



# PORADNIK APLIKACJI

 **UL. INŻYNIERSKA 8, 20-484 LUBLIN**

 **INFO@KINESIO.COM.PL**

 **81 525 14 14**

 **WWW.KINESIO.COM.PL**

## **Przygotowanie:**





- 1) Przeczytaj instrukcję przed naklejeniem.
- 2) Skorzystaj z pomocy drugiej osoby.
- 3) Dobrze umyj i wysusz skórę
- 4) Po właściwym naklejeniu aktywuj klej (raz naklejona taśma nie powinna być odrywana i naklejana ponownie).
- 5) Normalnym jest pofałdowanie się taśmy na rozluźnionym mięśniu.
- 6) Podczas zakładania ubrania uważaj, aby odzież nie zahaczyła o elementy taśmy.
- 7) Nie stosować na otwarte rany oraz uszkodzoną bądź podrażnioną skórę.
- 8) Jeśli chorujesz na cukrzycę, jesteś w ciąży, masz problemy z układem krążenia, masz uszkodzony nerw obwodowy, masz alergię skórą bądź inne choroby skóry przed użyciem skonsultuj się z fizjoterapeutą bądź lekarzem.
- 9) Jeśli po nałożeniu odczuwasz duży dyskomfort (szczypanie, ciągnięcie bądź inne) natychmiast zaprzestać stosowania taśm.
- 10) Zasięgnij specjalistycznej porady jeśli pomimo aplikacji stan się pogarsza bądź nie zmienia w przeciągu 5 dni od aplikacji.
- 11) Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, z dala od wysokich temperatur. Nie narażać na działanie promieni słonecznych.
- 12) Trzymać z dala od dzieci.
- 13) Nie stosować po upływie terminu przydatności.
- 14) Tylko do używania zewnętrznego.

## **Dodatkowe uwagi:**


- 1) Przed aplikacją warto zaokrąglić rogi taśmy.
- 2) Do zaokrąglania stosować ostre nożyczki.
- 3) Nie dopuść aby pod taśmę na skórze dostały się cała obce (np. kurz).
- 4) Przy obfitym owłosieniu zaleca się go pozbycie. (Przy dużym owłosieniu, taśma nie ma kontaktu ze skórą, unosi się na włosach, a tym samym nie uzyskuje się terapeutycznego działania taśmy)
- 5) Nie zrywaj taśmy z ciała! Może to prowadzić do podrażnień skóry. Taśmę można usunąć pod prysznicem mocno ją namydlając a następnie ją zwijając.
- 6) Aby uzyskać najwłaściwszy efekt terapeutyczny udaj się do fizjoterapeuty bądź lekarza, który ukończył odpowiednie szkolenie z zakresu Kinesiotapingu i poproś o aplikację taśmy.
- 7) Pamiętaj, że taśma na papierze jest już napięta! Około 15% jej właściwej długości.
- 8) Pamiętaj aby aktywować klej, pocierając taśmę aż zrobi się ciepła.

**Na kolejnych stronach znajdą Państwo przykładowe aplikacje.**

## APLIKACJA: BARK

	<p>Wytnij jeden około 22 cm pasek i rozetnij go wzdłuż po środku w kształt litery „Y” tak, aby pozostawić około 3-5 cm nie rozciętej taśmy na dole. (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Dla lepszej przyczepności możesz zaokrąglić rogi taśmy. Oderwij kawałek papieru z dolnej nierozciętej części i przyklej ją mniej więcej w połowie ramienia po zewnętrznej stronie z godnie z obrazkiem po lewej.</p>
	<p>Przesuń ramię do przodu i naklej tylny pasek w tylnej części ramienia równomiernie odklejając papier. Następnie przesuń ramię do tyłu pod kątem 45 stopni i naklej przedni pasek w przedniej części ramienia równomiernie odklejając papier. Naklejając paski używaj napięcia jakie jest na papierze. Miej pewność że umieszczasz Kieszio Tex Gold na właściwym miejscu przed aktywacją kleju. Aktywuj klej poprzez potarcie plastra.</p>
	<p>Wytnij około 28 cm pasek (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Usuń początek papieru z tyłu i naklej początek taśmy 8-10 cm nad stawem barkowym. Następnie naklej czarny pasek aż po miejsce gdzie ma początek niebieska taśma. Naklejając paski używaj napięcia jakie jest na papierze. Aktywuj klej.</p>
	<p>Wytnij ostatni około 25 cm pasek (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Naklej początek taśmy na łopatkę, następnie jednocześnie usuwając papier naklejaj pasek na wysokości stawu barkowego na drugą stronę. Aktywuj klej.</p>

## APLIKACJA: KOLANO





	<p>Wytnij około 30 cm pasek w kształcie litery "I " (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru). Dla lepszej przyczepności możesz zaokrąglić rogi taśmy. Zegnij kolano do 90 stopni. Oderwij kawałek papieru z taśmy i umieść odsłoniętą część ok 12 cm nad kolanem.</p>
	<p>Bez naciągania taśmy zacznij usuwać tylny papier jednocześnie naklejając ją na skórę. Kontynuując poprzez środkową część kolana zakończ aplikację ok 9 cm pod kolanem. Aktywuj klej poprzez pocieranie plastra.</p>
	<p>Wytnij drugi około 22 cm pasek i rozetnij go wzdłuż po środku w kształt litery „Y” tak, aby pozostawić około 3-5 cm nie rozciętej taśmy na dole. (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu.) Naklej odsłonięty początek ok 6 cm pod kolanem a następnie prawy pasek dookoła rzepki z prawej strony, a lewy dookoła rzepki z lewej strony. Aktywuj klej</p>
	<p>Wytnij ostatni około 27 cm pasek (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Usuń papier zabezpieczający w środkowej części tak aby odsłonić klej do połowy lewej i prawej strony. Używając minimalnego napięcia taśmy umieść odsłoniętą część tuż pod rzepką. Końcówki naklej bez napięcia. Aktywuj klej.</p>







# APLIKACJA: NADGARSTEK

	<p>Wytnij około 30 cm pasek. (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu).</p>
	<p>Usuń małą część papieru z tyłu paska. Zegnij nadgarstek w dół i naklej początek plastra lekko poniżej stawu nadgarstka. Następnie bez naciągania zacznij odrywać papier i naklej taśmę aż do wysokości ramienia. Używaj naciągu taśmy jaki jest na papierze. Miej pewność że umieszczasz Kieso Tex na właściwym miejscu przed aktywacją kleju. Aktywuj klej poprzez potarcie plastra.</p>
	<p>Wytnij około 13 cm pasek. (Jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Następnie umiejętnie rozedrzyj papier z tyłu plastra po środku. Usuń papier do połowy z każdej ze stron tak aby odsłonić klej w centrum. Minimalnie rozciągając naklej taśmę na zewnętrznej części nadgarstka. Odklej pozostały papier i naklej końcówki taśmy w minimalnym naciągnięciu tak aby nie nachodziły na siebie. Aktywuj klej.</p>
	<p>Wytnij drugi około 13 cm pasek, skróć jeśli konieczne i powtórz czynności z obrazka 3</p> <p><b>WAŻNE</b> – Używając metody dwóch czarnych pasków do stabilizacji nadgarstka może mieć miejsce pod warunkiem nie używania paska z 1 obrazka!</p>

## APLIKACJA: PLECY





	<p>Wytnij dwa około 30 cm paski. (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Usuń małą część papieru z tyłu paska.</p>
	<p>Naklej początek paska nad najniższą częścią pleców z prawej strony kręgosłupa. Przechyl się do przodu naciągając mięsień grzbietowy i zacznij nakładać taśmę. Naklejając używaj napięcia jakie jest na papierze. Miej pewność że umieszczasz Kinesio Tex na właściwym miejscu przed aktywacją kleju. Aktywuj klej poprzez potarcie plastra.</p>
	<p>Naklej początek drugiego takiego samego paska nad najniższą częścią pleców z lewej strony kręgosłupa.</p>
	<p>Wytnij około 26 cm (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Usuń papier zabezpieczający w środkowej części tak aby odsłonić klej do połowy lewej i prawej strony. Używając minimalnego napięcia taśmy umieść odsłoniętą część w miejscu bólu w dolnej części pleców. Końcówki naklej bez napięcia. Aktywuj klej.</p>

## APLIKACJA: STOPA

	<p>Wytnij pasek o długości, który będzie sięgał z nad piętę do początku palców u stopy. Następnie potnij taśmę wzdłuż na 3 równe paski, zostawiając około 6 cm bazę. (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu).</p>
	<p>Odrywając taśmę z bazy naklejaj bezpośrednio taśmę ponad piętą kierując się w stronę palców. Następnie odrywając taśmę naklejaj paski taśmy w kierunku palców, tak aby koniec taśmy kończył się przed palcem.</p>
	<p>Po naklejeniu wszystkich pasków wytnij około 17 cm pasek. Usuń papier zabezpieczający ok 2.5 cm od końca. Naklej początek niebieskiej taśmy na stopie blisko centrum krzywizny łukowej i aktywuj klej na początku taśmy.</p>
	<p>Usuwać papierowy pasek naklejaj plaster w poprzek dolnej części stopy umiarkowanie naciągając plaster. Kiedy pasek jest już naklejony na krzywiznie łukowej stopy kontynuuj usuwanie papieru i naklej plaster na górnej części stopy. Naklej końcówki niebieskiej taśmy bez naciągania. Aktywuj klej.</p>



## APLIKACJA: SZYJA

	<p>Wytnij około 22 cm pasek i rozetnij go wzdłuż po środku w kształt litery „Y” tak, aby pozostawić około 7 cm nie rozciętej taśmy na dole. (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu). Usuń małą część papieru z tyłu paska.</p>
	<p>Naklej odsłoniętą część paska w centrum kręgosłupa ok 5-7 cm poniżej podstawy szyi. Przechyl głowę do przodu i odwróć w lewo. Naklej prawy pasek z prawej strony szyi. Następnie przechyl głowę do przodu i odwróć w prawo. Naklej lewy pasek z lewej strony szyi.</p>
	<p>Używaj naciągu taśmy jaki jest na papierze. Nie naklejaj na włosy. Miej pewność że umieszczasz Kieso Tex na właściwym miejscu przed aktywacją kleju. Aktywuj klej poprzez potarcie plastra.</p> <p>Wytnij około 15 cm pasek (jeśli konieczne utnij do mniejszego rozmiaru. Posłuż się liniami z tyłu).</p>
	<p>Chwyć go w połowie. Następnie umiejętnie rozedrzyj papier z tyłu plastra w centrum. Usuń papier do połowy z każdej ze stron tak aby odsłonić klej w centrum. Minimalnie rozciągając naklej taśmę na napiętą część szyi. Naklej końcówki czarnej taśmy bez naciągania. Aktywuj klej.</p>