

HANSAPLAST SPORT KINESIOLOGIE TAPE

Das Hansaplast Kinesiologie Tape ist zur Unterstützung der Muskel- und Gelenkfunktionen und Förderung der Beweglichkeit vorgesehen. Das Tape ist zur unterstützenden Linderung bei Muskelschmerzen geeignet, wie beispielsweise bei Schmerzen im Bereich von Hüfte, Rücken, Schulter sowie bei Nervenschmerzen und Sehnenentzündungen. Zudem kann es zur Unterstützung der Lymphdrainage, z.B. bei Ödemen angewendet werden.

WAS IST KINESIOLOGISCHES TAPING

Kinesiologisches Taping, mit speziellen elastischen Tapes, wird weltweit angewendet um Schmerzen zu lindern, Schwellungen und Beschwerden zu behandeln und die Beweglichkeit zu verbessern. Kinesiologisches Taping basiert auf der Theorie, dass durch die Veränderungen der Hautspannung, anhand des Tapes, Muskeln, Zirkulationen und Lymphfunktionen verbessert werden können. Die Wellenstrukturen der Klebmasse unterstützen sanft die körpereigenen Heilungsprozesse, indem sie auf das neuromuskuläre System wirken, die Blut- und Lymphzirkulation verbessern und Schmerzen lindern. Die Tapes bieten hohen Tragekomfort und Unterstützung auch während der Bewegung und Aktivität was sie besonders populär in der Sportwelt macht.

GEBRUCHSANWEISUNG:

- Das Tape mindestens 20 Minuten vor der körperlichen Aktivität anbringen.
- Vor der Anwendung sollte die Haut sauber, trocken und unverletzt sein.
- Die Ecken des Tapes abrunden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Das Papier vorsichtig 3-4 cm vom Ende einreißen und dann entfernen ohne die Klebefläche zu berühren. Das Tape wie beschrieben anlegen und während der weiteren Applikation gleichzeitig den Rest des Abdeckpapiers entfernen.
- Legen Sie die Basis des Tapes ohne Dehnung und Zug an, dann mit mittlerer Dehnung anbringen. Das Ende des Tapes wieder ohne Dehnung aufbringen.
- Nach dem Aufbringen mehrmals mit der Hand über das Tape reiben, um die Klebmasse zu aktivieren.
- Zum Entfernen das Tape in Richtung des Haarwachstums abziehen und gleichzeitig mit der anderen Hand Druck auf die Haut ausüben, um ein Anheben der Hautschichten zu vermeiden.

WARNHINWEIS:

Nur zum einmaligen Gebrauch – für jede Anwendung ein neues Tape nutzen, um die beschriebene Wirkung zu erzielen.

NICHT ANWENDEN:

Auf verletzter oder geschädigter Haut (Wunden, Hauterkrankungen, z.B. Neurodermitis, Psoriasis, etc.).

NEBENWIRKUNGEN:

Bei Auftreten von Hautirritationen, anhaltenden Schmerzen oder dem Auftreten weiterer Beschwerden beenden Sie die Anwendung und konsultieren Sie Ihren Arzt oder medizinisches Fachpersonal. Sollten andere unerwartete oder potentiell ernsthafte Symptome im Rahmen der Nutzung dieses Produkts auftreten, informieren Sie bitte umgehend Ihren Arzt oder Apotheker, den Hersteller und die zuständige Gesundheitsbehörde.

Lagerhinweise:

Mindesthaltbarkeitsdatum und Chargennummer finden Sie auf der Verpackung.

Alle beschriebenen Anwendungen und Techniken dienen als Leitfaden. Kontaktieren Sie Ihren Arzt oder medizinisches Fachpersonal bei Fragen zu Ihren individuellen Beschwerden oder falls Ihre Beschwerden andauern. Die Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im April 2019.

Beiersdorf

Beiersdorf AG
20245 Hamburg, Germany
Hansaplast / Hansaplast Logo
= reg. tm. of Beiersdorf AG, Germany

DE Hansaplast Hotline: 040/49097570
(Es fallen Festnetzgebühren nach dem Tarif Ihres Telefonanbieters an.)

REF 48392 / 48393 / 48394
DRV22063.01



A NACKENVERSPANNUNG



- Legen Sie das Tape im Bereich des oberen Nackens an. Bringen Sie nun das Tape unter Dehnung parallel zur Wirbelsäule an.
- Den Kopf vorsichtig nach vorne neigen.
- Bringen Sie das Tape auf dem betroffenen Bereich an. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite parallel zur Wirbelsäule.

B SCHULTERSCHMERZEN UND INSTABILITÄT



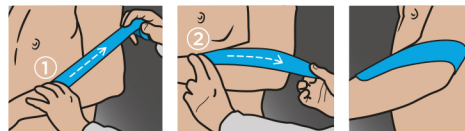
- Platzieren Sie das Tape an der Außenseite des Oberarms, ungefähr auf halber Höhe.
- Bewegen Sie nun den Arm vorsichtig nach hinten und zur Seite.
- Bringen Sie das Tape wie angegeben unter Dehnung in Richtung des äußeren Schlüsselbeins an.
- Bringen Sie ein weiteres Tape an der Außenseite des Oberarmes an. Bewegen Sie dabei den Arm in die entgegengesetzte Seite vor den Körper.
- Beenden Sie die Anlage, indem Sie das andere Ende des Tapes im Bereich der oberen Schulter anbringen.

C TENNIS-ELLENBOGEN - 1



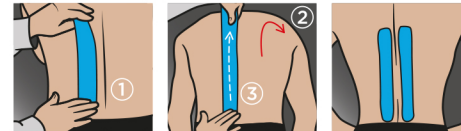
- Bringen Sie ein Ende des Tapes auf dem Handrücken an.
- Das Handgelenk beugen.
- Bringen Sie das Tape nun unter Dehnung wie angegeben in Richtung des seitlichen Ellenbogens an.

D TENNIS-ELLENBOGEN - 2



- Ein Ende des Tapes an der Mitte des Unterarms anbringen.
- Bringen Sie das Tape nun wie angegeben unter Dehnung um den Ellenbogen herum an.

E RÜCKENSCHMERZEN



- Der Betroffene sollte gerade und aufrecht stehen. Platzieren Sie ein Ende des Tapes im Bereich des Kreuzbeins, parallel zur Wirbelsäule.
- Bringen Sie nun das Tape wie angegeben parallel zur Wirbelsäule an, während der Betroffene sich vorsichtig nach vorne beugt.
- Wiederholen Sie die Anlage des Tapes auf der anderen Seite der Wirbelsäule.

F RÜCKWÄRTIGER OBERSCHENKEL



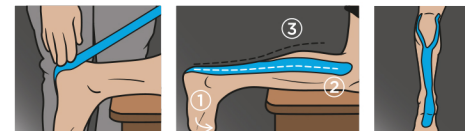
- Der Betroffene steht aufrecht und lehnt sich mit gestrecktem Bein leicht nach vorne, z.B. gegen einen Tisch.
- Ein Streifen des Tapes wird in der Mitte des rückwärtigen Oberschenkels wie angegeben aufgebracht.
- Das Tape vorsichtig dehnen während Sie es über den äußeren Oberschenkelmuskel bis zur Kniekehle anbringen.
- Wiederholen Sie diese Schritte auf der Innenseite des Oberschenkels.

G KNIESCHMERZEN



- Der Betroffene sollte mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Ein Ende des Tapes im Bereich des vorderen Oberschenkels anbringen.
- Bringen Sie das Knie auf ca. 75% Beugung und applizieren Sie das Tape über der Knie Scheibe.
- Schneiden Sie das Tape in der Mitte ein und bringen Sie es beidseitig der Patella (Knie Scheibe) an. Applizieren Sie das Tape nun rechts und links der Patella (Knie Scheibe) und beenden Sie die Anlage unterhalb der Knie Scheibe.

H WADENSCHMERZ, KRAMPF UND ERMÜDUNG



- Der Betroffene liegt in Bauchlage, die Füße sollten über den Rand der Unterlage hinaus ragen. Beugen Sie das Fußgelenk vorsichtig nach vorne und bringen Sie das Tape unter der Ferse an.
- Bringen Sie das Tape unter Dehnung vorsichtig entlang der Achillessehne und weiter über die Außenseite der Wade wie angegeben an.
- Wiederholen Sie die Applikation, indem Sie ein zweites Tape auf der Innenseite der Wade anbringen.

I FUßGELENK, Z.B VERSTAUCHUNG



- Bringen Sie ein Ende des Tapes unterhalb und hinter dem äußeren Knöchel des Fußgelenkes an.
- Während der Anlage des Tapes sollte der Betroffene gleichzeitig den Fuß nach innen einrehen.
- Bringen Sie nun das Tape wie angegeben unter Dehnung entlang der Außenseite des Unterschenkels an.

ANMERKUNGEN

- Die roten Pfeile zeigen die Position des Körpers/Gelenks an.
- Die weißen Pfeile zeigen die Dehnung des Tapes während der Applikation.

Bewahren Sie diese Anleitung für die Dauer der Anwendung auf.



Taping Methoden