

Das Gesamtpaket für Sportler DermaPlast® ACTIVE

Die DermaPlast® ACTIVE Linie dient perfekt den Bedürfnissen von sportaffinen Menschen in den Bereichen Prävention, Behandlung und Regeneration von Sportverletzungen. Die Produkte lindern schnell den Schmerz, reduzieren Schwellungen und Entzündungen, lösen Muskelverspannungen oder vermeiden unangenehme Nebenerscheinungen von sportlichen Aktivitäten, um stets bestmöglich aktiv zu sein.



HARTMANN+

847 439 (03/26)

Nackenmuskulatur

Tapestreifen

2 x ca. 25 cm
2 x ca. 10 cm



Hinweis

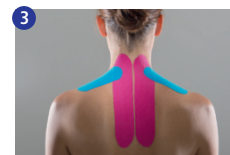
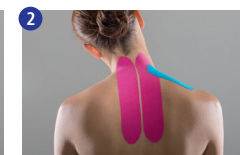
Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

Zum Schluss

nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage bilden sich nach dem Aufrichten Wellen an den Tapes.

Anleitung

- 1 Den Kopf senken. Die langen Tapestreifen unter Zug rechts und links der Wirbelsäule aufkleben. Die Tapes sollten unterhalb des Haaransatzes enden. Die Enden ohne Zug auslaufen lassen.
- 2 Den Kopf nach links neigen, der Blick bleibt dabei nach vorne gerichtet. Das erste kurze Tape rechts ohne Zug von der Wirbelsäule beginnend, leicht schräg abfallend zum Schulterdach hin anlegen.
- 3 Analog zum zweiten Schritt den Kopf nach rechts neigen, auch hier bleibt der Blick nach vorne gerichtet. Das zweite kurze Tape nun links ohne Zug von der Wirbelsäule beginnend, leicht schräg abfallend zum Schulterdach hin anlegen.



Klebeanleitung 8

Schultergelenk

Tapestreifen

3 x ca. 20 cm



Hinweis

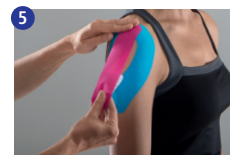
Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

Zum Schluss

nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage sollten sich an den Tapes Wellen bilden.

Anleitung

- 1 Den Arm hinter den Rücken nehmen (Schürzengriff).
- 2 Ein Tape unter Zug von der Oberarm-Mitte aus entlang des vorderen Schultermuskels (Delta-Muskel) in Richtung Schulterdach kleben, das Ende ohne Zug auslaufen lassen.
- 3 Den Arm vor die Brust nehmen und das Tape unter Zug am hinteren Rand des Delta-Muskels bis zum Schulterdach kleben, das Ende dabei wieder ohne Zug auslaufen lassen.
- 4 Beide Tapes zusammen bilden ein Oval.
- 5 6 Den Arm locker hängen lassen und die Schutzfolie des dritten Tapes mittig einreißen. Das kurze Tape mit Zug in der Mitte des Delta-Muskel aufkleben. Auch hier die Enden wieder ohne Spannung auslaufen lassen und dabei die Schutzfolie entfernen.



Klebeanleitung 9

Unterer Wirbelsäulenbereich

Tapestreifen

1 x ca. 22 cm
3 x ca. 20 cm

Ausgangsstellung

Leicht gebückte Haltung, der Rücken sollte möglichst rund gemacht werden, um die Muskeln zu strecken.



Hinweis

Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

Zum Schluss

nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage sollten sich nach dem Aufrichten an den Tapes Wellen bilden.



Klebeanleitung 10

Die DermaPlast® ACTIVE Kinesiotapes aus elastischer Baumwolle oder Viskose sind mit einer antiallergischen Acryl-Klebeschicht versehen. Dank der atmungsaktiven und hautfreundlichen Eigenschaften kann das Tape auch über einen längeren Zeitraum hinweg getragen werden. Der Trägerstoff Viskose der Xtreme Versionen ist für noch extreme Ansprüche geeignet, da die Klebkraft um bis zu 25% stärker ist im Vergleich zum klassischen Kinesiotape aus Baumwolle.

Das Tape ist in verschiedenen Farben erhältlich:



Hinweise 11

DermaPlast® ACTIVE

HARTMANN+

Medical Taping Kurzanleitung



Kinesiotape

Für Sport, Therapie und Freizeit



DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape ist ein therapeutisches Tape, welches selbstklebend, elastisch und mit einer hautfreundlichen Acrylklebeschicht versehen ist. Das Tape ist wasserbeständig, atmungsaktiv und luftdurchlässig und kann über einen längeren Zeitraum hinweg getragen werden. Es eignet sich für Muskulatur und Gelenke ohne Bewegungseinschränkung.

Klebeanleitungen	Seite
Handgelenk	4
Sprunggelenk	5
Kniegelenk	6
Nackmuskulatur	8
Schultergelenk	9
Unterer Wirbelsäulenbereich	10

Allgemeine Hinweise

1. Ermitteln Sie ermüdete und schmerzempfindliche Muskelbereiche. Bei schwer erreichbaren Körperstellen ist es empfehlenswert, das Tape mit Hilfe einer anderen Person anzulegen.
2. Der Hautabschnitt sollte sauber, fettfrei und trocken sein, um ein frühzeitiges Ablösen des Tapes zu vermeiden.
3. Um die Klebekraft zu erhöhen, sollte das Tape auf die nackte Haut geklebt und Haare sollten vor dem Anlegen des Tapes entfernt werden.
4. Es ist empfehlenswert, vor der Anwendung des DermaPlast® ACTIVE Kinesiotapes, die Haut mit fettlösenden Mitteln zu reinigen.
5. Um ein optimales Taping zu erzielen, ermitteln Sie durch Tasten oder Anspannung der Muskeln den Muskelverlauf.
6. Achten Sie darauf, dass sich keine Falten im Tape oder in der Haut unter dem Tape befinden, da diese zu Blasen führen und unbedingt vermieden werden sollten.
7. Je nach Indikation wird das Tape mit oder ohne Dehnung aufgeklebt und ausgestrichen, um die wärmeempfindliche Klebeschicht zu aktivieren. Wichtig: Das Band muss immer von der Basis zum Tapeende bzw. von der Tapemitte nach aussen gestrichen werden! Nie umgekehrt!
8. Der Acrylatkleber wird durch Wärme einwirkung (Tape fest reiben oder angewärmtes Handtuch auflegen) aktiviert und entfaltet somit seine Klebewirkung. Die Struktur des Tapes führt dazu, dass die Hautatmung und der Feuchtigkeitstransport kaum behindert werden. In vereinzelten Fällen kann dennoch ein Juckreiz für eine kurze Dauer von 10 bis 20 Minuten auftreten. Sollte der Juckreiz länger als 30 Minuten andauern, ist es empfehlenswert, das Tape zu entfernen.
9. Zum Entfernen das Tape in Haarwuchsrichtung in einem kleinen Winkel langsam abrollen oder abziehen, damit die Haut nicht angehoben wird und Hautreizungen vermieden werden. Es kann hilfreich sein, hinter der bereits abgerollten Seite des Tapes die Haut mit einem Finger zu dehnen. TIPP: das Tape mit einem klebelösenden Mittel ca. 1–2 Minuten lang einweichen und wie oben beschrieben entfernen. Das Tape sollte nicht ruckartig abgezogen werden!
10. Das Tape muss beim Schwimmen, Baden, Duschen nicht entfernt werden! Danach das nasse Tape z. B. mit einem Fön auf niedrigster Stufe trocknen. Das Tape sollte nicht trocken gerieben werden, da es sich dadurch von der Haut lösen könnte!

Sicherheitshinweise

1. Schwangere Personen sollten vor einem Taping einen Arzt zu Rate ziehen.
 2. Setzen Sie das Tape keiner direkten Sonnenstrahlung oder hohen Temperaturen aus.
 3. Das DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape 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 DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape 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 lang zu tragen und dann wieder zu entfernen, um die Haut zu schützen. Nach einiger Zeit können Sie erneut ein Tape aufbringen. Noch vorhandene Klebereste 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 DermaPlast® ACTIVE Kinesiotapes gibt es in verschiedenen Farben. Die technische Beschaffenheit ist bei allen Tape-Farben gleich.
 13. Empfehlenswert ist es, beim Tapeanlegen vermehrt Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
 14. Wärmestau durch Bekleidung (Wolle/Baumwolle) vermeiden!
- Die Wirkung der kinesiologischen Tapes wurde bisher nach aktuellem medizinischen Standard nicht bewiesen. Jedoch werden diese von Spitzensportlern und Therapeuten mit grossem Erfolg tagtäglich eingesetzt und zeigen erstaunliche Ergebnisse.

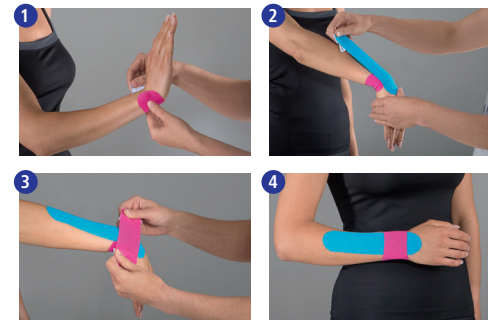
Handgelenk

Tapestreifen
1 x ca. 20 cm
2 x ca. 10 cm

Hinweis
Die Anwendung erfordert die Unterstützung durch eine zweite Person.

Ausgangsstellung
Halten Sie den Arm nach vorn und überstrecken Sie das Handgelenk.

Zum Schluss
nochmals alle Tape Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.



Sprunggelenk

Tapestreifen
1 x ca. 40 cm
2 x ca. 20 cm

Ausgangsstellung
Den Fuss senkrecht auf einen Hocker stellen, so dass der Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bildet.

Zum Schluss
nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten.



Kniegelenk

Tapestreifen
2 x ca. 20 cm
2 x ca. 25 cm

Ausgangsstellung
Stellen Sie das Bein an, der Winkel sollte weniger als 70 Grad betragen.

Zum Schluss
nochmals alle Streifen gut anreiben, um einen sicheren Halt zu gewährleisten. Bei korrekter Anlage bilden sich am Ende bei gestrecktem Knie kleine Hautfalten auf der Kniescheibe.

