

Indications

Vous pouvez prendre des douches, des bains, aller au sauna et pratiquer toutes les activités de loisirs et faire du sport sans restrictions en portant le *K-Tape for me*. Pour un temps de port optimal, veuillez respecter les conseils suivants :

Conseils :

- Apposer la bande entre 30 et 60 minutes avant une activité sportive
- Appliquer les bandes uniquement sur une peau sèche et propre : la transpiration et les crèmes doivent être essuyées avant l'application.
- Une pilosité moyenne n'est pas un problème pour la pose de la bande. Une pilosité très forte devra être épilée ou rasée.
- Après le bain ou la douche, ne pas sécher le *K-Tape for me* avec le sèche-cheveu.
- Pour sécher le *K-Tape for me* humide, tapotez-le, ne le frottez pas, ceci pourrait faire se décoller les extrémités de la bande.

Notices importantes :

- Ne pas apposer de bande sur le sacrum pendant les trois premiers mois de grossesse
- Ne pas utiliser la bande sur des zones affectées par des maladies ou irritations cutanées, comme sur l'eczéma, par exemple
- Ne pas appliquer la bande sur des plaies ouvertes ou des parties du corps en sang
- Sur certaines parties du corps à la peau plus fine (creux du genou ou du coude, p. ex.), ou pendant la prise de médicaments anti-coagulants, de légers saignements sous-cutanés ou des microampoules peuvent apparaître
- A cause de l'activation du métabolisme de la peau, un léger échauffement ou une légère sensation de picotement peuvent apparaître sous la bande. Sur certaines peaux sensibles, cela peut laisser des traces ou des rougeurs sur la zone d'application jusqu'à quelques jours après que la bande ait été retirée.
- Lors de réactions cutanées plus sévères, retirer immédiatement le *K-Tape for me* et contacter un médecin si nécessaire.

Comment fonctionne le K-Tape for me ?

A chaque mouvement, le *K-Tape for me* stimule des récepteurs dans la peau qui transmettent ces stimulations aux muscles, aux capsules articulaires et aux ligaments (effet appelé proprioception). Par ailleurs, l'élasticité du *K-Tape for me* soulève les tissus, permettant ainsi une meilleure circulation sanguine et lymphatique. Le *K-Tape for me* est actif durant toute la durée de son port, 24 heures sur 24.

Durée de port

Les systèmes *K-Tape for me* peuvent être portés, en fonction de l'usage – sportive ou ordinaire, plusieurs jours et jusqu'à une semaine. Dans des cas d'activités physique ou sportive intenses, la durée de port peut être diminuée à cause de la transpiration excessive et à l'usure mécanique.

Si les extrémités de la bande se décollent, il convient de les couper à l'aide d'une paire de ciseaux. Le reste du système gardera toute son efficacité.

La durée de port d'une bande de *K-Tape for me* peut être décidée individuellement. La bande peut être retirée lorsque son action n'est plus nécessaire, ou lorsque son adhérence à la peau commence à diminuer.

Comment retirer une bande de K-Tape for me

Dérouler ou décoller la bande de *K-Tape for me* dans le sens de la pousse du poil, et ne pas les retirer d'un coup sec.

Le Tape s'enlève plus facilement quand il est mouillé, par exemple sous la douche.

Pour les raideurs des épaules et de la nuque

k tape

by Kumbrink

2 x K-Tape for me de 50 x 300 mm
chacun · pour une utilisation unique

Qu'est ce que le K-Tape for me ?

Le *K-Tape for me* est une méthode thérapeutique naturelle sans médicaments. Depuis de nombreuses années le *K-Tape* est utilisé par les médecins, les kinésithérapeutes et dans la médecine du sport pour traiter les troubles musculaires, la douleur, les problèmes articulaires et les blocages lymphatiques.

Le *K-Tape for me* est une bande élastique en pur coton, qui adhère à presque toutes les surfaces du corps grâce à une couche adhésive en acrylate hypoallergénique. Vierge de tout composant actif, son effet réparateur est uniquement dû à ses propriétés élastiques et aux effets mécaniques qui résultent de sa technique d'application. Le *K-Tape for me* résiste à l'eau, il est perméable à l'air et il peut rester en place plusieurs jours d'affilée.

K-Tape for me vous propose un choix d'applications différentes, faciles à utiliser, et que vous pouvez poser seul ou à l'aide d'un partenaire.

Avant utilisation

Pour une efficacité optimale et une durée de port longue, ne pas enduire la peau de crème ou d'huile, mais la garder propre et sèche. Epiler ou raser une pilosité trop forte avant l'application.

Conseils



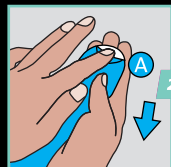
Les extrémités du Tape dont le papier de protection est hachuré (marqués d'un B) sont appelés les « bases » et ne doivent pas être tendues avant d'être appliquées. La partie entre les extrémités devra être légèrement tendue (environ 10%) et appliquée le long du cours du muscle. Pour une durée de port la plus longue possible, éviter de toucher la surface adhésive.

Préparation

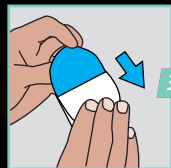
Veillez effectuer les étapes préparatoires suivantes avant d'appliquer la bande K-Tape.



1 Placer la bande de *K-Tape for me* dans la main avec la partie en coton vers l'extérieur de la main, et les parties hachurées du papier de protection sur les extrémités (la base) pointant vers les doigts.



2 Décoller légèrement le papier de protection (à l'aide de l'index de l'autre main) de la bande de *K-Tape for me*, qui adhèrera à l'index.



3 Retirer le papier de protection jusqu'au point marqué d'un A (partie hachurée) et le rabattre.

Ne pas encore détacher complètement le papier de protection !

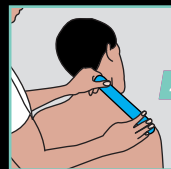
Mode d'emploi

Système pour la raideur des épaules

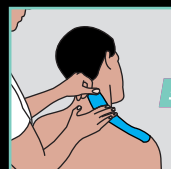
Ce système doit être appliqué à l'aide d'un/e partenaire. La personne à traiter s'assoit, le torse droit, avant la pose. Pour un meilleur effet et un plus grand soulagement, il convient de toujours appliquer les bandes de *K-Tape for me* sur les deux épaules.



1 Appliquer la base de la bande de *K-Tape for me* sur la jonction entre l'omoplate et la clavicule (voir illustration dans la section « Anatomie ») et frotter la bande. Celle-ci est orientée vers la nuque.



2 Retirer délicatement le papier de protection et maintenir l'extrémité non encore appliquée du *K-Tape for me* à l'aide de la pointe des doigts. La personne à traiter penche sa tête dans la direction opposée, puis la tourne légèrement de façon à regarder l'aisselle du côté traité (voir illustration dans la section « Pencher la tête »). Appuyer sur la base de la bande avec le majeur et l'annulaire, et la déplacer au maximum, avec la peau, dans la direction opposée de celle dans laquelle est posée la bande (voir illustration de la section « Tirer la peau »). Maintenir la base dans cette position, et tendre la bande de *K-Tape for me* très légèrement (environ 10%), à l'aide de la deuxième main. En partant de la base (toujours maintenue), appliquer la bande de *K-Tape for me* en la frottant à l'aide de l'index, sur une longueur de quelques centimètres, en direction de la nuque.

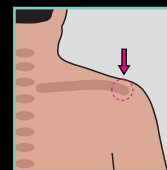


3 Ensuite, appliquer l'intégralité de la bande de *K-Tape for me* avec la paume de la main, le long du trajet musculaire, jusqu'à la lisière des cheveux de la nuque. Ne pas coller sur ces cheveux. Si nécessaire, raccourcir la bande de *K-Tape for me* (voir illustration de la section « Raccourcir la bande de *K-Tape for me* »). Frotter l'intégralité de la bande avec la paume de la main. La chaleur ainsi provoquée active la couche adhésive.



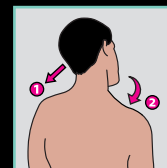
4 Une fois installé, le système de *K-Tape for me* court le long des muscles reliant la jonction de l'omoplate et de la clavicule et la racine des cheveux dans la nuque, sur les deux épaules.

Détail des systèmes



Anatomie

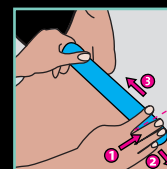
La jonction entre l'omoplate et la clavicule est une partie osseuse, lisse au toucher, de la partie supérieure arrière de l'épaule. De cet endroit part le muscle, également facilement identifiable au toucher, qui rejoint la nuque par une courbe.



Pencher la tête

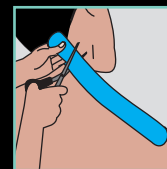
Le penchement de la tête en avant, légèrement tournée, tend le muscle qui sera traité par le système des bandes de *K-Tape for me*.

1. Pencher la tête dans la direction opposée au côté à traiter.
2. Tourner ensuite la tête de façon à regarder vers l'aisselle du côté à traiter, une tension des muscles de l'épaule se fera alors sentir.



Tirer la peau

1. Apposer la bande sur la peau
2. Déplacer la base de la bande avec la peau dans le sens opposé de celui dans lequel sera appliquée la bande
3. Direction dans laquelle sera appliquée la bande



Raccourcir la bande de *K-Tape for me*

La bande de *K-Tape for me* ne doit pas être appliquée sur les cheveux de la nuque. Appliquer la bande jusqu'à la lisière de ces cheveux et couper la partie de bande qui dépasse avec des ciseaux.