform teoriei din spatele aplicării benzii kinesiologice, aplicarea acesteia poate reduce prin întindere presiunea asupra pielii și poate îmbunătăți astfel circulația sanguină și limfatică, poate ameliora durerile și sustine vindecarea naturală. Utilizarea benzii kinesiologice asigură o susținere și stabilizare elastică a mușchilor, ligamentelor și articulațiilor care stimulează un șablon de mișcare corect.

2. Înainte de utilizare / Indicații generale privind aplicarea

Pentru utilizare neprofesională. Identificați zonele musculare sensibile sau solicitate. Pentru zone greu accesibile ale corpului este utilă aplicarea benzii de către altă persoană. Epliați pielea, pentru a reduce posibilele dureri la îndepărtarea benzii kinesiologice. Curățați și uscați temeinic pielea, aceasta trebuie să fie degresată, pentru a evita desprinderea prematură a benzii. Îndepărtați hărtia de protecție înainte de aplicare. Nu îndoiți complet articulațiile la lipire. Evitați formarea de cute pe bandă sau pe piele. Lipiți întotdeauna capetele benzii fără a le întinde. Nu atingeți lipiciul. După lipire, fricționați banda până se încălzește pentru a asigura o fixare optimă.

⚠ 3. Avertisment

Banda poate fi purtată de cele mai multe ori timp de mai multe zile, însă ar trebui înlocuită la fiecare 3–5 zile. În caz de piele sensibilă sau predispoziție spre alergii, compatibilitatea trebuie testată pe o suprafață mică de piele. Dacă apare iritații cutanate (de ex. roșeață sau prurit), utilizarea trebuie oprită. Consultați un medic în cazul în care aceste simptome nepăcute persistă. A nu se utiliza pe rani sau piele cu leziuni. Dacă apare o senzație de amorțeală sau furnicături, îndepărtați imediat banda. Îndepărtați banda cu grijă, în direcție longitudinală, preferabil în direcția de creștere a părului, pentru a evita leziunile cutanate. Puteți utiliza o soluție pentru îndepărtare dacă este cazul, eventual și pentru îndepărtarea reziduurilor de adeziv. Utilizarea poate fi repetată cu o bandă kinesiológică nouă. Este de preferat ca banda kinesiológică aplicată să fie verificată de un medic sau fizioterapeut. În sarcină, în caz de diabet, probleme de circulație, artroză, reumatism, leziuni puternice sau dacă există dubii cu privire la cauza problemelor, solicitați asistență medicală înainte de utilizarea produsului. Solicitați întotdeauna sfatul unui medic sau al unui terapeut dacă simptomele persistă în ciuda utilizării benzii kinesiologice. La aplicarea benzii kinesiologice nu trebuie să apară constricții la nivelul pielii. Aplicați banda întotdeauna ușor. Anunțați incidentele grave producătorului și autorității responsabile. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

4. Instrucțiuni de tăiere (a se vedea imaginea 1)

Țiați banda kinesiológică la lungimea dorită. Sfat: Pentru a crește durata de purtare a benzii kinesiologice, rotunjiți întotdeauna colțurile. Astfel se previne o desprindere prematură și o rulare nedorită a capetelor benzii. Nu întindeți banda kinesiológică mai mult de 140 %.

5. Domenii de utilizare (a se vedea imaginea 2)

a) Genunchi

- Așezați o bucată de bandă de cca 30 cm pe articulația genunchiului. Lipiți începutul bucății de bandă 12 cm deasupra articulației genunchiului, astfel încât aceasta să se termine la 6 cm sub articulația genunchiului.
- Luati o bucată de bandă de cca 21 cm și tăiați-o vertical 15 cm, astfel încât să se formeze un Y. Lipiți bucata netăiată de bandă 6 cm sub rotulă și lipiți cele două bucăți separate pe ambele părți ale rotulei.
- Așezați o bucată de bandă de cca 27 cm sub rotulă. Lipiți mai întâi mijlocul bucății de bandă cu întindere minimă și apoi lipiți capetele pe piele fără întindere.

b) Zona lombară

- Luati o bucată de bandă de cca 30 cm. Așezați capătul pe partea cea mai de jos a spatelui, pe o parte a coloanei vertebrale. Lipiți banda fără întindere de-a lungul coloanei vertebrale.
- Luati încă o bucată de bandă de cca 30 cm și repetați pasul anterior pe cealaltă parte a coloanei vertebrale.
- Luati o bucată de bandă de cca 26 cm. Lipiți mai întâi mijlocul bucății de bandă cu întindere minimă orizontal pe zona lombară și apoi lipiți capetele pe piele fără întindere.

c) Ceafă

- Luati o bucată de bandă de cca 21 cm și tăiați-o vertical 15 cm, astfel încât să se formeze un Y. Așezați capătul pe mijlocul coloanei vertebrale, la 6 cm sub baza cefei.
- Aplicați capul spre stânga față. Așezați capătul tăiat din dreapta pe partea dreaptă a cefei. Aplicați capul spre dreapta și lipiți capătul tăiat din stânga pe partea stângă a cefei.
- Așezați o bucată de bandă de cca 14 cm peste baza cefei. Lipiți mai întâi mijlocul bucății de bandă cu întindere minimă și apoi lipiți capetele pe piele fără întindere.

d) Umăr

- Luati o bucată de bandă de cca 21 cm și tăiați-o vertical 15 cm, astfel încât să se formeze un Y. Așezați capătul netăiat al bucății de bandă pe mijlocul brațului.
- Îndoiți brațul spre față și lipiți capătul tăiat din dreapta, fără întindere, de-al lungul părții posterioare a

umărului. Aduceți brațul înapoi în poziția normală și lipiți capătul tăiat din stânga, fără întindere, de-a lungul părții frontale a umărului.

- Așezați o bucată de bandă de cca 30 cm fără întindere pe articulația umărului. Lipiți capătul 9 cm deasupra articulației umărului și lipiți cealalt capăt peste capătul benzii în Y.
- Luati o bucată de bandă de cca 26 cm. Așezați capătul pe omoplat și lipiți bucata de bandă fără întindere pe articulația umărului.

Importator și distribuitor: S.C. dm drogerie markt S.R.L., Strada Cremona Nr.2, RO-300518 Timișoara, România. Tel: +40 374 774 000.
Produs în