Mivolis dm

(DE) Gebrauchsanweisung
(BG) Упътване за употреба
(CZ) Návod k použití
(HR) Upute za upotrebu
(HU) Használati útmutató
(IT) Istruzioni per l'uso
(PL) Instrukcja użytkowania
(RO) Instrucțiuni de utilizare
(SI) Navodila za uporabo

1

(DE) Schneideanleitung / (BG) Инструкции за рязане / (CZ) Návod ke stříhání tejpu / (HR) Upute za rezanje / (HU) Útmutató a vágáshoz / (IT) Istruzioni per il taglio / (PL) Wskazówki dotyczące przycinania / (RO) Instrucțiuni pentru tăiere / (SI) Navodila za rezanje

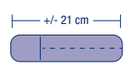
I-Tape

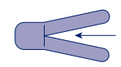


6 cm Anfang / 6 cm начало / 6 cm začátek / 6 cm na počeku / 6 cm az elején / 6 cm inizio / 6 cm początek / 6 cm început / začetek 6 cm

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

Y-Tape

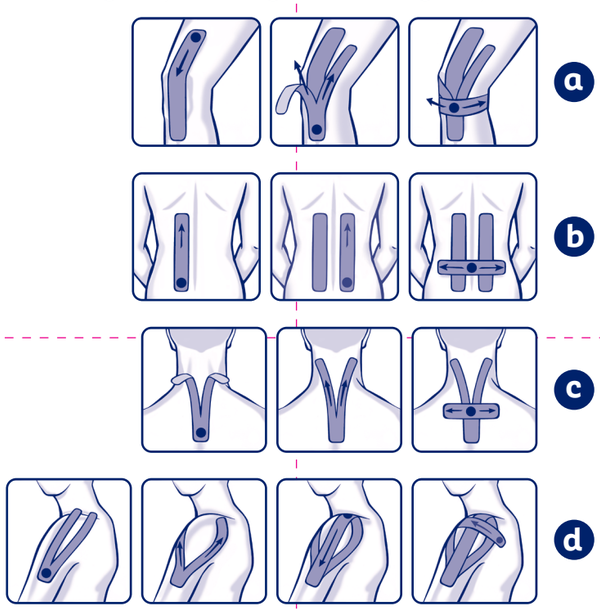




Einschnittlänge / дължина на разреза / délka nastřižení / duljina reza / Vágási hossz / lunghezza di taglio / długość nacięcia / lungime tăieturǎ / dolžina reza

2

(DE) Anwendungsbereiche / (BG) Области на приложение / (CZ) Oblasti použití / (HR) Područja primjene / (HU) A felhasználás területei / (IT) Applicazioni / (PL) Obszary zastosowania / (RO) Domenii de utilizare / (SI) Področja uporabe /



(DE) Mivolis Kinesiologie-Tape 5 cm × 5 m.
Inhalt: 1 Rolle

Medizinprodukt zur Unterstützung und Stabilisierung von Muskeln, Bändern und Gelenken während der Genesung von Verletzungen.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte lesen Sie folgende Gebrauchsanweisung aufmerksam, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Anwendung dieses Medizinproduktes beachten sollen.

Gebrauchsanweisung:
1. Funktion des Kinesiologie-Tapes
2. Vor der Anwendung / Allgemeine Tapinghinweise
3. Warnhinweise
4. Schneideanleitung (siehe Abbildung 1)
5. Anwendungsbereiche (siehe Abbildung 2)
a) Knie b) Unterer Rücken c) Nacken d) Schulter

1. Funktion des Kinesiologie-Tapes
Das Kinesiologie-Tape hat eine ähnliche Elastizität wie die menschliche Haut. Gemäß der Theorie hinter dem Kinesiologie-Taping kann das Anbringen des Kinesiologie-Tapes mit Dehnung den Druck auf die Haut verringern und so die Blut- und die Lymphzirkulation verbessern, Schmerzen lindern und die natürliche Erholung unterstützen. Die Anwendung von Kinesiologie-Tapes sorgt für eine elastische Unterstützung und Stabilisierung von Muskeln, Bändern und Gelenken, die ein korrektes Bewegungsmuster stimulieren.

2. Vor der Anwendung / Allgemeine Taping-Hinweise
Für die nicht professionelle Verwendung. Ermitteln Sie schmerzempfindliche oder ermüdete Muskelbereiche. Für schwer erreichbare Körperbereiche ist es hilfreich, das Tape durch eine andere Person anlegen zu lassen. Haut enthaaren, um mögliche Schmerzen beim Entfernen des Kinesiologie-Tapes zu verringern. Reinigen und trocknen Sie die Haut gründlich, die Haut sollte fettfrei sein, um das frühzeitige Ablösen des Tapes zu vermeiden. Vor dem Aufkleben Schutzpapier entfernen. Gelenke beim Aufkleben nicht vollständig beugen. Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape vermeiden. Die Enden des Tapes immer ohne Dehnung aufkleben. Den Leim nicht berühren. Nach dem Aufkleben das Tape für einen optimalen Halt warmreiben.

3. Warnhinweise: Das Tape kann zumeist über mehrere Tage getragen werden, sollte jedoch alle 3–5 Tage ausgetauscht werden. Bei empfindlicher Haut oder Neigung zu Allergien sollte die Verträglichkeit an einer kleineren Hautstelle getestet werden. Wenn Hautirritationen (z. B. Rötungen oder Juckreiz) auftreten, sollte die Verwendung beendet werden. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn diese Beschwerden anhalten. Nicht auf Wunden oder beschädigter Haut anwenden. Das Kinesiologie-Tape während des Anbringens um nicht mehr als 140 % dehnen und sofort entfernen oder lockern, wenn ein kribbelndes Gefühl auftritt. Entfernen Sie das Tape vorsichtig in Längsrichtung, vorzugsweise in Richtung des Haarwuchses, um Hautschäden zu vermeiden. Möglicherweise können Sie einen Tape-Entferner zur Hilfe nehmen, eventuell auch zur Entfernung von Kleberesten. Die Anwendung kann mit neuem Kinesiologie-Tape wiederholt werden. Das aufgebrachte Kinesiologie-Tape bevorzugt durch einen Arzt oder Physiotherapeuten kontrollieren lassen. Bei Schwangerschaft, Diabetes, schlechter Durchblutung, Arthrose, Rheuma, schweren Verletzungen oder Zweifeln über die Ursache der Beschwerden vor Verwendung des Produkts ärztlichen Rat einholen. Fragen Sie einen Arzt oder Therapeuten um Rat, wenn Ihre Beschwerden trotz des Gebrauches des Kinesiologie-Tapes anhalten. Beim Anlegen des Kinesiologie-Tapes sollte es nicht zu Abschnürungen der Haut kommen. Das Tape stets locker aufbringen. Melden Sie schwerwiegende Vorkommnisse an den Hersteller und die zuständige Behörde.

4. Schneideanleitung (siehe Abbildung 1)
Schneiden Sie das Kinesiologie-Tape auf die gewünschte Länge zu. Tipp: Um die Tragedauer des Kinesiologie-Tapes zu erhöhen, Ecken stets abrunden. Somit wirkt man einem vorzeitigen Ablösen und einem unerwünschten Aufrollen der Tape-Enden entgegen.

5. Anwendungsbereiche (siehe Abbildung 2)
a) Knie
- Einen Streifen von ca. 30 cm auf das Kniegelenk legen. Den Anfang des Streifens 12 cm über das Kniegelenk aufkleben, sodass der Streifen 6 cm unter dem Kniegelenk endet.
- Einen Streifen von ca. 21 cm nehmen und vertikal 15 cm einschneiden, sodass eine Y-Form entsteht. Den nicht eingeschnittenen Teil des Streifens 6 cm unter der Kniescheibe aufkleben und die eingeschnittenen Teile an beiden Seiten der Kniescheibe aufkleben.
- Einen Streifen von ca. 27 cm unter die Kniescheibe legen. Zuerst die Mitte des Streifens mit minimaler Dehnung aufkleben und dann die Enden ohne Dehnung auf die Haut kleben.

b) Unterer Rücken
- Einen Streifen von ca. 30 cm nehmen. Das Ende über den untersten Teil des Rückens auf eine Seite der Wirbelsäule legen. Den Streifen ohne Dehnung entlang der Wirbelsäule aufkleben.
- Einen weiteren Streifen von ca. 30 cm nehmen und den vorhergehenden Schritt auf der anderen Seite der Wirbelsäule wiederholen.
- Einen Streifen von ca. 26 cm nehmen. Zuerst die Mitte des Streifens mit minimaler Dehnung horizontal über dem unteren Rücken aufkleben und dann die Enden ohne Dehnung auf die Haut kleben.

c) Nacken
- Einen Streifen von ca. 21 cm nehmen und vertikal 15 cm einschneiden, sodass eine Y-Form entsteht. Das Ende auf die Mitte der Wirbelsäule 6 cm unter die Basis des Nackens legen.
- Den Kopf nach vorn links kippen. Das rechte eingeschnittene Ende auf die rechte Seite des Nackens legen. Den Kopf nach rechts kippen und das linke eingeschnittene Ende auf die linke Seite des Nackens aufkleben.
- Einen Streifen von ca. 14 cm über die Basis des Nackens legen. Zuerst die Mitte des Streifens mit minimaler Dehnung aufkleben und dann die Enden ohne Dehnung auf die Haut kleben.

d) Schulter
- Einen Streifen von ca. 21 cm nehmen und vertikal 15 cm einschneiden, sodass eine Y-Form entsteht. Das nicht eingeschnittene Ende des Streifens auf die Mitte des Arms legen.
- Den Arm nach vorn beugen und das rechte eingeschnittene Ende ohne Dehnung entlang der Rückseite der Schulter aufkleben. Den Arm zurück in die Normalposition bringen und das linke eingeschnittene Ende ohne Dehnung entlang der Vorderseite der Schulter aufkleben.
- Einen Streifen von ca. 30 cm ohne Dehnung auf das Schultergelenk legen. Das Ende 9 cm über dem Schultergelenk aufkleben und das andere Ende über das Ende des Y-Streifens kleben.
- Einen Streifen von ca. 26 cm nehmen. Das Ende auf das Schulterblatt legen und den Streifen ohne Dehnung über das Schultergelenk kleben.

Vertrieb durch / Verpackungserzeuger:
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

(BG) Кинезиологична лента Mivolis 5 cm × 5 m.
Съдържание: 1 ролка

Медицински продукт за поддържане и стабилизиране на мускулите, ставните връзки и ставите по време на възстановяване от наранявания.

Уважаема пациентко, уважаеми пациенти,
Моля, прочетете внимателно следните указания за употреба, тъй като те съдържат важна информация относно това какво трябва да се съблюдава при използването на този медицински продукт.

Указания за употреба:
1. Предназначение на кинезиологичната лента
2. Преди употреба / общи указания за залепяне
3. Предупреждения
4. Инструкции за рязане (вж. фигура 1)
5. Области на приложение (вж. фигура 2)
а) Коляно б) Долна част на гърба в) Врат г) Рамо

1. Предназначение на кинезиологичната лента
Еластичността на кинезиологичната лента е близка до тази на човешката кожа. Според теорията, която стои зад използването на кинезиологични ленти, прилагането на кинезиологична лента с разтягане може да намали натиска върху кожата, да подобри циркулацията на кръвта и лимфата, да облекчи болката и да подпомогне естественото възстановяване. Прилагането на кинезиологична лента осигурява еластична подкрепа и стабилизация на мускулите, ставните връзки и ставите, като стимулира правилния модел на движение.

2. Преди употреба / Общи указания за залепяне
За непрофесионална употреба. Установете болезнените или уморени мускулни области. За поставяне на лентата на труднодостъпните области на тялото ще Ви бъде от полза помощта на друг човек. Отстранете окосмяването, за да намалите вероятността от болка при отстраняване на кинезиологичната лента. Почистете и подсушете кожата добре, кожата не трябва да бъде мазна, за да се избегне преждевременното отлепяне на лентата. Отстранете предпазната хартия преди залепяне. Не сгъвайте ставите изцяло при залепяне. Избягвайте образуването на гънки по лентата или по кожата под лентата. Винаги залепяйте лентата, без да я разтягате. Не докосвайте лепилото. За по-добро задържане след залепяне разтрийте лентата до затопляне.

3. Предупредителни указания: Обикновено лентата може да се носи в продължение на няколко дни, но трябва да се сменя на всеки 3-5 дни. При чувствителна кожа или склонност към алергии поносимостта трябва да се тества на малък участък от кожата. Прекратете използването в случай на възникване на кожни раздразнения (напр. зачервяване или сърбеж). Консултирайте се с лекар, ако продължите да имате тези оплаквания. Не поставяйте върху рани или наранена кожа. Не разтягайте кинезиологичната лента с повече от 140 % по време на поставяне и я отстранете или разхлабете незабавно, ако се появи усещане за изтръпване. Внимателно отстранете лентата по дължина, за предпочитане по посока на растежа на косъма, за да избегнете увреждане на кожата. Може да използвате средство за отстраняване на лентата, евентуално и за отстраняване на остатъците от лепило. Можете да повторите прилагането, използвайки нова кинезиологична лента. За предпочитане е поставената кинезиологична лента да се провери от лекар или физиотерапевт. При бременност, диабет, лошо кръвообращение, артроза, ревматизъм, тежки наранявания или съмнения относно причината на симптомите се консултирайте с лекар. Посъветвайте се с лекар или терапевт, ако след употребата на кинезиологична лента продължите да имате оплаквания. Кожата не трябва да се прищипва при поставяне на кинезиологичната лента. Винаги поставяйте лентата хлабаво. Докладвайте на производителя и компетентния орган за сериозни инциденти.

4. Инструкции за рязане (вж. фигура 1)
Срежете кинезиологичната лента на желаната дължина. Съвет: Винаги заобляйте ъглите, за да удължите времето на носене на кинезиологичната лента. По този начин предотвратявате преждевременното отлепяване и нежеланото навиване на краищата на лентата.

5. Области на приложение (вж. фигура 2)
а) Коляно
- Поставете лента от прибл. 30 см на колянната става. Залепете началото на лентата 12 см над колянната става, така че краят на лентата да е разположен на 6 см под колянната става.
- Вземете лента от прибл. 21 см и я разрежете вертикално 15 см, така че да се получи Y-образна форма. Залепете неразрязаната 6 см част под колянната капачка, а разрязаната част залепете от двете страни на колянната капачка.
- Поставете лента от прибл. 27 см под колянната капачка. Първоначално залепете средата на лентата с минимално разтягане, а след това залепете краищата, без разтягане, върху кожата.

б) Долна част на гърба
- Вземете лента от прибл. 30 см. Поставете края над най-долната част на гърба от едната страна на гръбнака. Залепете лентата по протежението на гръбнака, без да я разтягате.
- Вземете още една лента от прибл. 30 см и повторете предходната стъпка от другата страна на гръбнака.
- Вземете лента от прибл. 26 см. Първоначално залепете средата на лентата с минимално разтягане, хоризонтално над долната част на гърба, а след това залепете краищата, без разтягане, върху кожата.

в) Врат
- Вземете лента от прибл. 21 см и я разрежете вертикално 15 см, така че да се получи Y-образна форма. Поставете края по средата на гръбнака, 6 см под основата на врата.
- Наклонете глава напред и наляво. Оставете десния изрязан край от дясната страна на врата. Наклонете глава надясно и залепете левия изрязан край от лявата страна на врата.
- Поставете лента от прибл. 14 см над основата на врата. Първоначално залепете средата на лентата с минимално разтягане, а след това залепете краищата, без разтягане върху кожата.

г) Рамо
- Вземете лента от прибл. 21 см и я разрежете вертикално 15 см, така че да се получи Y-образна форма. Поставете неразрязания край на лентата по средата на ръката.
- Сгънете ръката напред и залепете десния изрязан край, без разтягане, по продължението на задната страна на рамото. Върнете ръката обратно в нормално положение и залепете левия изрязан край, без разтягане, по продължението на предната страна на рамото.
- Поставете лента от прибл. 30 см, без разтягане, на раменната става. Залепете края 9 см над раменната става, а другия край залепете върху края на Y-образната лента.
- Вземете лента от прибл. 26 см. Поставете края върху лопатката и залепете лентата, без разпъване, върху раменната става.

Дистрибутор: "дм България" ЕООД, ул. „Никола Тесла" № 5, ет.6, 1574 София, България, e-mail: info@dm-drogeriemarkt.bg

(CZ) Kineziologický tejp Mivolis 5 cm × 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 bolest 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. Kineziologickou pásku během aplikace nenatahujte o více než 140 % a při výskytu brnění ji okamžitě odstraňte nebo uvolněte. Tejp odstraňujte opatrně v podélném směru, pokud možno ve směru růstu chlupků, aby nedošlo k poškození kůže. Lze použít i odstraňovač tejpů, který případně odstraní také zbytky lepidla. Aplikaci lze opakovat 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.

4. Jak správně stříhat tejp (viz obrázek 1)
Odstřihněte 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.

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 čéškou a rozstřižené části nalepte z obou stran čéšky.
- Pod čéšku 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.

(HR) Kineziološka traka Mivolis 5 cm × 5 m.
Sadržaj: 1 kolut

Medicinski proizvod za potporu i stabilizaciju mišića, ligamenata i zglobova tijekom procesa zacjeljenja ozljeda.

Dragi kupci,
pažljivo pročitajte sljedeće upute za upotrebu jer sadrže važne informacije o tome što treba uzeti u obzir prilikom primjene ovog medicinskog proizvoda.

Upute za upotrebu:
1. Funkcija kineziološke trake
2. Prije primjene / opće napomene za postavljanje trake
3. Upozorenja
4. Upute za rezanje (pogledajte sliku 1)
5. Područja primjene (pogledajte sliku 2)
a) Koljeno b) Donji dio leđa c) Vrat d) Rame

1. Funkcija kineziološke trake
Kineziološka traka ima sličnu elastičnost kao ljudska koža. Prema teoriji koja stoji iza lijepljenja kineziološke trake, postavljanje kineziološke trake uz rastezanje može smanjiti pritisak na kožu te tako poboljšati cirkulaciju krvi i limfe, ublažiti bolove i pospješiti prirodno ozdravljenje. Kineziološka traka osigurava elastičnu potporu te stabilizaciju mišića, ligamenata i zglobova, čime se stimulira pravilan obrazac kretanja.

2. Prije primjene / opće napomene za postavljanje trake
Za neprofesionalnu upotrebu. Utvrdite koji su mišići bolno osjetljivi i zamoreni. Ako se radi o teško dostupnim dijelovima tijela, prepustite postavljanje trake drugoj osobi. Uklonite dlake s kože kako biste ublažili moguću nelagodu pri uklanjanju kineziološke trake. Temeljito očistite i osušite kožu. Koža ne smije biti masna kako bi se izbjeglo prijevremeno odljepljivanje trake. Prije lijepljenja uklonite zaštitni papir. Nemojte potpuno saviti zglobove prilikom lijepljenja. Izbjegavajte nabiranje trake ili nabiranje kože ispod trake. Zalijepite krajeve trake bez razvlačenja. Ne dodirujte ljepilo. Nakon lijepljenja ugrijte traku trljanjem za optimalno prianjanje.

3. Upozorenja: traka se u pravilu može nositi više dana, ali potrebno ju je mijenjati svakih 3–5 dana. U slučaju osjetljive kože ili sklonosti alergijama, potrebno je ispitati toleranciju na proizvod na malom području kože. Ako dođe do iritacija kože (npr. crvenila ili svrbeža), prekinite s upotrebom. Potražite liječnika ako tegobe ne nestanu. Ne aplicirajte na rane i oštećenu kožu. Kineziološku traku tijekom primjene ne istežite više od 140 % te je odmah uklonite ili olabavite ako osjetite trnce. Oprezno uklonite traku u uzdužnom smjeru, po mogućnosti u smjeru rasta dlačica, kako bi se izbjegla oštećenja kože. Kao pomoć možete koristiti sredstvo za uklanjanje trake, a možete ga upotrijebiti i za uklanjanje ostataka ljepila. Možete ponoviti primjenu s novom kineziološkom trakom. Po mogućnosti pustite da postavljenu kineziološku traku provjeri liječnik ili fizioterapeut. U slučaju trudnoće, dijabetesa, loše cirkulacije, artroze, reume, teških ozljeda ili sumnje na uzroke tegoba, prije upotrebe proizvoda potražite savjet liječnika. Obratite se liječniku ili terapeutu za savjet ako i dalje osjećate tegobe unatoč upotrebi kineziološke trake. Pri postavljanju kineziološke trake ne smije doći do njezinog urezivanja u kožu. Traku uvijek postavite labavije. Obavijestite proizvođača i nadležno tijelo o svim ozbiljnim incidentima.

4. Upute za rezanje (pogledajte sliku 1)
Izrežite kineziološku traku na željenu dužinu. Savjet: kako biste produljili vijek nošenja kineziološke trake, uvijek zaoblite rubove. Na taj se način sprječava prijevremeno odljepljivanje i neželjeno zavrtanje krajeva trake.

5. Područja primjene (pogledajte sliku 2)
a) Koljeno
- Postavite traku od cca. 30 cm na koljenski zglob. Zalijepite početni dio trake 12 cm iznad koljenskog zgloba tako da traka završava 6 cm ispod koljenskog zgloba.
- Uzmite traku od cca. 21 cm i okomito zarežite 15 cm kako bi nastao oblik slova Y. Dio trake koji nije zarezan zalijepite 6 cm ispod čašice koljena, a zarezane dijelove zalijepite s obje strane čašice koljena.
- Postavite traku od cca. 27 cm ispod čašice koljena. Prvo na kožu zalijepite sredinu trake uz minimalno razvlačenje, a zatim zalijepite krajeve bez razvlačenja.

b) Donji dio leđa
- Uzmite traku od cca. 30 cm. Postavite kraj iznad najdonjeg dijela leđa na jednu stranu kralježnice. Zalijepite traku duž kralježnice bez razvlačenja.
- Uzmite još jednu traku od cca. 30 cm i ponovite prethodno opisan korak na drugoj strani kralježnice.
- Uzmite traku od cca. 26 cm. Prvo vodoravno zalijepite sredinu trake na donji dio leđa uz minimalno razvlačenje, a zatim zalijepite krajeve bez razvlačenja.

Client: dm — Mivolis, Frau Stiller
Project: 251_HCB_dm_miv_Kinesiologie_Tape_5m_BEVA_BPZ
Date: 2026-03-16
Contact: Christin Hatting, c.hatting@human-centric-branding.de
Colours: PANTONE 2756 C

HUMAN CENTRIC BRANDING

Information concerning screen definition and trapping is not given in this file. Adaption to the requirements of lithographic production necessary. The cutting guide is only displayed to show the correct position of all elements in this artwork and may be unconfirmed or simplified. Please use the original cutting guide. The text and designations and all codes have to be rechecked. Human Centric Branding assumes no liability for mistakes of form, content and spelling. The font files supplied with this artwork may only be used to print this single file and have to be deleted immediatly afterwards. Any spot colours in the proof are simulated only, for exact reference see the official guides of the colour manufacturer or attached colour samples.

c) Vrat
- Uzmite traku od cca. 21 cm i okomito zarežite 15 cm kako bi nastao oblik slova Y. Postavite kraj na sredinu kralježnice, 6 cm ispod baze vrata.
- Nagnite glavu unaprijed i ulijevo. Postavite desni kraj na desnu stranu vrata. Nagnite glavu udesno i zalijepite lijevi kraj na lijevu stranu vrata.
- Postavite traku od cca. 14 cm na bazu vrata. Prvo na kožu zalijepite sredinu trake uz minimalno razvlačenje, a zatim zalijepite krajeve bez razvlačenja.

d) Rame
- Uzmite traku od cca. 21 cm i okomito zarežite 15 cm kako bi nastao oblik slova Y. Postavite kraj koji niste zarezali na sredinu ruke.
- Nagnite ruku unaprijed i postavite desni kraj bez razvlačenja duž stražnje strane ramena. Vratite ruku u normalni položaj i zalijepite lijevi kraj bez razvlačenja duž prednje strane ramena.
- Postavite traku od cca. 30 cm bez rastezanja na ramenu zglob. Zalijepite kraj 9 cm iznad ramenog zgloba i zalijepite drugi kraj preko kraja trake u obliku slova Y.
- Uzmite traku od cca. 26 cm. Postavite kraj na lopaticu i zalijepite traku bez rastezanja na rameni zglob.

Distributer za HR: dm-drogerie markt d.o.o., Kovinska 5a, 10090 Zagreb.

(HU) Mivolis kineziológiai szalag 5 cm × 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 a 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. A kineziológiai tapaszt a felhelyezés során legfeljebb 140 %-kal nyújtsa meg, és bizsergő érzés esetén azonnal távolítsa el vagy lazítsa meg. 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. A felhelyezett kineziológiai szalagot ellenőrizze rendszeresen, és ne használja tovább, ha a szalagot vagy a kart túlzottan szorítja. 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.

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.

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 közepét 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 közepét 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 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 közepét 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 lapocka contra és nyújtás nélkül ragassza fel a csíkot a vállízületre.

Forgalmazza: dm Kft., 2030 Érd, Fiastyúk utca 3.

(IT) Nastro kinesiologico Mivolis 5 cm × 5 m.
Contenuto: 1 rotolo.

Dispositivo medico per supporto e 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 recupero. 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 sulferite né su cute danneggiata. Durante l'applicazione non allungare il nastro kinesiologico oltre il 140 % e rimuoverlo o allentarlo immediatamente in caso di sensazione di formicolio. 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.

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.

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 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) Spalla
- 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 spalla 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 n. 10, 39100 Bolzano (BZ). Per smaltimento imballo vedi dm-drogeriemarkt.it

(PL) Taśma kinezjologiczna Mivolis 5 cm × 5 m.
Zawartość: 1 rolka

Wyrób medyczny do wspomagania i stabilizacji mięśni, więzadeł i stawów w trakcie rekonwalescencji po urazach.

Szanowna Pacjentko, Szanowny Pacjencie,
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 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 rozciągliwość 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. Wydepiluj 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. Podczas aplikacji nie rozciągać taśmy kinezjologicznej o więcej niż 140 % oraz natychmiast ją usunąć lub poluzować w przypadku wystąpienia uczucia mrowienia. 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 zbytnio dociskać ją do skóry. Taśmę należy zawsze przyklejać luźno. Poważne incydenty należy zgłaszać producentowi i właściwym organom.

4. Wskazówki dotyczące przycinania (Patrz rysunek 1)
Przyciąć taśmę kinezjologiczną do pożądanej długości. Wskazówka: Aby wydłużyć czas noszenia taśmy kinezjologicznej, należy zawsze zaokrąglić rogi. Zapobiega to przedwczesnemu odklejaniu się i niepożądanemu zwijaniu końcówek taśmy.

5. Obszary zastosowania (Patrz rysunek 2)
a) Kolano
- Nałożyć 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 naciąć 15 cm pionowo, aby utworzyć kształt litery Y. Nieprzyciętą część paska przykleić 6 cm poniżej rzepki, a przycięte części przykleić po obu stronach rzepki.
- Nałożyć 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 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.
- Nałożyć 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 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.
- Nałożyć 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 łopatce i przykleić pasek nad stawem barkowym, bez naciągania.

Dystrybucja w Polsce: dm-drogerie markt sp. z o.o., ul. Legnicka 48, PL-54-202 Wrocław, www.dm.pl, +48 800 909 606, info@dm.pl.

(RO) Bandă kinesiologică Mivolis 5 cm × 5 m.
Conținut: 1 rolă

Dispozitiv medical pentru susținerea și stabilizarea mușchilor, ligamentelor și articulațiilor în timpul recuperării după leziuni.

Stimată pacientă, stimate pacient,
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:
1. Funcția benzii kinesiologice
2. Înainte de utilizare / Indicații generale privind aplicarea
3. Instrucțiuni de avertizare
4. Instrucțiuni de tăiere (a se vedea imaginea 1)
5. Domenii de utilizare (a se vedea imaginea 2)
a) Genunchi b) Zona lombară c) Ceafă d) Umăr

1. Funcția benzii kinesiologice
Banda kinesiologică 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 susține 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. Epilați 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 hârtia de protecție înainte de aplicare. Nu îndoiți complet articulațiile la lipire. Evitați formarea de cute pe bandă sau 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 apar iritații cutanate (de ex. roșeață sau prurit), utilizarea trebuie oprită. Consultați un medic în cazul în care aceste simptome neplăcute persistă. A nu se utiliza pe răni sau piele cu leziuni. Nu întindeți banda kinesiologică cu mai mult de 140 % în timpul aplicării și îndepărtați-o sau slăbiți-o imediat dacă apare o senzație de furnicături. 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 kinesiologică nouă. Este de preferat ca banda kinesiologică 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 lejer. Anunțați incidentele grave producătorului și autorităților responsabile.

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

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.
- Luați 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
- Luați 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.
- Luați încă o bucată de bandă de cca 30 cm și repetați pasul anterior pe cealaltă parte a coloanei vertebrale.
- Luați 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
- Luați 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.
- Aplecați capul spre stânga față. Așezați capătul tăiat din dreapta pe partea dreaptă a cefei. Aplecați 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
- Luați 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 celălalt capăt peste capătul benzii în Y.
- Luați 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, 300518 Timișoara, România.

(SI) Kineziološki trak Mivolis 5 cm × 5 m.
Vsebina: 1 zvitek

Medicinski pripomoček poskrbi za podporo in stabilizacijo mišic, vezi in sklepov med okrevanjem po poškodbah.

Spoštovana pacientka, spoštovani pacient,
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 kineziološkega traku
2. Pred uporabo/splošni napotki za lepljenje traku
3. Opozorila
4. Navodila za rezanje (glej sliko 1)
5. Področja uporabe: (glej sliko 2)
a) Koleno b) Spodnji del hrbta c) Vrat d) Rama

1. Delovanje kineziološkega traku
Kineziološki trak ima podobno elastičnost kot človeška koža. Po teoriji, na kateri temelji uporaba kineziološkega traku, lahko ta z raztezanjem zmanjša pritisk na kožo ter tako izboljša prekrvavitev in pretok limfe, blaži bolečine in pomaga pri naravnem okrevanju. Uporaba kineziološkega 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. Ugotovite, katera področja mišic so boleča ali utrujena. Na težko dostopna mesta naj vam trak pomaga namestiti druga oseba. Odstranite dlake, da zmanjšate morebitno bolečino pri odstranjevanju kineziološkega traku. Temeljito očistite in posušite kožo, ki ne sme biti mastna, da se trak ne bo prehitro odlepil. Preden trak nalepite, odstranite zaščitni papir. Pri nameščanju traku ne smete povsem upogniti sklepov. Preprečite nastanek gub na traku ali na 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. Kineziološkega traku med nameščanjem ne raztegnite za več kot 140 % in ga takoj odstranite ali zrahljajte, če se pojavi mravljinčenje. 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 kineziološki trak. Če je mogoče, naj pritrjen kineziološki 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 se vaše težave kljub uporabi kinezioloških traku ne izboljšajo, se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom. Traku ne namestite pretesno, temveč vedno čim bolj rahlo. O vseh resnih incidentih obvestite proizvajalca in pristojni organ.

4. Navodila za rezanje (glej sliko 1)
Kineziološki trak odrežite na želeno dolžino. Nasvet: da podaljšate čas nošenja traku, vedno privihajte vogale. Tako preprečite, da bi se trak prehitro odlepil in bi se konci traku začeli vihati.

5. Področja uporabe (glej sliko 2)
a) Koleno
- Na kolenski sklep nalepite trak dolžine 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 15 cm zarežite, da dobi obliko črke Y. Nerazrezani del traku nalepite 6 cm pod pogačico, kraka zarezanega traku pa nalepite ob obeh straneh pogačice.
- Pod pogačico nalepite trak dolžine 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. En 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 15 cm zarežite, da dobi obliko črke Y. Nerazrezani konec traku nalepite na sredino hrbtenice 6 cm pod spodnjim delom vratu.
- Glavo nagnite v levo naprej. Desni krak razrezanega 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 dolžine 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 15 cm zarežite, da dobi obliko črke Y. Nerazrezani konec traku nalepite na sredino roke.
- Roko upognite naprej in desni krak razrezanega traku brez raztegovanja nalepite po hrbtni strani rame. Roko vrnite v običajni položaj in levi krak razrezanega traku brez raztegovanja nalepite po sprednji strani rame.
- Na ramenski sklep brez raztegovanja nalepite trak dolžine pribl. 30 cm. En konec nalepite 9 cm nad ramenskim sklepom, drugi konec pa nad konec traku v obliki črke Y.
- Vzemite trak dolžine pribl. 26 cm. En konec nalepite na lopatico in trak brez raztegovanja nalepite čez ramenski sklep.

5°C 25°C CN MD 22 PAP

Bevaplast B.V., Delta 170, NL-6825 MV Arnhem

9125-1 / 2026-03

Client: dm — Mivolis, Frau Stiller
Project: 251_HCB_dm_miv_Kinesiologie_Tape_5m_BEVA_BPZ
Date: 2026-03-16
Contact: Christin Hatting, c.hatting@human-centric-branding.de
Colours: PANTONE 2756 C

HUMAN CENTRIC BRANDING

Information concerning screen definition and trapping is not given in this file. Adaption to the requirements of lithographic production necessary. The cutting guide is only displayed to show the correct position of all elements in this artwork and may be unconfirmed or simplified. Please use the original cutting guide. The text and designations and all codes have to be rechecked. Human Centric Branding assumes no liability for mistakes of form, content and spelling. The font files supplied with this artwork may only be used to print this single file and have to be deleted immediatly afterwards. Any spot colours in the proof are simulated only, for exact reference see the official guides of the colour manufacturer or attached colour samples.