

KINESIOLOGY

KINESIOLOGISCHE TAPE

Voor sport, therapie en vrije tijd

Inclusief gebruiksaanwijzing

Eigenschappen van de kinesiologische tape



- Geschikt voor spieren en gewrichten zonder bewegingsbeperking
- Waterbestendig, goed ademend, luchtdoorlaatbaar
- De tapes bevatten geen latex en kunnen altijd worden gedragen
- Hoog draagcomfort, dragermateriaal bestaat uit 95% katoen en 5% elastaan
- Goed ademende acrylaatlijm
- Inclusief uitvoerige gebruiksaanwijzing

NEEM BIJ GEBRUIKSTECHNISCHE VRAGEN CONTACT OP MET UW THERAPEUT OF ARTS!

DermaPlast® ACTIVE kinesiologische tapes zijn bewezen tapes met hoogwaardige acrylaatlijm. De verbeterde katoenstructuur zorgt voor optimale rekeigenschappen.

De tape is in diverse kleuren verkrijgbaar:

Blauw

Roze

Beige

TOEPASSINGEN EN ALGEMENE INFORMATIE OVER HET GEBRUIK VAN DE DERMAPLAST® ACTIVE KINESIOLOGISCHE TAPE

1. Bepaal vermoeide en pijngevoelige spieren. Bij moeilijk bereikbare lichaamsplaatsen is het handig de tape met behulp van een andere persoon aan te brengen.
2. De huid moet schoon, vetvrij en droog zijn om te voorkomen dat de tape vroegtijdig loslaat.
3. Om de hechtkracht te verhogen, dient de tape op de naakte huid worden gekleefd en moeten haren worden verwijderd voordat de tape wordt aangebracht.
4. Wij adviseren de huid vóór het gebruik van de DermaPlast® ACTIVE kinesiologische tape met vetoplossende middelen te reinigen.
5. Om de tape optimaal aan te brengen, moet u door aftasten of aanspanning van de spieren het spierverloop bepalen.
6. Let erop dat er geen vouwen in de tape of in de huid onder de tape aanwezig zijn, omdat dit tot blaren kan leiden. Dit moet altijd worden vermeden.
7. Afhankelijk van de indicatie wordt de tape met of zonder rek vastgeplakt en uitgestreken, om de warmtegevoelige lijm laag te activeren. Belangrijk: de band moet altijd vanaf de basis naar het einde van de tape resp. van het midden van de tape naar buiten worden gestreken! Nooit omgekeerd!
8. De acrylaatlijm wordt door warmtewerking (tape vastwrijven of opgewarmde handdoek erop leggen) geactiveerd, waardoor de lijmwerking begint. De structuur van de tape is zodanig dat de ademing van de huid en het vochttransport meestal nauwelijks wordt belemmerd. In afzonderlijke gevallen kan echter korte tijd (10 tot 20 minuten) jeuk ontstaan. Als de jeuk langer dan 30 minuten duurt, adviseren wij de tape te verwijderen. Rol of trek de tape daarvoor in haargroerichting en in een kleine hoek langzaam eraf, zodat de huid niet wordt opgetild en huidirritaties worden vermeden. Het kan handig zijn de huid achter de reeds afgerolde kant van de tape met een vinger te rekken. TIP: een 'zachte' methode is de tape met een lijmoplossend middel ca. 1-2 minuten in te weken en dan zoals hierboven beschreven te verwijderen. De tape dient niet met een ruk te worden afgetrokken!

9. De tape moet bij het zwemmen, baden en douchen niet worden verwijderd! Droog de natte tape daarna bijv. met een föhn op de laagste stand. De tape mag niet droog worden gewreven, omdat deze dan van de huid zou kunnen loskomen!

VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

1. Zwangere vrouwen moeten voor het aanbrengen van de tape een arts raadplegen.
2. Stel de tape niet bloot aan directe zonnestraling of hoge temperaturen.
3. Bewaar de DermaPlast® ACTIVE kinesiologische tape buiten bereik van kinderen.

4. Bij het aanbrengen van de tape mag de huid niet worden afgebonden. Breng de tape losjes aan!
5. Als door het aanbrengen van de DermaPlast® ACTIVE kinesiologische tape langer aanhoudende huidirritaties, d.w.z. van meer dan 30 minuten, zoals jeuk, rode plekken of uitslag ontstaan, moet de tape direct volgens de instructies in de handleiding worden verwijderd. Neem hiervoor eventueel contact op met een arts.
6. Breng geen tape aan op verse wonden, trombosen en bij neiging tot huidallergieën of huidafwijkingen.
7. Gebruik de tape niet in combinatie of afwisselend met andere behandelingsmethoden (fango, massages, prikkelstroombehandeling).
8. Vóór het aanbrengen moet de huid gereinigd en vetvrij zijn.
9. Als u niet zeker weet hoe u de tape op de juiste manier moet aanbrengen, kunt u contact opnemen met een therapeut voor een professionele eerste behandeling.
10. Wij adviseren de tape niet langer dan 7-10 dagen te dragen en dan weer te verwijderen om de huid te beschermen. Na enige tijd kunt u opnieuw een tape aanbrengen. Nog aanwezige lijmresten moeten worden verwijderd.
11. Bij acuut letsel of complexe ziekten moet u de tapes door een fysiotherapeut of arts laten aanbrengen.
12. De DermaPlast® ACTIVE kinesiologische tapes zijn in diverse kleuren verkrijgbaar. De technische kwaliteit is identiek bij alle tapekleuren.
13. Wij adviseren u om tijdens het gebruik van tapes meer te drinken.
14. Voorkom warmteopbouw door kleding (wol/katoen)!

De werking van de kinesiologische tape werd tot nu toe volgens de actuele medische normen niet bewezen. Deze worden echter door topsporters en therapeuten dagelijks met veel succes gebruikt en leveren verbazingwekkende resultaten op.



Datum van herziening van de tekst: 05/2017

De volgende producten zijn eveneens in de DermaPlast® ACTIVE reeks beschikbaar:



KLACHTEN IN HET HANDGEWRICHT

1 tapestrook ca. 20 cm

2 tapestroken ca. 10 cm

Aanwijzingen voor het gebruik: Voor de toepassing is een tweede persoon noodzakelijk.

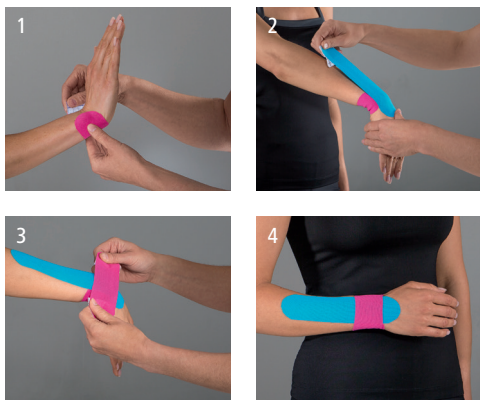
Uitgangspositie: Hou de arm naar voren en overstrek het handgewricht.

INSTRUCTIES:

1. Scheur de beschermfolie van de eerste, korte tape in het midden in en breng de tape vanaf het midden met spanning op de pols aan. Laat de uiteinden zonder spanning rondom het handgewricht uitlopen en verwijder daarbij de resterende beschermfolie. (Afbeelding 1)

2. Buig het handgewricht nu in de richting van het handvlak. Laat de lange tape met spanning over het handgewricht in de richting van de bovenkant van de onderarm uitlopen. Begin daarbij ter hoogte van het handgewricht. (Afbeelding 2)

3. Blijf het handgewricht gebogen houden. Scheur de beschermfolie van de tweede, korte tape - zoals bij de eerste stap - weer in het midden in. Plak de tape met spanning vanaf het midden aan de bovenkant van het handgewricht vast en laat deze zonder spanning rondom het handgewricht in de richting van de pols uitlopen. Als de tapes goed zijn aangebracht, moeten de uiteinden van de beide tapestroken elkaar overlappen. (Afbeelding 3 en 4)



Wrijf ten slotte alle tapestroken nogmaals goed vast, om een goede hechting te garanderen.

KLACHTEN IN HET SPRONGGEWRICHT

1 tapestrook ca. 40 cm

2 tapestroken ca. 20 cm

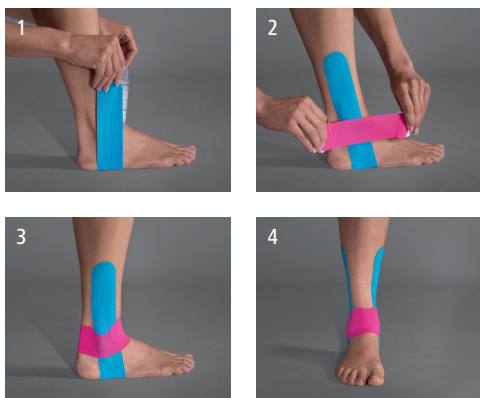
Uitgangspositie: Plaats de voet verticaal op een kruk, zodat het onderbeen in een hoek van 90° staat.

INSTRUCTIES:

1. Scheur de beschermfolie van de lange tapestrook in het midden in. Plak de tape vanaf het midden onder de voetzool (als een stijgbeugel) met spanning rechts en links over de enkel omhoog vast. Laat de uiteinden zonder spanning boven de enkel aan beide zijden van het onderbeen uitlopen. Trek de beschermfolie er daarbij helemaal af. (Afbeelding 1)

2. Scheur de beschermfolie van de eerste, korte tape in het midden in. Plak de tape met spanning vanaf het midden over de buitenenkel rondom de enkel vast, laat de uiteinden zonder spanning uitlopen en verwijder daarbij de beschermfolie helemaal. (Afbeelding 2)

3. Scheur de beschermfolie van de tweede, korte tape in het midden in. Plak de tape vanaf het midden van de binnenenkel rondom de enkel in de richting van de buitenenkel. Laat de uiteinden weer zonder spanning uitlopen en verwijder daarbij de beschermfolie. (Afbeelding 3 en 4)



Wrijf ten slotte alle stroken nogmaals goed vast, om een goede hechting te garanderen.

De afgebeelde kleuren van de tape dienen enkel ter illustratie

KLACHTEN IN HET KNIEGEWRICHT

2 tapestroken ca. 20 cm

2 tapestroken ca. 25 cm

Uitgangspositie: Zet het been in een hoek van minder dan 70°.

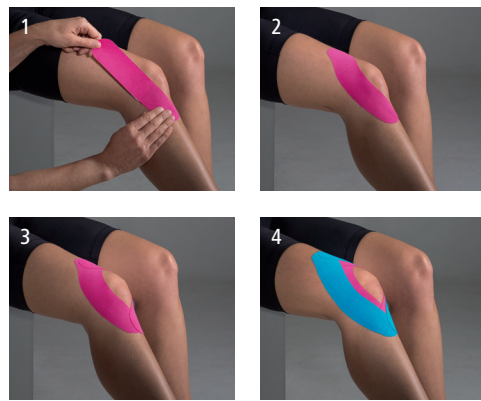
INSTRUCTIES:

1. Scheur de beschermfolie van de eerste, korte tapestrook in en verwijder deze vanaf het ene uiteinde ca. 3 cm.

2. Plak nu de tape zonder spanning onder de knieschijf. Breng de tape met maximale spanning aan de buitenkant, langs de knieschijf, aan tot aan het bovenbeen en plak deze vast; trek de beschermfolie er daarbij helemaal af. Laat het uiteinde zonder spanning uitlopen. (Afbeelding 1 en 2)

3. Breng de tweede kortere tapestrook op dezelfde manier aan de tegenoverliggende kant (binnenkant) aan. Laat het uiteinde weer zonder spanning uitlopen. Let op: de tapes mogen niet over de knieschijf lopen, maar aan de zijkant. (Afbeelding 3)

4. Bij de volgende stap worden de beide resterende, langere tapestroken zoals de beide vorige, met spanning en elkaar overlappend, op de beide eerste tapestroken geplakt. Laat de uiteinden weer zonder spanning uitlopen en verwijder daarbij de beschermfolie bij het aanbrengen van de tape. (Afbeelding 4)



Wrijf ten slotte alle stroken nogmaals goed vast, om een goede hechting te garanderen. Als de tapes goed zijn aangebracht, vormen zich aan het uiteinde bij een gestrekte knie kleine huidplooiën op de knieschijf.

KLACHTEN IN DE NEKSPIEREN ZOALS KRAMPEN

2 tapestroken ca. 25 cm

2 tapestroken ca. 10 cm

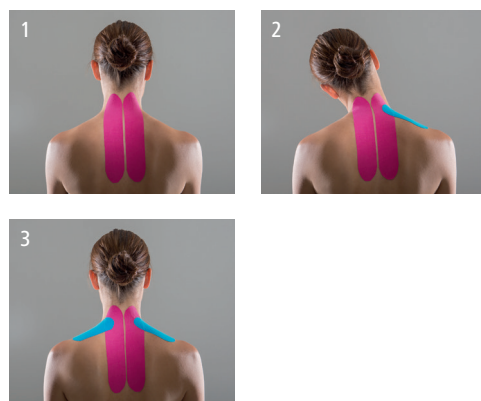
Aanwijzingen voor het gebruik: Voor de toepassing is een tweede persoon noodzakelijk.

INSTRUCTIES:

1. Laat het hoofd naar beneden hangen. Plak de lange tapestroken met spanning rechts en links van de wervelkolom. De tapes moeten onder de haargrens eindigen. Laat de uiteinden zonder spanning uitlopen. (Afbeelding 1)

2. Buig het hoofd naar links, maar blijf daarbij naar voren kijken. Plaats de eerste korte tape rechts zonder spanning vanaf de wervelkolom iets schuin omlaag tot aan het schouderdak. (Afbeelding 2)

3. Buig het hoofd - zoals bij de tweede stap - naar rechts; ook daarbij blijft u naar voren kijken. Plaats de tweede korte tape nu links zonder spanning vanaf de wervelkolom iets schuin omlaag tot aan het schouderdak. (Afbeelding 3)



Wrijf ten slotte alle stroken nogmaals goed vast, om een goede hechting te garanderen. Als de tapes goed zijn aangebracht, moeten zich na het oprichten golven in de tapes vormen.

KLACHTEN IN HET SCHOUDERGEWRICHT

3 tapestroken ca. 20 cm

Aanwijzingen voor het gebruik: Voor de toepassing is een tweede persoon noodzakelijk.

INSTRUCTIES:

1. Plaats de voorarm achter de rug.

2. Plak een lange tapestrook met spanning vanaf het midden van de bovenarm over de voorste schouder spier (deltaspier) in de richting van het schouderdak en laat het uiteinde zonder spanning uitlopen. (Afbeelding 1)

3. Plaats de arm vóór de borst en plak de tape met spanning vanaf de achterste rand van de deltapier tot aan het schouderdak en laat het uiteinde daarbij weer zonder spanning uitlopen.

4. Beide tapes vormen samen een ovaal. (Afbeelding 2)

5. Laat de arm losjes hangen en scheur de beschermfolie van de korte tape in het midden in. Plak de korte tape met spanning in het midden van de deltapier. Laat ook hier de uiteinden weer zonder spanning uitlopen en verwijder daarbij de beschermfolie. (Afbeelding 3 en 4)



Wrijf ten slotte alle stroken nogmaals goed vast, om een goede hechting te garanderen. Als de tapes goed zijn aangebracht, moeten zich in de tapes golven vormen.

KLACHTEN IN DE ONDERSTE WERVELKOLOM

1 tapestrook ca. 22 cm

3 tapestroken ca. 20 cm (max)

Aanwijzingen voor het gebruik: Voor de toepassing is een tweede persoon noodzakelijk.

Uitgangspositie: Licht gebukte houding, de rug moet zo rond mogelijk worden gemaakt, om de spieren te strekken.

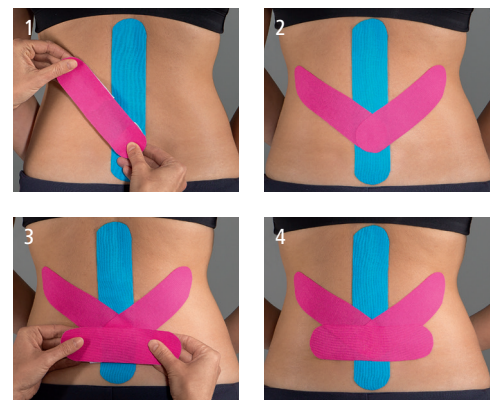
INSTRUCTIES:

1. De langste tapestrook wordt op de wervelkolom geplaatst. Begin aan het onderste uiteinde en breng de tape met spanning over de wervelkolom aan en laat het uiteinde zonder spanning uitlopen.

2. Plaats dan de eerste, kortere tape op het pijnpunt en breng deze in een hoek van 45° schuin naar linksboven aan (zonder spanning). (Afbeelding 1)

3. Ga aan de andere kant op dezelfde manier te werk: plaats de tweede, kortere tape weer op het pijnpunt en breng deze in een hoek van 45° schuin naar rechtsboven aan (zonder spanning). (Afbeelding 2)

4. Nu wordt de beschermfolie van de laatste, kortere tape in het midden ingescheurd. Plaats de tape in het midden op het pijnpunt en breng deze met lichte spanning horizontaal aan; laat de uiteinden daarbij weer uitlopen. (Afbeelding 3 en 4)



Wrijf ten slotte alle stroken nogmaals goed vast, om een goede hechting te garanderen. Als de tapes goed zijn aangebracht, moeten zich na het oprichten in de tapes golven vormen.