

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 détacher 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 articulaires du poignet et du genou

k tape
by Kumbrink

4x K-Tape for me de 50 x 150 mm
chacun · Pour 2 applications

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.

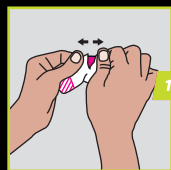
Conseils



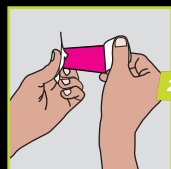
Les extrémités du Tape dont le papier de protection est hachuré (marqués d'un C) sont appelés les « bases » et ne doivent pas être tendus avant d'être appliqués. C'est la partie entre ces deux extrémités qui doit être tendue au maximum et appliquée à l'aide des deux pouces. Pour une durée de port la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

Préparation

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

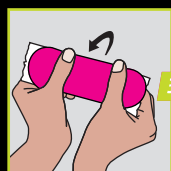


Saisir la bande de K-Tape avec les deux mains. Déchirer le papier de protection depuis le milieu (marqué d'un A) d'un geste rapide.



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.



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.

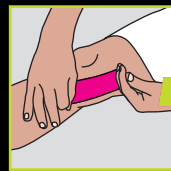


Tendre la bande de K-Tape for me au maximum et l'appliquer à l'endroit désiré. Ensuite, préparer la prochaine bande de Tape et la coller.

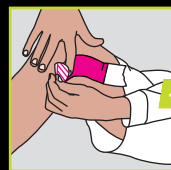
Mode d'emploi

Système pour l'articulation du genou

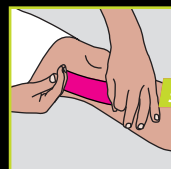
Deux bandes de K-Tape for me sont nécessaires pour le traitement du genou. Les bandes sont appliquées au centre des faces intérieure et extérieure de l'articulation du genou, le long des ligaments latéraux. La personne à traiter est en position assise pendant l'application, jambe tendue.



Tendre la première bande de K-Tape for me au maximum et l'appliquer sur la face intérieure de l'articulation du genou en partant du milieu de la bande. Pour ce faire, saisir la bande de K-Tape de telle sorte à ce que le pouce recouvre toute la largeur de sa partie inférieure, et l'index de l'autre main recouvre toute la largeur de la partie supérieure de la bande. Appliquer avec force la bande sur toute sa longueur à l'aide de ces deux doigts, puis frotter la surface appliquée avec la paume de la main. Ne pas encore coller les extrémités de la bande.



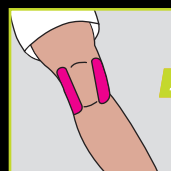
Retirer les restes de papier sur les deux extrémités de la bande, et coller celles-ci sans les tendre. Frotter l'ensemble de la bande de K-Tape for me avec la paume de la main. La couche adhésive est activée par la chaleur du frottement.



Appliquer la deuxième bande de K-Tape for me selon la même procédure que dans l'illustration 1, cette fois-ci sur le côté extérieur de l'articulation du genou.



Replier la jambe autant que possible. Retirer les restes du papier de protection aux extrémités de la bande (la base) et appliquer celles-ci sans les tendre. Frotter l'intégralité de la bande de K-Tape for me avec la paume de la main.

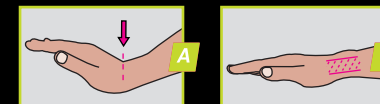


Le système de K-Tape for me ainsi réalisé soutient l'articulation du genou des deux côtés.

Autres informations

Pose d'un système sur le poignet

Deux bandes de K-Tape for me sont nécessaires pour le traitement du poignet. Le système doit être appliqué avec l'aide d'un ou d'une partenaire. Les bandes de K-Tape for me sont placées en position médiane sur l'articulation.

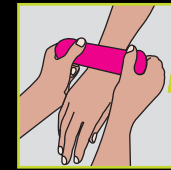


Creux du poignet (image A)

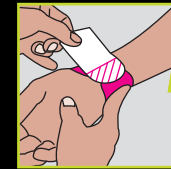
Afin de trouver la bonne position pour l'apposition de la bande, replier la main vers le haut. Appliquer le K-Tape for me au milieu de l'endroit où se forme un pli (indiqué par une flèche sur l'illustration) dans le creux du poignet.

Côté du poignet (image B)

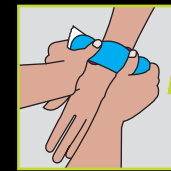
Les bandes de K-Tape for me peuvent uniquement être appliquées tendues sur les surfaces planes en haut et en bas du poignet. Sur les côtés du poignet (lignes hachurées sur l'illustration), il faut appliquer la bande sans la tendre, afin d'éviter de créer un garrot.



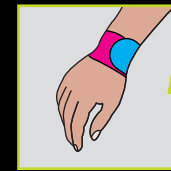
La personne à traiter maintient son poignet droit. Le dos de la main est orienté vers le haut. Saisir la première bande de K-Tape for me et la tendre au maximum, puis la coller intégralement en partant du milieu du creux du poignet. Exécuter ce mouvement en appuyant fortement sur la bande avec les deux pouces, en partant du milieu et en apposant les extrémités sur les surfaces planes des deux côtés du poignet. Terminer en frottant la bande pour qu'elle adhère bien. Ne pas tendre la bande au maximum sur les côtés.



Retirer les restes du papier de protection aux deux extrémités (la base), et coller celles-ci, sans les tendre, sur les côtés du poignet, autour de l'articulation. Les extrémités peuvent être plus ou moins longues, en fonction de la taille du poignet.



La personne à traiter maintient son poignet droit. La paume est orientée vers le haut. Appliquer la deuxième bande de K-Tape for me selon la même procédure que la première. Pour cette bande aussi, ne pas tendre les extrémités, et les coller sur les côtés du poignet. Frotter les bandes de K-Tape for me avec la paume de la main. La couche de colle est activée par la chaleur du frottement.



Le système de K-Tape for me terminé entoure maintenant le poignet.