



D Kinesiologie-Tape



D-TAPE
5m x 5cm

Mit Klebeanleitung
with Taping instructions

DST-00376-16 • Vers. 3

4 ANWENDUNG ALLGEMEINE TAPING-HINWEISE

1. Ermitteln Sie schmerzempfindliche oder ermüdete Muskelbereiche. Für schwer erreichbare Körperbereiche ist es hilfreich das **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** durch eine andere Person anlegen zu lassen.
2. Vor der Anwendung des **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** die Haut mit fettlösenden Mitteln (z. Bsp. Alkohol, Wundbenzin etc.) reinigen.
3. 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 die Haare vorher zu entfernen, um die Klebekraft zu erhöhen.
4. Ermitteln Sie durch Tasten oder Anspannung der Muskeln den Muskelverlauf, um ein optimales Taping zu erzielen.
5. Um Blasen zu vermeiden sollten Sie darauf achten, dass sich keine Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape befinden.

6. Entfernen Sie die Schutzfolie von der Basis und kleben diese auf den Muskelansatz und streichen die Basis mit der Hand fest. Die Basis vom Y-Tape 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.
7. 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!
8. Durch Wärmeeinwirkung (Tape fest reiben, oder angewärmtes Handtuch, etc.) wird der Acrylatkleber aktiviert und entfaltet seine Klebewirkung. Durch die Struktur des Tapes wird die Hautatmung und der Feuchtigkeitstransport in der Regel kaum behindert. Dennoch kann in vereinzelten Fällen ein Juckreiz für eine kurze

- Dauer von 10 bis 20 Minuten auftreten. Sollte dies länger als 30 Minuten andauern, sollte das Tape entfernt werden. Hierzu empfiehlt es sich, das Tape in Haarwuchsrichtung in einem kleinen Winkel langsam abzuziehen oder abzurollen, damit die Haut nicht angehoben 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 klebelösenden Mittel (Sterilium) ca. 1-2 Minuten einzuweichen und wie oben beschrieben nicht ruckartig abzuziehen!
9. Das Tape kann beim Schwimmen, Baden, Duschen getragen werden! Danach mit einem Fön auf niedrigster Stufe trocknen. Vermeiden Sie das Tape trocken zu reiben, da es sich sonst lösen könnte!
 10. Ca. 20-30 Minuten vor sportlichen Aktivitäten sollte der Kleber des Tapes durch Reibung aktiviert werden! Alternativ kann ein Haftspray verwendet werden.

7 FARBAUSWAHL DES TAPES

PINK:

KDT 378 PZN: 07583111

TÜRKIS:

KDT 379 PZN: 07583329

GELB:

KDT 380 PZN: 07582459

SCHWARZ:

KDT 381 PZN: 07583312

HAUTFARBEN:

KDT 418 PZN: 10094232

2 EIGENSCHAFTEN

Eigenschaften des D-Tape Kinesiologie Dittmann®

- Für Muskulatur und Gelenke ohne Bewegungseinschränkung
- Atmungsaktiv, luftdurchlässig und wasserbeständig
- Latex-frei und zu jeder Zeit tragbar
- Trägermaterial aus 90% Baumwolle, 10% Elastan, hoher Tragekomfort
- Atmungsaktiver Acrylatkleber
- Inklusive ausführlicher Klebeanleitung

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

D-Tape Kinesiologie Dittmann® sind bewährte Tapes mit hochwertigem Acrylatkleber und verbesserter Baumwollstruktur für optimale Dehneigenschaften.

D-Tape Kinesiologie Dittmann®

is a registered trademark, Design Patent
Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verfassers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

5 SICHERHEITSHINWEISE

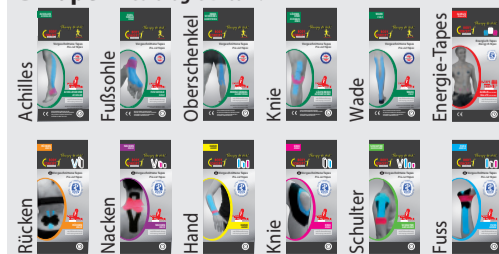
1. Schwangere Personen sollten für ein Taping einen Arzt zu Rate ziehen.
2. Setzen Sie das Tape keiner direkten Sonnenstrahlung oder hohen Temperaturen aus.
3. Das **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
4. Beim Anlegen des Tapes sollte es nicht zu Abschnürungen der Haut kommen. Tape locker aufbringen!
5. Sollten durch das Anlegen des **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** 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. Kontaktieren Sie gegebenenfalls hierzu einen Arzt.
6. Tapan auf frischen Verletzungen, Thrombosen und bei Neigung zu Hautallergien oder bei Hautunregelmäßigkeiten vermeiden.
7. Tape nicht in Verbindung oder Wechselwirkung mit anderen Behandlungsmethoden verwenden (Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung).
8. Vor der Anwendung muss die Haut gereinigt und fettfrei sein.
9. Sind Sie sich nicht sicher, wie Sie das Tape richtig anbringen sollen, so können Sie sich für eine professionelle Erstbehandlung an einen Therapeuten wenden.
10. Es ist ratsam das Tape nicht länger als 7-10 Tage zu tragen und dann wieder zu entfernen, um die Haut zu schützen. Nach einiger Zeit können Sie erneut ein Tape aufbringen. Noch vorhandene Kleberreste sind zu entfernen.
11. Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Anbringen von Tapes durch einen Physiotherapeuten oder Arzt vornehmen lassen.
12. Die **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** gibt es in vielen verschiedenen unterschiedlichen trendigen Farben. Die technische Beschaffenheit ist bei allen **D-Tape Kinesiologie Dittmann®**-Farben gleich.
13. Empfehlenswert ist es, vermehrt Flüssigkeit (Wasser, Apfelsaftschorle) bei Tapeanlagen zu sich zu nehmen.
14. Wärmestau durch Bekleidung (Wolle/Baumwolle) vermeiden!

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 erstaunliche Ergebnisse.

6 FARBAUSWAHL DES TAPES

Sortiment zum Selberkleben

D-Tape Kinesiologie Dittmann®



Weiterführende Literatur:
Leitfaden für kinesiologisches Taping

3 TECHNISCHE DATEN

Modell Typ: Kinesiologie D-Tape
KDT378/KDT379/KDT380/KDT381/KDT418
Material: 90% Baumwolle, 10% Elastan
Kleber: atmungsaktiver Acrylatkleber
PZN: Pharmazentralnummer
LOT: siehe Verpackung
Herstellungsdatum: siehe Verpackung
Haltbarkeitsdatum: siehe Verpackung
Hersteller: Handelshaus Dittmann GmbH,
Kissingen Straße 68,
D-97727 Fuchsstadt/Germany
www.dittmann-kinesiologie-tape.com
E-Mail: kinesiologie@hadi-gmbh.net



6 WEITERE ARTIKEL



Sport- & Kühlgel Tapeschere Haftspray



Kinesiologie-Tape • Rolle - 32 m



Kinesiologie-Tape
Vorgeschritten



Profi-Set Kinesiologie-Tape
Rolle - 5 m



Profi-Koffer Grundausrüstung

9 ERKLÄRUNG DER SYMBOLE

- 10°C - 25°C zulässiger Temperatur-Bereich
- 0-14 Darf nicht in die Hände von Kindern unter 15 Jahren gelangen
- Latex frei Latex frei
- vor Sonne schützen Entsorgung über den Hausmüll
- vor Regen schützen 21 PAP Papier und Pappe
- nicht 2x verwenden Gebrauchsanweisung lesen und beachten

Weiterführende Literatur:
Physio-Taping von Ernst Pohlmann
ISBN: 978-3941964-20-4
Weitere Infos und Bestellung unter
www.pohlmann-physio.de

BESCHWERDEN IM OBEREN WIRBELSÄULENBEREICH

- 1 Tapestreifen der Körperregion entsprechend, schwarz
- 1 Tapestreifen 10 cm, rot
- 1 Tapestreifen 7.5 cm /2,5 cm breit, schwarz

Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene sitzt, die Halswirbelsäule wird bis zur Schmerzgrenze gebeugt.

1. Der schwarze Tapestreifen wird unterhalb vom Haaransatz mit dem Papier aufgelegt. Am Ende der Basis wird auf die Wirbelsäule eine Markierung gemacht (Fingernagel, Augenbrauenstift etc.)
2. Den Tapestreifen bis ca. 5 cm vor dem Ende einschneiden (Y-Tape)
3. Der/Die Betroffene richtet die Halswirbelsäule wieder auf. Das Tape wird an der Basis eingerissen und in Höhe der Markierung angesetzt.
4. Der/Die Betroffene beugt wiederum die Halswirbelsäule und dreht den Kopf leicht entgegengesetzt zur Klebeseite des ersten Y-Zügels. Der Streifen wird ohne Spannung im Verlauf des Muskels angelegt. Den Kopf leicht zur anderen Seite drehen. Der zweite Streifen wird entsprechend dem ersten angelegt.
5. Über beide Enden der Zügel wird ein Anker (kleines I-Tape) ohne Spannung geklebt. Dieses dient der Sicherung der Zügel, damit sie sich nicht so schnell lösen.
6. Der/Die Betroffene hebt den Kopf wieder etwas an. Der rote Tapestreifen mittig einreißen und mit ca. 50 % Spannung auf den Übergangsbereich der Halswirbelsäule zur Brustwirbelsäule quer kleben.



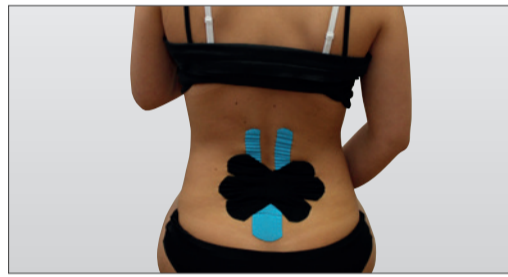
BESCHWERDEN IM UNTEREN WIRBELSÄULENBEREICH

- 1 Tapestreifen 25 cm blau,
- 3 Tapestreifen 15 cm schwarz mit abgerundeten Ecken.

Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene sitzt zunächst in aufrechter Haltung.

1. Den 25 cm Tapestreifen bis ca. 5 cm vor dem Ende einschneiden (Y-Tape).
2. Das Y-Tape an der Basis einreißen und am unteren Wirbelsäulenabschnitt (Kreuzbein) ansetzen.
3. Der/Die Betroffene führt jetzt eine Rumpfbeugung bis an die Schmerzgrenze durch. Das Papier von einem Zügel bis zum Anker abziehen und im Verlauf des Muskels ohne Spannung anlegen. In gleicher Vorgehensweise wird der zweite Zügel auf der anderen Seite angelegt.
4. Den ersten blauen Tapestreifen mittig einreißen. Das Tape auf maximale Spannung und quer im Bereich der größten Schmerzsymptomatik anlegen. Die Enden ohne Spannung auslaufen lassen.
5. Das zweite und dritte Tape wird mit der gleichen Vorgehensweise diagonal auf die Wirbelsäule aufgeklebt.



BESCHWERDEN IM SCHULTERGELENK

- 1 Tapestreifen 25 cm schwarz
- 1 Tapestreifen 25 cm blau
- 1 Tapestreifen 10 cm blau
- 1 Tapestreifen 8 cm rot

Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene sitzt in aufrechter Haltung, der Arm befindet sich seitlich gestreckt am Rumpf.

1. Den schwarzen Tapestreifen bis 5cm vor dem Ende einschneiden (Y-Tape).
2. Das Tape an der Basis einreißen und unterhalb vom Muskelansatz (etwa mittig des Oberarms) ansetzen.
3. Der Arm wird nach hinten geführt und in eine Außendrehung gebracht. Das Papier vom vorderen Zügel des Y-Tape bis zum Anker abziehen und auf den vorderen Muskelteil ohne Spannung anlegen.
4. Der Arm wird nach vorne geführt und in eine Innendrehung gebracht. Der hintere Tapezügel wird entsprechend der vorherigen Vorgehensweise auf den hinteren Teil des Muskels angelegt.
5. Der Arm hängt wieder gestreckt neben dem Rumpf. Den blauen 25 cm Tapestreifen an der Basis einreißen und auf die Basis des Y-Tape aufsetzen. Dann ohne Spannung über den mittleren Muskelteil in Richtung Schulterdach anlegen.
6. Der/Die Betroffene nimmt ein Gewicht (z.B. eine Wasserflasche) in die Hand. Das blaue 10 cm Tape mittig einreißen. Den Tapestreifen mit maximaler Spannung auf den Rand des Schulterdachs aufsetzen, dann beide Enden ohne Spannung auslaufen lassen.
7. Zur Sicherung des Tapes wird das rote Tape mittig eingerissen und über die Basis quer ohne Spannung angelegt.



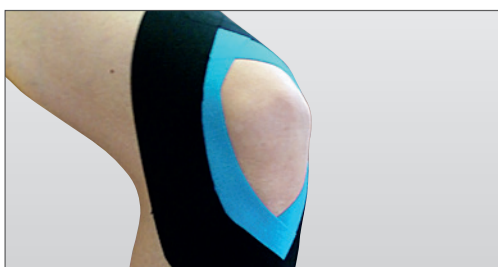
BESCHWERDEN IM KNIEGELENK

- 2 Tapesstreifen 20 cm blau
- 2 Tapesstreifen 25 cm schwarz

Ausgangsstellung:

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

1. Den ersten blauen Tapestreifen mittig einreißen. Das Tape auf maximale Spannung bringen und an der Innen- bzw. Außenseite neben der Kniescheibe (1) ansetzen und um diese in Richtung Ober- und Unterschenkel führen. Die Enden ohne Spannung auslaufen lassen.
2. Den zweiten blauen Tapestreifen bei gleicher Vorgehensweise auf der Gegenseite anlegen. Achtung: Die Tapes dürfen nicht auf den Rand der Kniescheibe geklebt werden.
3. Die beiden schwarzen Tapestreifen werden wie die beiden vorherigen, jedoch ohne Spannung, auf die halbe Breite der ersten Tapes geklebt.



BESCHWERDEN IM HANDGELENK

- 1 Tapestreifen 25 cm blau
- 2 Tapestreifen 15 cm blau
- 1 Tapestreifen 18 cm 2,5 cm breit, (halbe Tapebreite) rot

Ausgangsstellung:

Das Handgelenk und die Finger sind gestreckt.

1. Sollten Beschwerden in der Beuge- oder Streckmuskulatur vorhanden sein, wird der lange blaue Tapestreifen auf die jeweilige Muskulatur vom Handgelenk in Richtung Ellenbogen geklebt. Bei einer Tapeanlage für die Streckmuskulatur (siehe Abbildung) ist das Handgelenk in Beugestellung, für die Beugemuskulatur in Streckstellung. Nicht in die Ellenbeuge kleben.
2. Den ersten kurzen blauen Tapestreifen mittig einreißen, das Tape auf etwa 50% Spannung bringen und auf der Beugeseite bei leicht gestrecktem Handgelenk (keine Falten in der Haut) anlegen. Die Enden ohne Spannung auf der Gegenseite auslaufen lassen.
3. Der zweite Tapestreifen wird entsprechend der Vorgehensweise auf der Streckseite bei leicht gebeugtem Handgelenk angelegt
4. Den roten Tapestreifen mittig einreißen und ohne Spannung auf die bereits getapten Streifen zirkulär um das Handgelenk kleben.



AUSSEN BANDVERLETZUNG AM SPRUNGGELENK

- 1 Tapestreifen 40 cm blau
- 2 Tapestreifen 10 cm schwarz
- 1 Tapestreifen 25 cm rot

Ausgangsstellung:

Der/Die Betroffene liegt in Bauchlage, das Knie- und Fußgelenk sind 90° angewinkelt.

1. Den blauen Tapestreifen 1/3 zu 2/3 der Länge nach einreißen und unter dem Fuß ansetzen (die kürzere Seite innen). An der Innenseite des Unterschenkels ohne Spannung, auf der Außenseite mit maximaler Spannung den Tapestreifen anbringen. Das Ende ohne Spannung auslaufen lassen.
2. Den ersten schwarzen Tapestreifen am Ende einreißen und mit der Basis am Fußaußenrand ansetzen. Dann den Tapestreifen auf maximale Spannung bringen und im Verlauf des vorderen Bands über den Knöchel kleben. Das Ende ohne Spannung auslaufen lassen.
3. Den zweiten schwarzen Tapestreifen mit der gleichen Vorgehensweise im Verlauf des hinteren Bands anlegen.
4. Zur Verstärkung der Stabilität können die Tapeastreifen im Verlauf der Bänder, leicht versetzt, doppelt geklebt werden.

