



## Bande kinésiologique



**D-TAPE**  
5m x 5cm

Mode d'emploi inclus  
with Taping instructions

DST-00376-16 • Vers. 3

### 4 UTILISATION

#### INFORMATIONS GÉNÉRALES D'APPLICATION

1. Veuillez localiser la zone musculaire sensible à la douleur ou affaiblie. Concernant des parties du corps difficiles d'accès, il est utile de confier l'application de la bande **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** à une seconde personne.
2. Avant l'utilisation de la bande **D-Tape Kinesiologie Dittmann®**, il faut nettoyer la peau avec un produit dégraissant (par ex. de l'alcool, alcool chirurgical, etc.).
3. Pour éviter que la bande se décolle prématurément, la peau doit être propre, sans graisse et sèche. Il est recommandé de coller la bande à même la peau en éliminant auparavant les poils, afin d'augmenter la force de collage.
4. Localisez la fibre musculaire en tâtant ou tendant le muscle, pour obtenir une application optimale de la bande.
5. Il faut veiller à ce que la bande et la peau soient parfaitement lisses pour éviter les bulles d'air.
6. Enlevez le film de protection de la base et collez celle-ci sur l'origine du muscle ; lissez fermement la base. La base de la bande Y est appliquée en général sans tension. Ensuite, tendre la peau pour apposer entièrement la bande. L'extrémité de la bande doit être posée sans tirer. Concernant la bande Y, coller d'abord la première partie puis la 2e partie de la bande.
7. La bande est collée avec ou sans tension selon l'indication ; frictionner celle-ci pour activer la couche de colle sensible à la chaleur. Important: toujours frictionner la bande de la base vers l'extrémité ou du centre vers l'extérieur ! Jamais dans le sens inverse !
8. Grâce à l'effet de la chaleur (en frictionnant la bande ou avec une serviette chaude, etc.) la colle acrylique est activée et son pouvoir adhésif se développe. Grâce à la structure de la bande adhésive, il n'apparaît pratiquement aucune gêne au niveau de la respiration de la peau et du transport de l'humidité.

- Néanmoins, dans des cas isolés, une courte démangeaison de 10 à 20 minutes peut apparaître. Si celle-ci devait se prolonger, il faut enlever la bande. À cet effet, il est conseillé d'éliminer la bande en tirant dans le sens des poils en tendant la peau ; décoller la bande à un angle pour ne pas soulever la peau. Il est utile de tendre la peau avec le doigt sur la partie de bande qui est déjà déroulée. Conseil : en tant que méthode douce, vous pouvez tremper la bande adhésive avec un dissolvant de colle (désinfectant) pendant 1 à 2 minutes environ ; ne pas tirer d'un seul coup comme cela est décrit ci-dessus !
9. Cette bande adhésive peut être utilisée pendant la douche, le bain et à la piscine ! Ensuite, sécher avec un sèche-cheveux réglé au minimum. Éviter de frotter la bande adhésive pour la sécher, car celle-ci risque de se décoller !
  10. La bande adhésive doit être appliquée en la chauffant 20 à 30 minutes environ avant toute activité sportive. En alternative, il est possible d'utiliser un spray adhésif.

### 7 CHOIX DE LA COULEUR DE LA BANDE

#### ROUGE :

KDT 378

PZN: 07583111

#### BLEU :

KDT 379

PZN: 07583329

#### JAUNE :

KDT 380

PZN: 07582459

#### NOIR :

KDT 381

PZN: 07583312

#### CHAIR :

KDT 418

PZN: 10094232

### 2 PROPRIÉTÉS

#### Propriétés de la bande **D-Tape Kinesiologie Dittmann®**

- Pour la musculature et les articulations sans limiter les mouvements
- Respirante, perméable à l'air et résistante à l'eau
- Sans latex et utilisable à n'importe quel moment
- Matériel de support 90 % coton, 10 % élasthanne grand confort de port
- Adhésif acrylique respirant
- Mode d'emploi détaillé inclus

Pour toute question technique d'utilisation, veuillez vous adresser à votre thérapeute ou médecin.

Les bandes **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** sont des bandes éprouvées qui sont dotées d'un adhésif acrylique de haute qualité et d'une meilleure structure en coton afin d'offrir des propriétés d'extension optimales.

#### **D-Tape Kinesiologie Dittmann®**

is a registered trademark, Design Patent

L'utilisation de textes et des images, même partielle, sans l'accord de l'auteur, constitue une violation des droits d'auteur et est passible de sanctions. Cela concerne également les reproductions, traductions, le microfilmage et le traitement avec des systèmes électroniques.

### 5 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

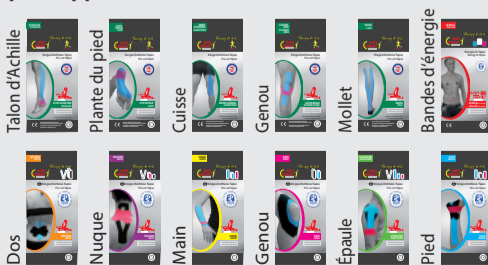
1. Les femmes enceintes désirant utiliser ces bandes adhésives doivent consulter leur médecin.
2. N'exposez pas la bande directement au soleil ou à de hautes températures.
3. Tenir la bande **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** hors de portée des enfants.
4. Pendant l'application de la bande, il faut éviter de pincer la peau. Appliquer la bande avec souplesse !
5. Si lors de l'application de la bande adhésive **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** des irritations cutanées sous forme de démangeaisons, de rougeurs ou d'éruption de boutons apparaissent pendant plus de 30 minutes, il faut enlever immédiatement la bande adhésive suivant les instructions figurant dans ce mode d'emploi. Le cas échéant, veuillez contacter un médecin.
6. Éviter d'appliquer les bandes adhésives sur des plaies récentes, une thrombose ou en cas de disposition allergique.
7. Ne pas utiliser les bandes adhésives en liaison ou en cas d'interaction avec d'autres méthodes de traitement (fango, thérapie par massages, électrothérapie).
8. Avant toute utilisation, la peau doit être propre et sans graisse.
9. En cas d'hésitation pour l'application des bandes adhésives, veuillez vous adresser à un thérapeute professionnel.
10. Il est conseillé de ne pas utiliser les bandes pendant plus de 7 à 10 jours ; ensuite, éliminer celles-ci, afin de protéger votre peau. Vous pouvez réutiliser les bandes adhésives après un certain temps. Éliminer les résidus de colle existants.
11. En cas de blessures graves ou de pathologies complexes, l'application des bandes adhésives doit être réalisée par un médecin ou un physiothérapeute.

12. Les bandes adhésives **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** sont disponibles dans différentes couleurs tendances. Les caractéristiques techniques des bandes adhésives **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** sont identiques quelle que soit la couleur.
13. Il est recommandé d'augmenter la consommation de liquides (eau, jus de pomme additionné d'eau minérale) pendant l'utilisation des bandes adhésives.
14. Éviter toute accumulation de chaleur due aux vêtements (laine/coton) !

L'effet des bandes kinésiologiques n'a pas encore pu être démontré jusqu'à présent selon les normes médicales actuelles. Toutefois, ces bandes sont utilisées tous les jours avec beaucoup de succès par les sportifs de haut niveau et les thérapeutes et ont montré des résultats étonnants.

### 8 CHOIX DE LA COULEUR DE LA BANDE

#### Gammes de bandes **D-Tape Kinesiologie Dittmann®** pour application autonome



### 3 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle, type : Kinesiologie D-Tape KDT378/KDT379/KDT380/KDT381/KDT418  
 Matière : 90% coton, 10% élasthanne  
 Adhésif : Adhésif acrylique respirant  
 PZN: Numéro central pharmaceutique  
 LOT voir l'emballage  
 Date de fabrication : voir l'emballage  
 Date limite d'utilisation : voir l'emballage  
 Fabricant : Handelshaus Dittmann GmbH, Kissinger Straße 68, D-97727 Fuchsstadt/Allemagne  
 www.dittmann-kinesiologie-tape.com  
 E-Mail: kinesiologie@hadi-gmbh.net



### 6 ARTICLES SUPPLÉMENTAIRES



Gel de sport rafraîchissant Ciseaux pour bande Spray anti-glisse



Bande de kinésiologie • Rouleau - 32 m



Bande de kinésiologie Prédécoupées



Kit professionnel

Bande de kinésiologie Rouleau - 5 m



Coffret professionnel Équipement de base

### 9 EXPLICATION DES SYMBOLES

- 25°C Plage de température autorisée
- 10°C Garder hors de la portée des enfants de moins de 15 ans
- Sans latex Sans latex
- Protéger du soleil
- Élimination avec les déchets ménagers
- Protéger de la pluie
- En papier et carton
- Ne pas utiliser 2 fois
- Lire et respecter le mode d'emploi

## PROBLÈMES DANS LA ZONE SUPÉRIEURE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- 1 bande adhésive selon la zone du corps, noire
- 1 bande adhésive 10 cm, rouge
- 1 bande adhésive 7,5 cm/2,5 cm largeur, noire

### Position initiale :

La personne est assise et courbe la colonne cervicale jusqu'à atteindre le seuil de douleur.

1. Placer la bande adhésive noire sous la nuque, avec le papier. À l'extrémité de la base de la bande, marquer un repère (avec l'ongle, un crayon à sourcils, etc.) sur la colonne vertébrale
2. Entailler la bande adhésive jusqu'à env. 5 cm de l'extrémité (bande en Y)
3. La personne redresse la colonne cervicale. La bande est déchirée à la base et placée à hauteur du repère.
4. La personne courbe à nouveau la colonne cervicale et tourne légèrement la tête, dans le sens contraire au côté où est collée la première branche du Y. La bande est posée dans le sens du muscle, sans être étirée. La personne tourne légèrement la tête de l'autre côté. La deuxième bande est appliquée de la même façon que la première.
5. Au-dessus des deux extrémités des branches du Y, on pose un ancrage (petite bande en forme de I), sans l'étirer. Celui-ci sert à fixer les branches du Y, afin que celles-ci ne se détachent pas trop vite.
6. La personne redresse un peu la tête. Déchirer les bandes adhésives rouges au milieu, et les coller sur la zone de jonction située entre la colonne cervicale et la colonne vertébrale thoracique, en les croisant et en les tirant à env. 50 %.



## PROBLÈMES DANS LA ZONE INFÉRIEURE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

- 1 bande adhésive 25 cm bleue,
- 3 bandes adhésives 15 cm noire avec bords arrondis.

### Position initiale :

La personne est assise, le dos droit.

1. Entailler la bande adhésive de 25 cm jusqu'à env. 5 cm de l'extrémité (bande en Y).
2. Déchirer la bande en Y à base et l'appliquer sur la section inférieure de la colonne vertébrale (sacrum).
3. La personne effectue maintenant une flexion du buste jusqu'à atteindre le seuil de douleur. Retirer le papier d'une branche du Y jusqu'à l'ancrage, et poser la bande, sans l'étirer, dans le sens du muscle. Coller la deuxième branche du Y de l'autre côté, en procédant de la même façon.
4. Déchirer la première bande adhésive bleue au milieu. En l'étirant au maximum, coller la bande en travers de la zone la plus douloureuse. Les extrémités de la bande doivent être relâchées.
5. En procédant de la même façon, coller la deuxième et la troisième bande sur la colonne vertébrale, en diagonale.



## PROBLÈMES DANS L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE

- 1 bande adhésive 25 cm noire
- 1 bande adhésive 25 cm bleue
- 1 bande adhésive 10 cm bleue
- 1 bande adhésive 8 cm rouge

### Position initiale :

La personne est assise le dos droit, son bras est latéralement tendu le long du corps.

1. Entailler la bande adhésive noire jusqu'à env. 5 cm de l'extrémité (bande en Y).
2. Déchirer la bande à la base et la coller sous le début du muscle (à peu près au milieu de la partie supérieure du bras).
3. Le bras est placé vers l'arrière, on lui fait effectuer une rotation vers l'extérieur. Retirer le papier de la branche antérieure du Y jusqu'à l'ancrage, et poser la bande, sans l'étirer, sur la partie antérieure du muscle.
4. Le bras est placé vers l'avant, on lui fait effectuer une rotation vers l'intérieur. La branche postérieure de la bande est collée sur la partie postérieure du muscle, en procédant de la même façon que précédemment.
5. Le bras est de nouveau tendu le long du corps. Déchirer la bande adhésive bleue de 25 cm à la base et la placer sur la base de la bande formant le Y. Ensuite, la coller sans l'étirer, sur la partie centrale du muscle, en direction de l'acromion.
6. La personne prend un poids (par ex. une bouteille d'eau) dans la main. Déchirer la bande bleue de 10 cm au milieu. En l'étirant au maximum, placer la bande adhésive au bord de l'acromion, en laissant les deux extrémités relâchées.
7. Pour fixer la bande, déchirer la bande rouge au milieu et la placer en travers sur la base, sans l'étirer.



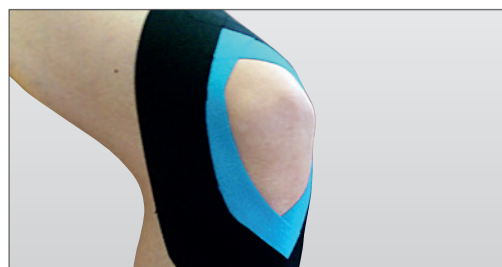
## PROBLÈMES DANS LE GENOU

- 2 bandes adhésives 20 cm bleues
- 2 bandes adhésives 25 cm noires

### Situation initiale :

La personne est sur le dos, le genou à traiter est fléchi à env. 80°.

1. Déchirer la première bande adhésive bleue au milieu. Étirer la bande au maximum et l'appliquer sur le côté intérieur ou extérieur, à côté de la rotule (1), dans le sens de la cuisse et du mollet. Les extrémités de la bande doivent être relâchées.
2. En procédant de la même façon, appliquer la deuxième bande adhésive bleue sur le côté opposé. Attention : Les bandes ne doivent pas être collées au bord de la rotule.
3. Coller les deux bandes adhésives noires comme les deux précédentes mais sans les étirer, sur la demi-largeur de la première bande.



## PROBLÈMES DANS LE POIGNET

- 1 bande adhésive 25 cm bleue
- 2 bandes adhésives 15 cm bleues
- 1 bande adhésive 18 cm rouge
- 2,5 cm largeur (demi-largeur de bande)

### Position initiale :

Le poignet et les doigts sont tendus.

1. En cas de douleurs dans les muscles fléchisseurs ou extenseurs, la longue bande adhésive bleue doit être collée sur le muscle correspondant, du poignet au coude. Dans le cas d'une pose de bandes pour les muscles extenseurs (voir illustration), le poignet doit être fléchi, tandis que pour les muscles fléchisseurs, il doit être tendu. Ne pas coller dans le coude.
2. Déchirer la première bande adhésive bleue courte au milieu, étirer la bande à env. 50 % et l'appliquer sur le côté fléchisseur, le poignet étant légèrement tendu (pas de pli sur la peau). Du côté opposé, les extrémités de la bande doivent être relâchées.
3. En procédant de la même façon, appliquer la deuxième bande adhésive sur le côté extenseur, le poignet étant légèrement fléchi.
4. Déchirer la bande adhésive rouge au milieu et, sans l'étirer, la coller par-dessus les bandes déjà posées, autour du poignet.



## BLESSURE DU LIGAMENT EXTERNE SUR LA CHEVILLE

- 1 bande adhésive 40 cm bleue
- 2 bandes adhésives 10 cm noires
- 1 bande adhésive 25 cm rouge

### Position initiale :

La personne est sur le ventre, le genou et l'articulation du pied sont repliés à 90°.

1. Déchirer la bande adhésive bleue de 1/3 à 2/3 dans le sens de la longueur et la placer sous le pied (le côté le plus court vers l'intérieur). Sur le côté interne du mollet, appliquer la bande adhésive sans l'étirer, et sur le côté externe du mollet, l'appliquer en l'étirant en maximum. Les extrémités de la bande doivent être relâchées.
2. Déchirer la première bande adhésive noire à l'extrémité et l'appliquer sur la base du bord externe du pied. Ensuite, étirer la bande adhésive au maximum et la coller dans le sens du ligament antérieur, au-dessus de la malléole. Les extrémités de la bande doivent être relâchées.
3. En procédant de la même façon, placer la deuxième bande adhésive noire dans le sens du ligament postérieur.
4. Pour renforcer le maintien, les bandes adhésives peuvent être collées en double dans le sens des ligaments, de façon légèrement décalée.

