

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 détacher 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 anticoagulants, 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 détachent, 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 douleurs de la cheville

k tape

by Kumbrink

1x *K-Tape for me* de 50 x 150 mm
1x *K-Tape for me* de 50 x 300 mm
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.

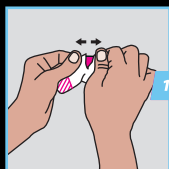
Conseils



Les extrémités du Tape dont le papier de protection est hachuré (marqués d'un C) sont appelés les « bases » et ne doivent pas être tendus avant d'être appliqués. C'est la partie entre ces deux extrémités qui doit être tendue au maximum et appliquée à l'aide des deux pouces. 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.

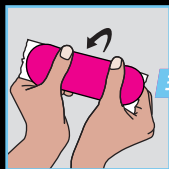


1 Saisir la bande de K-Tape avec les deux mains. Déchirer le papier de protection depuis le milieu (marqué d'un A) d'un geste rapide.

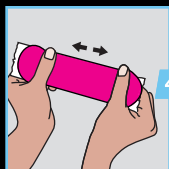


2 Retirer le papier de protection jusqu'aux surfaces hachurées (marquées d'un B) et le replier vers l'arrière.

Ne pas encore le détacher complètement de la bande.



3 Retourner la bande de K-Tape for me et la saisir de telle sorte à ce que les deux pouces reposent sur la largeur complète de la bande. Ceci est important pour que la bande soit bien tendue dans toute sa largeur et afin qu'elle puisse bien adhérer après avoir été posée.

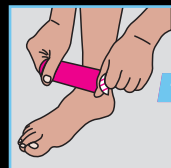


4 Tendre la bande de K-Tape for me au maximum et l'appliquer à l'endroit désiré. Ensuite, préparer la prochaine bande de Tape et la coller.

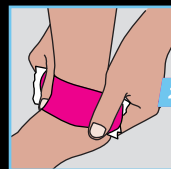
Mode d'emploi

Système pour l'articulation de la cheville

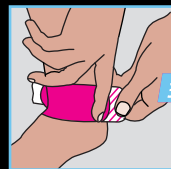
La personne à traiter est assise ou agenouillée pendant l'application et le frottement des bandes de K-Tape for me, de telle sorte à ce que son pied puisse être positionné à la verticale.



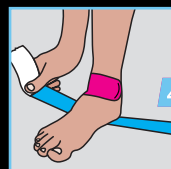
1 Tendre la bande la plus courte de K-Tape for me au maximum, et la coller centrée sur le pli de la cheville (voir illustration de la section « Pli de la cheville »), en biais vers l'articulation de la cheville.



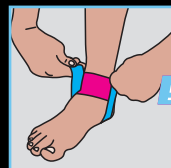
2 Bien appuyer sur toute la longueur de la bande avec toute la largeur des deux pouces, en partant du milieu vers l'articulation de la cheville, puis frotter la surface appliquée.



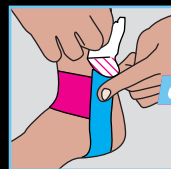
3 Retirer les restes du papier protecteur sur les extrémités de la bande (les bases), et les appliquer sans les tendre. Ensuite, frotter l'ensemble de la bande de K-Tape for me avec la paume de la main. La chaleur ainsi générée active la couche adhésive de la bande.



4 Centrer la deuxième bande de K-Tape for me (la plus longue des deux) sous le talon, au niveau de l'articulation de la cheville et l'appliquer. Ensuite, appuyer le pied contre le sol.

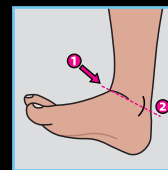


5 Tendre la bande de K-Tape for me au maximum et l'appliquer des deux côtés du pied et de la jambe jusqu'au-delà de l'articulation de la cheville. Bien frotter la partie appliquée.



6 Retirer les restes du papier de protection aux extrémités de la bande (les bases) et les appliquer sans les tendre. Frotter l'intégralité de la bande de K-Tape for me avec la paume de la main. La chaleur ainsi provoquée active la couche adhésive de la bande. Insister sur les endroits où les deux bandes se chevauchent.

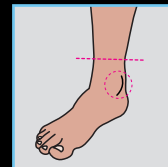
Détail des systèmes



Le pli de la cheville

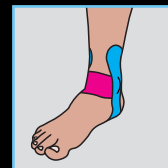
Afin de trouver le bon emplacement pour la bande, replier le pied vers le haut.

1. Appliquer le milieu de la plus petite des bandes de K-Tape for me sur l'endroit où se forme un pli lorsque le pied est plié vers le haut.
2. La bande de K-Tape for me est positionnée légèrement en biais et court par-delà l'articulation.



Articulation de la cheville

La bande la plus longue de K-Tape for me est tendue et appliquée jusqu'au dessus de l'articulation de la cheville.



Système installé

Le système de K-Tape for me une fois installé stabilise et soulage l'articulation de la cheville.