

## KINESIOLOGY

### KINESIOLOGISCHES TAPE

Für Sport, Therapie und Freizeit

Inklusive Klebeanleitung

Eigenschaften des kinesiologischen Tapes



- Geeignet für Muskulatur und Gelenke ohne Bewegungseinschränkung
- Wasserbeständig, atmungsaktiv, luftdurchlässig
- Die Tapes sind latexfrei und zu jeder Zeit tragbar
- Hoher Tragekomfort, Trägermaterial besteht aus 95 % Baumwolle und 5 % Elasthan
- Atmungsaktiver Acrylatkleber
- Ausführliche Klebeanleitung inklusive

#### SOLLTEN SIE ANWENDUNGSTECHNISCHE FRAGEN HABEN, KONTAKTIEREN SIE BITTE IHREN THERAPEUTEN ODER ARZT!

DermaPlast® ACTIVE kinesiologische Tapes sind bewährte Tapes mit hochwertigem Acrylatkleber. Die verbesserte Baumwollstruktur führt zu optimalen Dehneigenschaften.

Das Tape ist in verschiedenen Farben erhältlich:

Blau

Pink

Beige

#### ANWENDUNGEN UND ALLGEMEINE HINWEISE ZUR BENUTZUNG DES DERMAPLAST® ACTIVE KINESIOLOGISCHEN TAPES

1. Ermitteln Sie ermüdete und schmerzempfindliche Muskelbereiche. Bei schwer erreichbaren Körperstellen ist es empfehlenswert, das Tape mit Hilfe einer anderen Person anzulegen.
2. Der Hautabschnitt sollte sauber, fettfrei und trocken sein, um ein frühzeitiges Ablösen des Tapes zu vermeiden.
3. Um die Klebekraft zu erhöhen, sollte das Tape auf die nackte Haut geklebt und Haare sollten vor dem Anlegen des Tapes entfernt werden.
4. Es ist empfehlenswert, vor der Anwendung des DermaPlast® ACTIVE kinesiologischen Tapes, die Haut mit fettlösenden Mitteln zu reinigen.
5. Um ein optimales Taping zu erzielen, ermitteln Sie durch Tasten oder Anspannung der Muskeln den Muskelverlauf.
6. Achten Sie darauf, dass sich keine Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape befinden, da diese zu Blasen führen und unbedingt vermieden werden sollten.
7. Je nach Indikation wird das Tape mit oder ohne Dehnung aufgeklebt und ausgestrichen, um die wärmeempfindliche Klebeschicht zu aktivieren. Wichtig: Das Band muss immer von der Basis zum Tapeende bzw. von der Tapemitte nach außen gestrichen werden! Nie umgekehrt!
8. Der Acrylatkleber wird durch Wärmeeinwirkung (Tape fest reiben oder angewärmtes Handtuch auflegen) aktiviert und entfaltet somit seine Klebewirkung. Die Struktur des Tapes führt dazu, dass die Hautatmung und der Feuchtigkeitstransport in der Regel kaum behindert werden. In vereinzelt Fällen kann dennoch ein Juckreiz für eine kurze Dauer von 10 bis 20 Minuten auftreten. Sollte der Juckreiz länger als 30 Minuten andauern, ist es empfehlenswert, das Tape zu entfernen. Das Tape hierzu in Haarwuchsrichtung in einem kleinen Winkel langsam abrollen oder abziehen, damit die Haut nicht angehoben wird und Hautreizungen vermieden werden. Es kann hilfreich sein, hinter der bereits abgerollten Seite des Tapes die Haut mit einem Finger zu dehnen. TIPP: eine sanfte Methode ist es, das Tape mit einem klebelösenden Mittel ca. 1–2 Minuten lang einzuweichen und wie oben beschrieben zu entfernen. Das Tape sollte nicht ruckartig abgezogen werden!
9. Das Tape muss beim Schwimmen, Baden, Duschen nicht entfernt werden! Danach das nasse Tape z. B. mit einem Fön auf niedrigster Stufe trocknen. Das Tape sollte nicht trocken gerieben werden, da es sich dadurch von der Haut lösen könnte!

#### SICHERHEITSHINWEISE

1. Schwangere Personen sollten vor einem Taping einen Arzt zu Rate ziehen.
2. Setzen Sie das Tape keiner direkten Sonnenstrahlung oder hohen Temperaturen aus.

3. Das DermaPlast® ACTIVE kinesiologische Tape außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

4. Beim Anlegen des Tapes sollte es nicht zu Abschürfungen der Haut kommen. Tape locker aufbringen!

5. Sollten durch das Anlegen des DermaPlast® ACTIVE kinesiologischen Tapes länger andauernde Hautirritationen über 30 Minuten in Form von Juckreiz, Rötungen oder Ausschlag auftreten, so sollte das Tape gemäß den Anweisungen in der Anleitung sofort entfernt werden. Kontaktieren Sie gegebenenfalls hierzu einen Arzt.

6. Tapes auf frischen Verletzungen, Thrombosen und bei Neigung zu Hautallergien oder bei Hautunregelmäßigkeiten vermeiden.

7. Tape nicht in Verbindung oder Wechselwirkung mit anderen Behandlungsmethoden verwenden (Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung).

8. Vor der Anwendung muss die Haut gereinigt und fettfrei sein.

9. Sind Sie sich nicht sicher, wie Sie das Tape richtig anbringen sollen, so können Sie sich für eine professionelle Erstbehandlung an einen Therapeuten wenden.

10. Es ist ratsam das Tape nicht länger als 7–10 Tage lang zu tragen und dann wieder zu entfernen, um die Haut zu schützen. Nach einiger Zeit können Sie erneut ein Tape aufbringen. Noch vorhandene Klebereste sind zu entfernen.

11. Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Anbringen von Tapes durch einen Physiotherapeuten oder Arzt vornehmen lassen.

12. Die DermaPlast® ACTIVE kinesiologischen Tapes gibt es in verschiedenen Farben. Die technische Beschaffenheit ist bei allen Tafefarben gleich.

13. Empfehlenswert ist es, beim Tapeanlegen vermehrt Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

14. Wärmestau durch Bekleidung (Wolle/Baumwolle) vermeiden!

Die Wirkung der kinesiologischen Tapes wurde bisher nach aktuellem medizinischen Standard nicht bewiesen. Jedoch werden diese von Spitzensportlern und Therapeuten mit großem Erfolg tagtäglich eingesetzt und zeigen erstaunliche Ergebnisse.



PAP



Stand der Information: 05/2017

Die folgenden Produkte sind außerdem im DermaPlast® ACTIVE Sortiment erhältlich:



## BESCHWERDEN AM HANDGELENK

1 Tapestreifen, ca. 20 cm

2 Tapestreifen, ca. 10 cm

Anwendungshinweise: Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

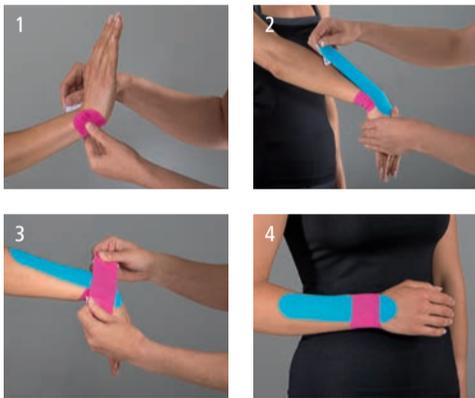
Ausgangsstellung: Halten Sie den Arm nach vorn und überstrecken Sie das Handgelenk.

### ANLEITUNG:

1. Die Schutzfolie des ersten, kurzen Tapes mittig einreißen und das Tape von der Mitte aus unter Zug auf dem Puls anlegen. Die Enden um das Handgelenk herum ohne Zug auslaufen lassen und dabei die verbleibende Schutzfolie entfernen. (Bild 1)

2. Nun das Handgelenk Richtung Handfläche beugen. Das lange Tape unter Zug über das Handgelenk in Richtung Unterarmoberseite auslaufen lassen. Dabei auf Höhe des Handgelenks beginnen. (Bild 2)

3. Das Handgelenk weiterhin gebeugt halten. Die Schutzfolie des zweiten, kurzen Tapes analog zum ersten Schritt wieder mittig einreißen. Das Tape von der Mitte aus unter Zug auf der Handgelenksobenseite ankleben und um das Handgelenk herum Richtung Puls ohne Zug auslaufen lassen. Bei korrekter Anlage sollten sich die Enden der beiden Tapestreifen überlappen. (Bild 3 und 4)



Zum Schluss nochmals alle Tapestreifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.

## BESCHWERDEN AM SPRUNGELENK

1 Tapestreifen, ca. 40 cm

2 Tapestreifen, ca. 20 cm

Ausgangsstellung: Den Fuß senkrecht auf einen Hocker stellen, so dass der Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bildet.

### ANLEITUNG:

1. Die Schutzfolie des langen Tapestreifens in der Mitte einreißen. Das Tape von der Mitte aus unter Zug unter der Fußsohle (wie einen Steigbügel) rechts und links über das Fußgelenk nach oben aufkleben. Die Enden ohne Zug oberhalb der Knöchel auf beiden Seiten des Unterschenkels auslaufen lassen. Dabei die Schutzfolie vollständig abziehen. (Bild 1)

2. Die Schutzfolie des ersten, kurzen Tapes in der Mitte einreißen. Das Tape von der Mitte aus unter Zug über dem Außenknöchel um das Fußgelenk herum kleben, die Enden ohne Zug auslaufen lassen und dabei die Schutzfolie vollständig entfernen. (Bild 2)

3. Die Schutzfolie des zweiten, kurzen Tapes in der Mitte einreißen. Das Tape von der Mitte aus vom Innenknöchel ausgehend um das Fußgelenk Richtung Außenknöchel kleben. Die Enden wieder ohne Zug anbringen und dabei die Schutzfolie entfernen. (Bild 3 und 4)



Zum Schluss nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.

Abgebildete Tafefarben nur beispielhaft.

## BESCHWERDEN IM KnieGELENK

2 Tapestreifen, ca. 20 cm

2 Tapestreifen, ca. 25 cm

Ausgangsstellung: Stellen Sie das Bein an, der Winkel sollte weniger als 70 Grad betragen.

### ANLEITUNG:

1. Die Schutzfolie des ersten, kürzeren Tapestreifens einreißen und von einem Ende aus etwa 3 cm abziehen.

2. Nun das Tape unterhalb der Kniescheibe ohne Zug ansetzen. Anschließend das Tape mit maximaler Spannung an der Außenseite, entlang der Kniescheibe, bis zum Oberschenkel führen und festkleben, dabei die Schutzfolie vollständig abziehen. Das Ende ohne Zug auslaufen lassen. (Bild 1 und 2)

3. Den zweiten, kürzeren Tapestreifen bei gleicher Vorgehensweise auf der Gegenseite (Innenseite) anlegen. Das Ende wieder ohne Zug auslaufen lassen. Achtung: Die Tapes dürfen nicht auf der Kniescheibe verlaufen, sondern seitlich. (Bild 3)

4. Im nächsten Schritt werden die beiden verbleibenden, längeren Tapestreifen wie die beiden vorherigen mit Zug und überlappend auf die beiden ersten Tapestreifen geklebt. Die Enden wieder ohne Zug auslaufen lassen und die Schutzfolie beim Anbringen des Tapes ablösen. (Bild 4)



Zum Schluss nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage bilden sich am Ende bei gestrecktem Knie kleine Hautfalten auf der Kniescheibe.

## BEI BESCHWERDEN IN DER NACKENMUSKULATUR WIE Z. B. VERSpanNUNGEN

2 Tapestreifen, ca. 25 cm

2 Tapestreifen, ca. 10 cm

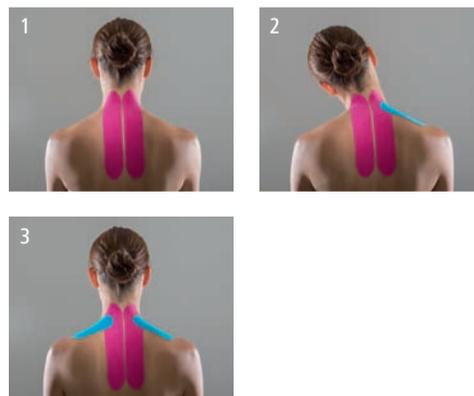
Anwendungshinweise: Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

### ANLEITUNG:

1. Den Kopf senken. Die langen Tapestreifen unter Zug rechts und links der Wirbelsäule aufkleben. Die Tapes sollten unterhalb des Haaransatzes enden. Die Enden ohne Zug auslaufen lassen. (Bild 1)

2. Den Kopf nach links neigen, der Blick bleibt dabei nach vorne gerichtet. Das erste kurze Tape rechts ohne Zug von der Wirbelsäule beginnend, leicht schräg abfallend zum Schulterdach hin anlegen. (Bild 2)

3. Analog zum zweiten Schritt den Kopf nach rechts neigen, auch hier bleibt der Blick nach vorne gerichtet. Das zweite kurze Tape nun links ohne Zug von der Wirbelsäule beginnend, leicht schräg abfallend zum Schulterdach hin anlegen. (Bild 3)



Zum Schluss nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage bilden sich nach dem Aufrichten Wellen an den Tapes.

## BESCHWERDEN IM SCHULTERGELENK

3 Tapestreifen, ca. 20 cm

Anwendungshinweise: Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

### ANLEITUNG:

1. Den Arm hinter den Rücken nehmen (Schürzengriff).

2. Ein Tape unter Zug von der Oberarm-Mitte aus entlang des vorderen Schultermuskels (Delta-Muskel) in Richtung Schulterdach kleben, das Ende ohne Zug auslaufen lassen. (Bild 1)

3. Den Arm vor die Brust nehmen und das Tape unter Zug am hinteren Rand des Delta-Muskels bis zum Schulterdach kleben, das Ende dabei wieder ohne Zug auslaufen lassen. (Bild 2)

4. Beide Tapes zusammen bilden ein Oval.

5. Den Arm locker hängen lassen und die Schutzfolie des dritten Tapes mittig einreißen. Das kurze Tape mit Zug in der Mitte des Delta-Muskels aufkleben. Auch hier die Enden wieder ohne Spannung auslaufen lassen und dabei die Schutzfolie entfernen. (Bild 3 und 4)



Zum Schluss nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage sollten sich an den Tapes Wellen bilden.

## BESCHWERDEN IM UNTEREN WIRBELSÄULENBereich

1 Tapestreifen, ca. 22 cm

3 Tapestreifen, ca. 20 cm (max.)

Anwendungshinweise: Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

Ausgangsstellung: Leicht gebückte Haltung, der Rücken sollte möglichst rund gemacht werden, um die Muskeln zu strecken.

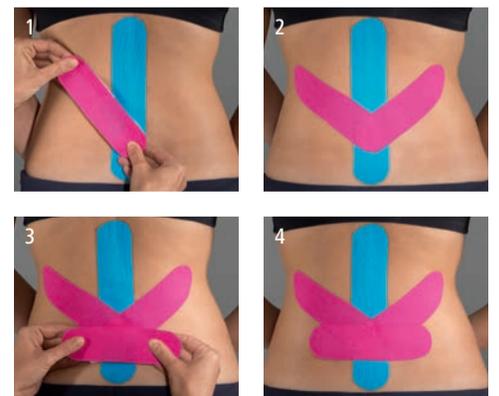
### ANLEITUNG:

1. Der lange Tapestreifen wird auf der Wirbelsäule platziert. Am unteren Ende beginnen und das Tape mit Zug entlang der Wirbelsäule anbringen, das Ende ohne Zug auslaufen lassen.

2. Dann das erste, kurze Tape auf dem Schmerzpunkt ansetzen und im 45 Grad Winkel nach schräg links oben anbringen (ohne Zug). (Bild 1)

3. Auf der anderen Seite analog verfahren, das zweite, kurze Tape wieder am Schmerzpunkt ansetzen und im 45 Grad Winkel nach schräg rechts oben anbringen (ohne Zug). (Bild 2)

4. Nun wird die Schutzfolie des letzten, kürzeren Tapes mittig eingerissen. Das Tape mittig auf den Schmerzpunkt setzen und mit leichtem Zug waagrecht anbringen, die die Enden dabei wieder auslaufen lassen. (Bild 3 und 4)



Zum Schluss nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage sollten sich nach dem Aufrichten an den Tapes Wellen bilden.