

# Kineziológiai szalagok

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Art.-Nr. 611534

### A SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA



### MAGYARÁZAT

A szalag megfelel az emberi bőr elaszticitásának és súlyának. Megfelelő felhelyezési technikával a felső bőrrétegekre gyakorolt emelő hatás érhető el. Így több hely áll rendelkezésre az alsóbb bőrrétegek szöveteinél, ahol számos receptor, vér- és nyirokerekény található. A különböző ragasztási technikák alkalmazásával különböző hatások érhetők el. Szövettrauma után a bőrszövet gyulladással és helyi felduzzadással reagál. Így a környező szövetre nagyobb nyomás hat. Ezen nyomásnövekedés megszakítja a vérkeringést és gátolja a nyirokkeringést. A fájdalomérzékelő receptorokra ható nyomás ezzel tovább növekszik.

A hagyományos (merev) sportszalagok korlátozzák a mozgásszabadságot. Felhelyezésükkor jelentős nyomásnövekedés keletkezik, melyet a vér- és a nyirokkeringés korlátozódik. Az izmok, vagy ízületek hosszabb mozgáskorlátozása az izmok rövidülését váltja ki. A mozgáskorlátozás idejét így a lehető legrövidebb szinten kell tartani. Még jobb, ha azt megelőzi.

Az Európai Unióban, ill. ugyanazon előírásokat alkalmazó országokban (az [EU] 2017/745 sz. rendelete gyógyászati termékekről) lévő páciensek/felhasználók/harmadik felek számára; ha a termék használata súlyos következményekkel jár, jelentsék azt a gyártónak és/vagy meghatalmazottjának, valamint az Ön országában illetékes hatóságoknak.

**A kineziológiai szalagok hatását a jelenlegi gyógyászati standardok még nem bizonyították. Ezen termékeket azonban élsportolók és terapeuták is nagy sikerrel és pozitív eredményekkel használják.**

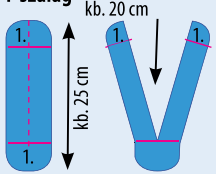
### KIVÁGÁSI ÚTMUTATÓ AZ I+Y SZALAGOKHOZ

#### MAGYARÁZAT A SZALAGHOZ

##### I-szalag



##### Y-szalag



### BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. Terhes személyek kérjék orvos tanácsát a termék használatára vonatkozóan.
2. A szalag felhelyezésekor ne szorítsa el a bőrt. A szalagot lazán helyezze fel. A termék nem használható a nyakon.
3. A **Dittmann Tape** termék gyermekektől távol tartandó. Ne használja a szalagot 10 év alatti gyermekeken.
4. Ha a **Dittmann Tape** felhelyezése során 30 percet meghaladóan tartó bőrirritációk lépnek fel viszketés, vörösödés, vagy kiütések formájában, úgy a szalagot az útmutatóban foglalt utasítások szerint el kell távolítani. Ha 1 hét elteltével nem éreznek javulást / enyhülést, vegyék fel a kapcsolatot orvossal.
5. Ne használják a szalagot friss sérülések, trombózis, bőrallergiára való hajlam, vagy a bőrfelület szabálytalanságai esetén.
6. Ne használják a szalagot olyan helyeken, melyeken már más hatóanyagokat használnak (fango, masszázssterápia, ingeráramos kezelés).
7. Akut sérülések, vagy komplex kórképek esetén a szalagot felvitele fizioterapeuta, vagy orvos által történhet.
8. Mivel a szalag felvitele serkenti az anyagcserét, javasoljuk, hogy a

- termék használata során igyon több folyadékot (víz, almafröccs).
9. Kerüljék, hogy a ruházat (gyapjú / pamut) a hő felgyülemését okozza!
10. Ha nem biztos benne, hogy hogyan vigye fel a szalagot helyesen, úgy forduljon terapeutához az első professzionális kezelés érdekében.
11. Alkalmazás előtt a bőrt tisztítsák és zsírmentesnek kell lennie.
12. Javasoljuk, hogy a szalagot ne viseljük 7-10 napot meghaladóan. Ezen időszak után távolítsák el a szalagot a bőr védelme érdekében. Adott idő elteltével ismét felhelyezhetik a szalagot. Az alkalmazás 3-5 napos szünettel többször is ismételhető. Távolítsák el a visszamaradt ragasztómaradványokat.
13. Ne tegye ki a szalagot közvetlen napsütésnek, vagy magas hőmérsékletnek!
14. A **Dittmann Tape** különböző divatos színű kivitelezésekben kapható. A technikai adottságok azonban a **Dittmann Tape** termék minden színe esetén azonosak.
15. Óvatosan használják olyan páciensek esetében, akik korábbi betegségekkel rendelkeznek, vagy ragasztóallergiájuk van. Kétségek esetén forduljanak orvoshoz.

### ALKALMAZÁSOK

#### ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK A SZALAG HASZNÁLATÁRA

1. Az első használat előtt javasoljuk, hogy helyezzen fel egy kis, kb. 2 cm-es szalagdarabot az alkarpjára. Ha úgy tapasztalja, hogy szervezete nem viseli el a szalagot, azonnal szakítsa meg a használatot, hogy az irritált bőr megnyugodhasson.
2. Ha a bőre nem viseli el a szalagot akrilát ragasztóját, annak számos oka lehet (pl. krémek, sprayk, samponok, gyógyszerek szedése – különösen antibiotikumok, aspirin stb.). Az allergiás reakció nem szükségszerűen tartós, mivel a hatást számos más faktor is kiválthatja. Ha szervezete nem viseli el a ragasztót, terapeutáink szokványos bőrvédő sprayt használnak a kezeléshez. Ez védőréteget képez a bőr és a szalag között, így az összeférhetlenségi hatás nagy mértékben csökkenthető.
3. Keresse meg a fájó vagy fáradt izomcsoportokat. Nehezen elérhető testtájék esetén kérje egy másik személy segítségét a **Dittmann Tape** felviteléhez.
4. A **Dittmann Tape** használatának megkezdése előtt tisztítsa meg a

- bőrt zsirolódó szerekkel (pl. alkohollal, sebtisztító benzinnel stb.).
5. A szalag korai leválásának megelőzése érdekében az érintett bőrfelület legyen tiszta, zsiroló mentes és száraz. Javasoljuk, hogy a csupasz bőre ragassza a szalagot, és hogy azon bőrfelületről, melyre a szalagot fel kívánja helyezni, távolítsa el a szőrt. Így növelhető a ragasztóerő.
6. A hólyagok keletkezésének elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy ne képződjenek gyűrődések a szalagon, ill. a szalag alatti bőrfelületen.
7. Távolítsa el a védőfóliát az alapról és ragassza azt az érintett izom kezdetére. Simítsa le erősen az alapot a kezével. Az Y-szalag alapját mindig feszítés nélkül vigyék fel. Feszítse meg ezután a bőrt és helyezze fel a teljes szalagot. A szalag lezáró részét ismét húzás nélkül vigye fel. Az Y-szalag esetén először az egyik szárát, majd a 2. szárat ragassza fel.
8. A szalagot a javallt függvényében feszítéssel, vagy anélkül ragassza fel és simítsa. Így aktiválható a hőre érzékeny ragasztóréteg. Fontos: A szalagot mindig a kezdetétől a szalag vége felé, ill. a szalag közepétől kifelé haladóan simítsa! Soha ne fordított irányba.
9. A hóhatásnak köszönhetően (a szalagot alaposan dörzsölje, vagy helyezzen rá felmelegített kendőt stb.) aktiválódik az akrilát ragasztó és ekkor fejti ki ragasztó hatását. A szalag szerkezetének köszönhetően a bőr légzése és a nedvesség áramlása alig korlátozódik. Egyes esetekben mégis fellelhető viszketési inger, mely rövid ideig, 10-20 percig tarthat.

- Amennyiben ez 30 percet meghaladóan tart, javasoljuk, hogy távolítsa el a szalagot. Javasoljuk, hogy a szalagot a szőrnövekedés irányába, kis szögben, lassan húzza, vagy görgesse le, hogy a bőr ne húzza a bőrt és ne okozzon bőrirritációt. Segít, ha a már eltávolított szalag mögötti bőrfelületet az egyik ujjával nyújtja. TIPP: egy különösen kimélő módszer, ha a szalagot kb. 1-2 percen át átítják ragasztóoldó szerral (sterilium) és a fentiekben leírt módon, nem hirtelen mozdulattal eltávolítják azt.
10. A szalag használható úszás, fürdés és zuhanyzás során is. Ezután azonban egy hajszáltoval, a legkisebb fokozat használatával meg kell szárítani azt. Ne dörzsölje a szalagot a megszáritáshoz, mert ekkor leválhat!
11. Kb. 20-30 perccel sportos tevékenység előtt aktiválja a szalag ragasztóját dörzsöléssel. Ezután ragassza fel a szalagot, így erősebb tapadás érhető el. Alternatív módon ragasztópray-t is használhatnak.
12. Dermatológiai allergia nem káros. A bőrirritáció elkerülése érdekében a kezelt bőrfelületet a szalaggal való lefedés előtt fertőtlenítő és zsírtalanító tisztítószerral kell tisztítani. Erre a célra a szakkereskedelemben vagy gyógyszerárakban speciális emulziók kaphatók.
13. Az optimális szalagozás elérése érdekében határozza meg az izompályát az izmok tapintásával vagy megfigyélésével.

### MŰSZAKI ADATOK

Modelltípus: Kineziológiai Tape, 611534  
Anyag: 95% pamut, 5% elasztán  
Ragasztó: lélegző akrilát ragasztó  
LOT: A LOT V3121611534 az árucsoport megnevezése  
Gyártási év: (év-hónap) 2021-05  
Eltarthatósági dátum: (év-hónap) 2024-05

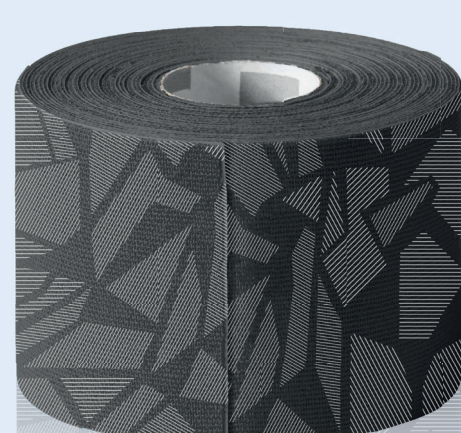
### GYÁRTÓ

NANJING 3H MEDICAL PRODUCTS CO., LTD. [K50]  
NO. 5 ZHUSHAN ROAD, GAOCHUN ECONOMIC DEVELOPMENT ZONE, NANJING 211300, JIANGSU, P.R.CHINA  
Lotus NL B.V. Koningin Julianaplein 10, 1e Verd, 2595AA, The Hague, Netherlands

Dittmann GmbH, Kissinger Str. 68, Dittmann D-97727 Fuchsstadt/Germany

Alkalmazástechnikai kérdésekkel forduljon terapeutájához, vagy orvosához.

### KAPHATÓ SZÍNEK:

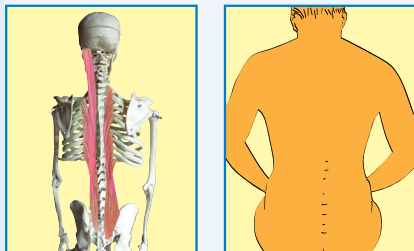


## IZOMPANASZOK A HÁTON

### ANATÓMIA – HÁT

Gerincfeszítő izom (M. erector spinae)

Az illető üljön először egyenes háttal



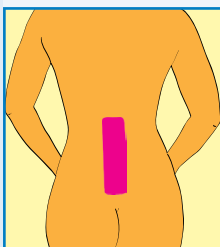
### 1. LÉPÉS:

4 db 15 cm-es szalagcsík Példa: Gerinc

#### Kiinduló helyzet:

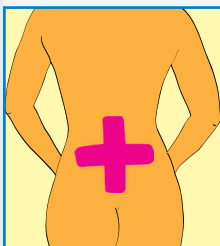
Az érintett személy ül vagy áll, a felső testével annyira előre hajol, amennyire fájdalmai engedik.

Az első szalagcsíkról szakítsa be középen a tartópapírt, és ragassza a szalagot maximális feszességgel a fájó területre. A végeket nem kell megfeszíteni.



### 2. LÉPÉS:

A második szalagcsíkot azonos módon helyezze fel az első szalagra keresztben.

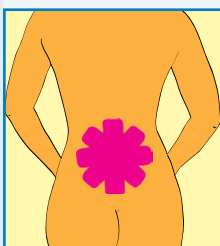


### 3. LÉPÉS:

A harmadik és negyedik szalagcsíkot azonos módon, 45°-ban elforgatva ragassza a fájó területre.

#### Figyelem:

A csillag alakú fájdalomenyhítőt a test minden területén a fentiekkel azonos módon lehet felragasztani.



## IZOMPANASZOK A NYAKON

### ANATÓMIA – NYAK

A nyaki gerinc izomzata (Mm. splenius, a M. erector spinae / a mély hátizomzat része)



### 1. LÉPÉS:

3 szalagcsík, a hossz a testméret függvénye

#### Kiinduló helyzet:

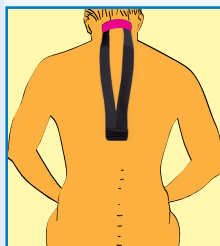
Az érintett ül és amennyire csak lehet, előre hajlítja nyaki gerincet.

1. Mérijék le a szalag hosszúságát a haj vonalától kb. a lapockák közepéig.
2. Vágják be a szalagcsíkot kb. 5 cm-re annak végéig (Y-szalag).
3. Helyezzék fel az alapot a két lapocka közé és húzzák le a papírt az első Y-csíkról röviddel a végéig. Ragasszák fel az Y-szalag mindkét csíkját a csigolya tövisnyúlványai mellett (a gerinc kitapogatható csontjai) nem megfeszítve az izomzatra.



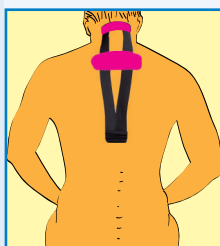
### 2. LÉPÉS:

4. Az Y-szalag mindkét végénél alakítson ki egy kb. 8 cm hosszú és 2,5 cm széles (fél szalagszélesség) horgonyt.



### 3. LÉPÉS:

5. A 10 cm hosszú szalagcsík tartópapírját szakítsa be középen és 50%-os feszességgel ragassza a szalagot a nyaki gerinc és a mellüreg közötti átmeneti területre.

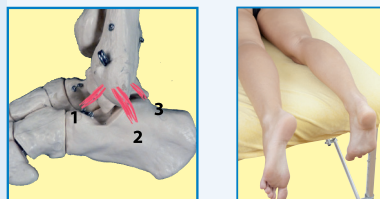


## IZOMPANASZOK A LÁBFEJEN

### ANATÓMIA – UGRÓÍZÜLETEK

Az ugróízület külső bokaszalagjának sérülése a sportban a leggyakrabban előforduló szalagsérülés.

A három külső szalag, az elülső (1), a középső (2) és a hátsó (3) stabilizálják az ízületet minden helyzetben. Sérülések esetén leggyakrabban az elülső, gyakran a középső és ritkábban a hátsó szalag az érintett. (bal külső láb)



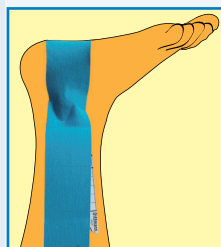
### 1. LÉPÉS:

1 db 40 cm hosszú szalagcsík, 2 db 10 cm hosszú szalagcsík

#### Kiinduló helyzet:

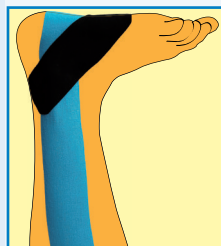
Az érintett hason fekszik, a lábak a térd- és a bokaízületnél is a képen látható mértékben hajlítotak.

1. A 40 cm hosszú szalagcsík tartópapírját kb. 1/3-2/3 arányban szakítsa be.
2. Helyezze a szalagot a láb alá, a rövidebb oldal belül legyen.
3. Helyezze a szalagcsíkot az alsó lábszár belső oldalára feszítés nélkül, a külső oldalára pedig maximális feszességgel. A végét ne feszítse.



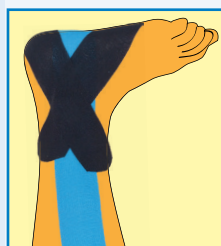
### 2. LÉPÉS:

4. Az első, 10 cm-es szalagcsík tartópapírját szakítsa be a végeknél és helyezze a szalagot a láb külső pereméhez. Feszítse ki a szalagot maximálisan és ragassza azt a bokára, az első szalag mentén. A végét ne feszítse.



### 3. LÉPÉS:

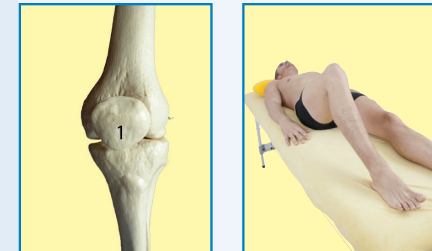
5. A második 10 cm hosszú szalagcsíkot a fentiekkel azonos módon a hátsó szalag mentén kell elhelyezni.



## IZOMPANASZOK A TÉRDNÉL

### ANATÓMIA – TÉRDÍZÜLET

Az érintett hátán fekszik, a térdízületet, melyre a szalagot fel kívánják helyezni, kb. 80° fokban kell hajlítani.



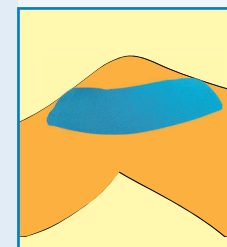
### 1. LÉPÉS:

2 db 20 cm hosszú szalagcsík, 2 db 25 cm hosszú szalagcsík

#### Kiinduló helyzet:

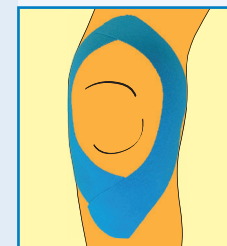
Az érintett hátán fekszik, a térdízületet kb. 80° fokban kell hajlítani.

1. Szakítsa be az első, 20 cm-es szalagcsíkot középen, feszítse ki maximálisan és vezesse a szalagot a térdkalács (1) belső- és külső részeihez. A végeket feszítés nélkül vezesse ki a felső és alsó lábszár irányába.



### 2. LÉPÉS:

2. A második, 20 cm hosszú szalagcsíkot a fentiekkel azonos módon helyezze fel a másik oldalra.



### 3. LÉPÉS:

3. Az első és második 25 cm-es szalagcsíkot a két előzővel azonos módon, azonban feszesség nélkül kell felragasztani az első szalagcsík szélességének felén.

