

# Kinesiologie-Tapes

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Art.-Nr. 611534

Gelenken verursachen Muskelverkürzungen. Die Zeitspanne der Bewegungseinschränkungen sollte daher möglichst kurz sein. Noch besser ist es, ihr vorzubeugen.

Für Patienten/Anwender/Dritte in der Europäischen Union und in Ländern mit denselben Vorschriften (Verordnung [EU] 2017/745 über Medizinprodukte); wenn während oder infolge der Verwendung dieses Produktes ein schwerwiegendes Vorkommnis aufgetreten ist, melden Sie dies dem Hersteller und/oder seinem Bevollmächtigten und Ihrer nationalen Behörde.

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

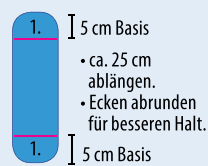
## ERKLÄRUNG DER SYMBOLE



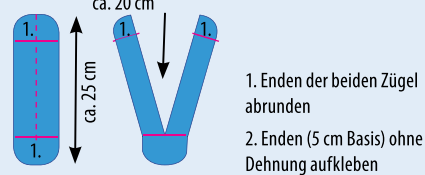
## SCHNEIDANLEITUNG I+Y-TAPE

### ERKLÄRUNG TAPE

#### I-Tape



#### Y-Tape



## ERLÄUTERUNG

Das Tape entspricht der Elastizität und dem Gewicht der menschlichen Haut. Durch entsprechende Anlagetechnik wird eine liftdende Wirkung auf die Oberhaut erzielt. Es entsteht so mehr Raum im Gebiet des Unterhautgewebes, wo viele Rezeptoren, Blut- und Lymphgefäße liegen. Durch die Anwendung verschiedenartiger Tapetechniken können unterschiedliche Effekte erreicht werden. Nach einem Gewebetrauma reagiert das Hautgewebe mit einer Entzündung und einer lokalen Schwellung, wodurch es zu einer Druckerhöhung auf das umliegende Gewebe kommt. Durch diese Druckerhöhung wird der Blutkreislauf unterbrochen und die Lymphabfuhr gehemmt, so dass der Druck auf die Schmerzrezeptoren zunimmt.

Konventionelle (starre) Sporttapes bewirken, dass die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt werden. Beim Anlegen entsteht eine beträchtliche Druckerhöhung, wodurch der Blutkreislauf und die Lymphabfuhr vermindert werden. Längere Bewegungseinschränkungen von Muskeln oder

## SICHERHEITSHINWEISE

1. Schwangeren Personen wird geraten, einen Arzt zu Rate zu ziehen.
2. Beim Anlegen des Tapes darf es nicht zu Abschnürungen der Haut kommen. Tape locker aufbringen. Das Tape darf nicht am Hals verwendet werden.
3. Das Dittmann Tape außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Tape darf nicht bei Kindern unter 10 Jahren angewendet werden.
4. Wenn durch das Anlegen des Dittmann Tape 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. Wenn nach einer Woche keine Besserung / Linderung eintritt, kontaktieren Sie hierzu einen Arzt.
5. Das Tape nicht bei frischen Verletzungen, Thrombosen, bei Neigung zu Hautallergien oder bei Hautunregelmäßigkeiten verwenden.
6. Tape nicht an den Stellen verwenden, an denen bereits andere Behandlungsmethoden angewendet werden (Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung).

7. Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern muss das Anbringen von Tapes durch einen Physiotherapeuten oder Arzt vorgenommen werden.
8. Aufgrund der Stoffwechsellanregung durch eine Tapeanlage ist es empfehlenswert, vermehrt Flüssigkeit (Wasser, Apfelsaft) zu sich zu nehmen.
9. Wärmestau durch Bekleidung (Wolle/Baumwolle) vermeiden!
10. Sind Sie sich nicht sicher, wie Sie das Tape richtig anbringen sollen, so können Sie sich für eine professionelle Erstbehandlung an einen Therapeuten wenden.
11. Vor der Anwendung muss die Haut gereinigt und fettfrei sein.
12. Es ist ratsam, das Tape nicht länger als 7-10 Tage zu tragen und dann wieder zu entfernen, um die Haut zu schützen. Die Anwendung kann nach einer Pause von 3-5 Tage mehrfach wiederholt werden. Noch vorhandene Kleberreste sind zu entfernen.
13. Setzen Sie das Tape keiner direkten Sonnenstrahlung oder hohen Temperaturen aus.
14. Die Dittmann Tapes gibt es in vielen verschiedenen trendigen Farben. Die technische Beschaffenheit ist bei allen Dittmann Tapesfarben gleich.
15. Vorsichtige Anwendung bei Patienten mit einer Vorgeschichte und Empfindlichkeit für eine Klebstoffallergie. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt.

## ANWENDUNGEN

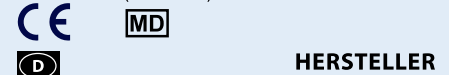
### ALLGEMEINE TAPING-HINWEISE

1. Vor erstmaliger Anwendung wird empfohlen, einen kleinen Tapeabschnitt von ca. 2 cm Länge am Unterarm anzubringen. Bei Anzeichen von Unverträglichkeit beenden Sie sofort die Anwendung, damit sich die gereizte Haut wieder beruhigen kann.
2. Die Unverträglichkeit der Haut gegenüber dem Acrylatkleber der Tapes kann viele Gründe haben (z.B. Cremes, Sprays, Shampoos, Einnahme von Medikamenten vor allem Antibiotika, Aspirin, etc.). Eine allergische Reaktion muss nicht von Dauer sein, da sie in Wechselwirkung mit vielen anderen Faktoren auftreten kann. Unsere Therapeuten setzen bei erhöhter Neigung zu Kleberunverträglichkeit bei Patienten ein handelsübliches Hautschutzspray ein. Dies schafft einen Schutzfilm zwischen Haut und Tape und kann so die Unverträglichkeit enorm reduzieren.
3. Ermitteln Sie schmerempfindliche oder ermüdete Muskelbereiche. Für schwer erreichbare Körperbereiche ist es hilfreich, das Dittmann Tape durch eine andere Person anlegen zu lassen.
4. Vor der Anwendung des Dittmann Tape die Haut mit fettlösenden Mitteln (z. Bsp. Alkohol, Wundbenzin etc.) reinigen.
5. Um ein frühzeitiges Ablösen des Tapes zu vermeiden, sollte der Hautabschnitt sauber, fettfrei und trocken sein. Es empfiehlt sich, das Tape auf die nackte Haut zu kleben und Haare vorher zu entfernen, um die Klebekraft zu erhöhen.
6. Um Blasen zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass sich keine Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape befinden.
7. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Basis und kleben diese auf den Muskelansatz und streichen die Basis mit der Hand fest. Die Basis des Y-Tapes wird immer ohne Dehnung aufgebracht. Danach die Haut dehnen und das Tape komplett anlegen. Das Endstück des Tapes erneut ohne Zug anlegen. Beim Y-Tape bitte erst einen Zügel und danach den 2. Zügel aufkleben.
8. Das Tape wird je nach Indikation mit oder ohne Dehnung aufgeklebt und ausgestrichen, um die wärmeempfindliche Klebeschicht zu aktivieren. Wichtig: Streichen Sie das Band immer von der Basis zum Tapeende bzw. von der Tapemitte nach außen! Nie umgekehrt!
9. Durch Wärmeeinwirkung (Tape fest reiben oder angewärmtes Handtuch, etc.) wird der Acrylatkleber aktiviert und entfaltet seine Klebewirkung. Durch die Struktur des Tapes werden die Hautatmung und der Feuchtigkeitstransport in der Regel kaum behindert. Dennoch kann in vereinzelten Fällen ein Juckreiz für eine kurze Dauer von 10 bis

10. 20 Minuten auftreten. Sollte dieser länger als 30 Minuten andauern, wird empfohlen, das Tape zu entfernen. Hierzu empfiehlt es sich, das Tape in Haarwuchsrichtung in einem kleinen Winkel langsam abzuziehen oder abzurollen, damit die Haut nicht angehoen wird und keine Hautreizungen entstehen. Hilfreich ist es, die Haut hinter der bereits abgerollten Seite des Tapes mit einem Finger zu dehnen. TIPP: eine sanfte Methode ist es, das Tape mit einem kleblösenden Mittel (Sterilium) ca. 1-2 Minuten einzuweichen und nicht ruckartig abzuziehen!
10. Das Tape kann beim Schwimmen, Baden, Duschen getragen werden! Danach mit einem Fön auf niedrigster Stufe trocknen. Vermeiden Sie es, das Tape trocken zu reiben, da es sich sonst lösen könnte!
11. Ca. 20-30 Minuten vor sportlichen Aktivitäten den Kleber des Tapes durch Reibung aktivieren. Danach das Tape aufkleben, um eine bessere Haftung zu erreichen. Alternativ kann ein Haftspray verwendet werden.
12. Dermatologisch unbedenklich. Um Hautirritationen zu vermeiden, sollte die zu behandelnde Hautpartie vor dem Taping mit einem desinfizierenden und entfettenden Reinigungsmittel gereinigt werden. Im Fachhandel oder in Apotheken gibt es dafür spezielle Emulsionen.
13. Um ein optimales Taping zu erzielen, ermitteln Sie durch Tasten oder Anspannung der Muskeln den Muskelverlauf.

## TECHNISCHE DATEN

Modell Typ: Kinesiologie Tape 611534  
Material: 95% Baumwolle, 5% Elasthan  
Kleber: atmungsaktiver Acrylatkleber  
LOT V3121611534 ist die Chargenbezeichnung  
Herstellungsdatum: (Jahr-Monat) 2021-05  
Haltbarkeitsdatum: (Jahr-Monat) 2024-05



## HERSTELLER

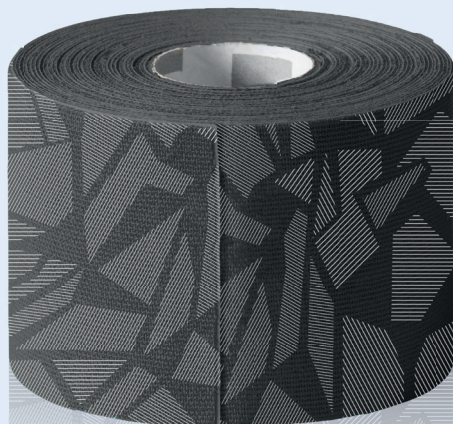
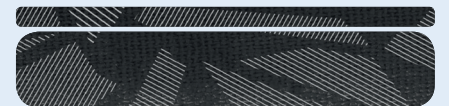
NANJING 3H MEDICAL PRODUCTS CO., LTD. [K50]  
NO. 5 ZHUSHAN ROAD, GAOCHUN ECONOMIC DEVELOPMENT ZONE, NANJING 211300, JIANGSU, P.R.CHINA

Lotus NL B.V. Koningin Julianaplein 10, 1e Verd, 2595AA, The Hague, Netherlands

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

Bei anwendungstechnischen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Therapeuten oder Arzt!

## ERHÄLTICHE FARBEN

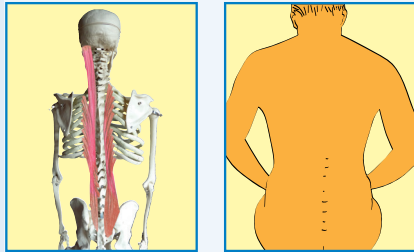


## MUSKELBESCHWERDEN AM RÜCKEN

### ANATOMIE - RÜCKEN

Aufrichter der Wirbelsäule (M. erector spinae)

Der Betroffene sitzt zunächst in aufrechter Haltung



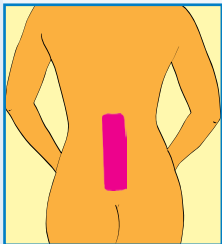
### SCHRITT 1:

4 Tapestreifen à 15 cm Beispiel : Wirbelsäule

#### Ausgangsstellung:

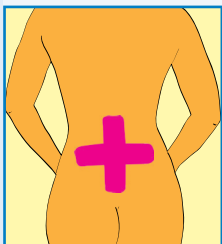
Der/Die Betroffene sitzt oder steht, der Oberkörper ist soweit nach vorne gebeugt, wie es die Schmerzsituation zulässt.

Vom ersten Tapestreifen wird das Trägerpapier mittig eingerissen und das Tape mit maximaler Spannung auf die Schmerzstelle geklebt. Die Enden ohne Spannung auslaufen lassen.



### SCHRITT 2:

Der zweite Tapestreifen wird mit der gleichen Vorgehensweise quer zum ersten Tape angelegt.

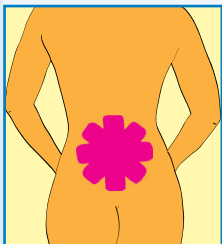


### SCHRITT 3:

Den dritten und vierten Tapestreifen in gleicher Vorgehensweise um 45° versetzt auf den Schmerzpunkt kleben.

#### Hinweis:

Der Schmerzstern kann in etlichen Bereichen des Körpers in gleicher Vorgehensweise geklebt werden.



## MUSKELBESCHWERDEN AM NACKEN

### ANATOMIE - NACKEN

Muskulatur der Halswirbelsäule (Mm. splenius, Teil des M. erector spinae / autochthone Rückenmuskulatur)



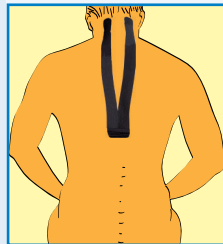
### SCHRITT 1:

3 Tapestreifen, Länge entsprechend Ihrem Körpermaß

#### Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene sitzt und beugt die Halswirbelsäule soweit wie möglich nach vorn.

1. Die Tapelänge vom Haaransatz bis ca. Mitte der Schulterblätter abmessen.
2. Den Tapestreifen bis ca. 5 cm vor dem Ende einschneiden (Y-Tape).



3. Die Basis zwischen den Schulterblättern ansetzen und das Papier vom ersten Y-Streifen bis kurz vor dem Ende abziehen. Beide Streifen des Y-Tapes neben die Dornfortsätze (tastbare knöcherne Punkte der Wirbelsäule) ohne Spannung auf die Muskulatur kleben.

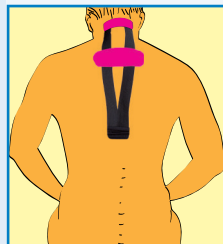
### SCHRITT 2:

4. Auf die beiden Enden des Y-Tapes einen ca. 8 cm langen und 2,5 cm breiten (halbe Tapebreite) Anker setzen.



### SCHRITT 3:

5. Das Trägerpapier eines 10 cm langen Tapestreifen mittig einreißen und das Tape mit 50 % Spannung auf den Übergangsbereich der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule kleben.

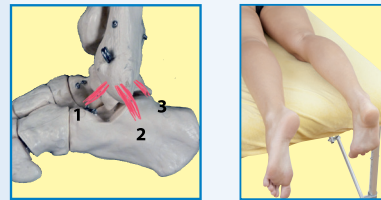


## MUSKELBESCHWERDEN AM FUSS

### ANATOMIE - SPRUNGGELENK

Bei der Außenbandverletzung am Sprunggelenk handelt es sich um die häufigste Bandverletzung im Sport.

Die drei Außenbänder, vorderes (1), mittleres (2) und hinteres (3), stabilisieren das Gelenk in jeder Stellung. Bei einer Verletzung ist meistens das vordere, aber auch das mittlere und seltener das hintere betroffen. (Außenfuß links)



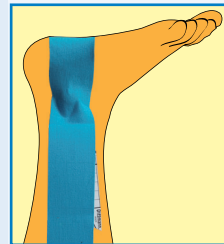
### SCHRITT 1:

1 Tapestreifen à 40 cm Länge, 2 Tapestreifen à 10 cm Länge

#### Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene liegt in Bauchlage, das Bein ist im Knie- und Fußgelenk jeweils wie abgebildet angewinkelt.

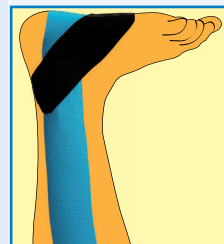
1. Das Trägerpapier des 40 cm langen Tapestreifens ca. 1/3 zu 2/3 einreißen.
2. Das Tape unter dem Fuß ansetzen, die kürzere Seite innen.



3. Den Tapestreifen an der Innenseite des Unterschenkels ohne Spannung, auf der Außenseite mit maximaler Spannung anbringen. Das Ende ohne Spannung auslaufen lassen.

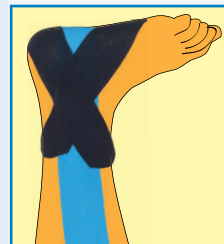
### SCHRITT 2:

4. Das Trägerpapier des ersten 10 cm langen Tapestreifen am Ende einreißen und das Tape am Fußaußenrand ansetzen. Das Tape auf maximale Spannung bringen und im Verlauf des vorderen Bandes auf den Knöchel kleben. Das Ende ohne Spannung auslaufen lassen.



### SCHRITT 3:

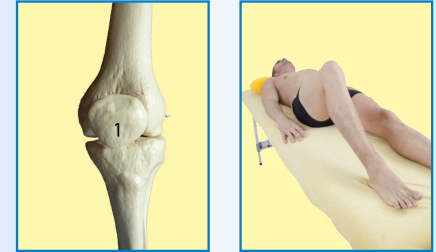
5. Den zweiten 10 cm langen Tapestreifen mit der gleichen Vorgehensweise im Verlauf des hinteren Bandes anlegen.



## MUSKELBESCHWERDEN AM KNIE

### ANATOMIE - KNIEGELENK

Der Betroffene liegt in Rückenlage, das zu tapende Kniegelenk wird auf etwa 80° Beugung eingestellt.



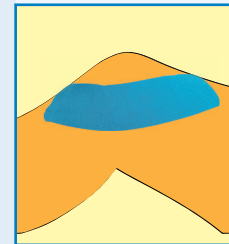
### SCHRITT 1:

2 Tapestreifen à 20 cm Länge, 2 Tapestreifen à 25 cm Länge

#### Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene liegt in Rückenlage, das Kniegelenk wird auf ca. 80° Beugung eingestellt.

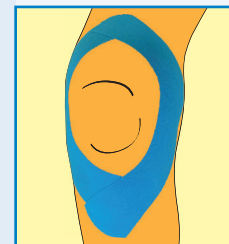
1. Das Trägerpapier des ersten 20 cm langen Tapestreifens mittig einreißen, das Tape auf maximale Spannung bringen und an der Innen- bzw. Außenseite um die Kniescheibe



führen. Die Enden ohne Spannung in Richtung Ober- und Unterschenkel auslaufen lassen.

### SCHRITT 2:

2. Den zweiten 20 cm langen Tapestreifen in der gleichen Vorgehensweise auf die Gegenseite kleben.



### SCHRITT 3:

3. Den ersten und zweiten 25 cm langen Tapestreifen wie die beiden vorherigen, jedoch ohne Spannung, auf die halbe Breite der ersten Tapestreifen kleben.

