

Le package complet pour les sportifs DermaPlast® ACTIVE

La gamme DermaPlast® ACTIVE satisfait à la perfection les besoins des adeptes de sport en termes de prévention, de traitement et de régénération suite à une blessure sportive. Les produits soulagent rapidement la douleur, réduisent les gonflements et les inflammations, soulagent les tensions musculaires ou permettent d'éviter les désagréables effets d'activités sportives pour toujours rester le plus mobile possible.



HARTMANN+

Musculature du cou

Bande de taping

2 x 25 cm environ
2 x 10 cm environ



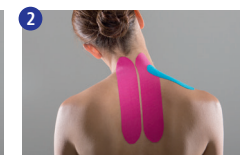
Remarque

L'application requiert l'aide d'une deuxième personne.

Pour terminer, lisser encore une fois toutes les bandelettes en frottant fermement pour en assurer la bonne tenue. En cas d'application correcte, les bandelettes forment des ondulations lorsque la personne se redresse.

Instructions

- 1 Baisser la tête. Coller les deux bandelettes longues en tirant du côté droit et gauche de la colonne vertébrale. Les bandes doivent s'arrêter en-dessous des cheveux. Laisser les extrémités pendre sans tirer.
- 2 Pencher la tête vers la gauche tout en continuant de regarder vers l'avant. Placer la première bandelette courte, sans tirer, en commençant du côté droit de la colonne vertébrale, en descendant légèrement en biais vers la clavicule.
- 3 Pencher ensuite la tête vers la droite, en analogie à la deuxième étape, tout en conservant ici aussi le regard dirigé vers l'avant. Placer alors la deuxième bandelette courte, sans tirer, en commençant du côté gauche de la colonne vertébrale, en descendant légèrement en biais vers la clavicule.



Instructions de collage 8

Épaule

Bande de taping

3 x 20 cm environ



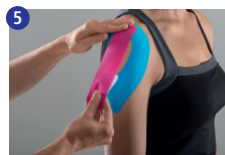
Remarque

L'application requiert l'aide d'une deuxième personne.

Pour terminer, lisser encore une fois toutes les bandelettes en frottant fermement pour en assurer la bonne tenue. En cas d'application correcte, les bandelettes devraient onduler légèrement.

Instructions

- 1 Mettre le bras derrière le dos (comme pour nouer un tablier).
- 2 Coller une bandelette en tirant en partant du milieu du bras le long du muscle antérieur de l'épaule (muscle deltoïde) en direction de la clavicule et laisser l'extrémité pendre sans tirer.
- 3 Placer le bras devant la poitrine et coller la bandelette en tirant au bord arrière du muscle deltoïde jusqu'à la clavicule et laisser aussi l'extrémité pendre sans tirer.
- 4 Les deux bandelettes ensemble forment un ovale.
- 5 6 Laisser pendre le bras librement et déchirer le film protecteur de la troisième bandelette en son milieu. Coller la bandelette courte en tirant au centre du muscle deltoïde. Laisser là encore les extrémités pendre sans tirer tout en retirant le film protecteur.



Instructions de collage 9

Rachis lombaire

Bande de taping

1 x 22 cm environ
3 x 20 cm environ

Position initiale

Se tenir légèrement penché en avant en arrondissant le dos autant que possible pour étirer les muscles.



Remarque

L'application requiert l'aide d'une deuxième personne.

Pour terminer, lisser encore une fois toutes les bandelettes en frottant fermement pour en assurer la bonne tenue. En cas d'application correcte, les bandelettes devraient former des ondulations lorsque la personne se redresse.

Instructions

- 1 Placer la bandelette longue sur la colonne vertébrale. Commencer par l'extrémité inférieure et appliquer la bandelette en tirant le long de la colonne vertébrale puis laisser l'extrémité pendre sans tirer.
- 2 Poser ensuite la première bandelette courte sur le point douloureux et l'appliquer à un angle de 45 degrés en montant en biais vers la gauche (sans tirer).
- 3 Procéder de manière analogue de l'autre côté, poser la deuxième bandelette courte également sur le point douloureux et l'appliquer à un angle de 45 degrés en montant en biais vers la droite (sans tirer).
- 4 5 Déchirer ensuite le film protecteur de la dernière bandelette courte. Positionner la bandelette sur le point douloureux et l'appliquer horizontalement en tirant légèrement, laisser là encore les extrémités pendre sans tirer.



Instructions de collage 10

Les DermaPlast® ACTIVE Kinesiotapes en coton élastique ou viscose sont dotées d'une couche adhésive acrylique antiallergique. Grâce à ses propriétés respirantes et respectueuses de la peau, la bande peut également être portée pendant une période prolongée. Le support en viscose des versions Xtreme est adapté aux exigences extrêmes, car son pouvoir adhésif est jusqu'à 25 % plus élevé que celui du ruban kinésiotape classique en coton.

La bande de taping est disponible en plusieurs couleurs.



Remarques 11

DermaPlast® ACTIVE Taping médical – Guide rapide

HARTMANN+



Kinesiotape

Pour le sport, la thérapie et les loisirs



DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape est un bandage thérapeutique auto-collant, élastique et enduit d’une colle acrylique hypo-allergénique. Cette bande de taping étanche à l’eau, respirante et perméable à l’air peut se porter pendant une durée prolongée. Elle convient pour les muscles et les articulations sans restreindre les mouvements.

Conseils d'utilisation

	Page
Poignet	4
Cheville	5
Genou	6
Musculature du cou	8
Épaule	9
Rachis lombaire	10

Remarques générales

1. Déterminer les zones musculaires fatiguées et sensibles à la douleur. Pour les zones difficiles d'accès, il est conseillé de se faire aider pour mettre la bande de taping en place.
2. La peau de la zone concernée doit être propre, non grasse et sèche pour éviter que la bande de taping ne se détache trop tôt.
3. Pour une meilleure adhérence, la bande de taping doit être collée directement sur la peau épilée au préalable.
4. Il est conseillé de nettoyer la peau avec un produit dégraissant avant d'appliquer une bande de taping kinésiologique DermaPlast® ACTIVE.
5. Pour obtenir un effet de taping optimal, déterminer le trajet des muscles en tâtant ou en tendant les muscles.
6. Veillez à ce qu'aucun pli ne se forme dans la bande ou dans la peau sous la bande, car les ampoules qui en résulteraient doivent absolument être évitées.
7. En fonction de l'indication, la bande se colle en l'étirant ou non, puis il faut la lisser avec la main pour activer la couche de colle sensible à la chaleur. Important: Il faut toujours lisser la bande de la base vers la fin de la bande ou du milieu de la bande vers l'extérieur! Jamais dans le sens contraire!

8. La colle acrylique s'active sous l'effet de la chaleur (frotter la bande vigoureusement ou la couvrir d'une serviette légèrement chaude) et déploie ainsi son effet adhésif. La texture de la bande de taping est conçue de telle sorte à ne pas gêner la respiration de la peau et l'évacuation de l'humidité. Des démangeaisons peuvent néanmoins survenir dans des cas isolés, mais dépassent rarement les 10 à 20 minutes. Si les démangeaisons persistent plus de 30 minutes, il est conseillé de retirer la bande de taping.
9. Pour enlever la bande de taping, la dérouler ou tirer doucement en formant un angle étroit dans le sens de la pousse des poils pour éviter de soulever la peau et de l'irriter. Le retrait peut être facilité en étirant la peau au fur et à mesure derrière la partie déjà enlevée de la bande à l'aide d'un doigt. CONSEIL: Faire tremper la bande pendant 1 à 2 minutes dans un solvant pour colle puis de l'enlever comme décrit ci-dessus. Ne pas retirer la bande de taping par à-coups!
10. Il n'est pas nécessaire de retirer la bande de taping pour nager, se baigner ou se doucher. Sécher ensuite la bande de taping humide avec un sèche-cheveux par ex. à puissance minimum. Il est déconseillé de sécher la bande de taping en frottant ce qui risquerait de la détacher de la peau.

Consignes de sécurité

1. Les femmes enceintes doivent consulter un médecin avant d'utiliser une bande de taping.
2. Veillez à ne pas exposer la bande de taping au rayonnement direct du soleil ou à des températures élevées.
3. Conserver la bande de taping kinésiologique DermaPlast® Active hors de la portée des enfants.
4. Veillez à éviter tout effet garrot en serrant trop fort lors de l'application de la bande de taping. Appliquer la bande sans trop serrer!
5. Si l'application de la bande de taping kinésiologique DermaPlast® Active devait provoquer des irritations de la peau persistant après 30 minutes sous forme de démangeaisons, rougeurs ou d'éruptions cutanées, retirez-la immédiatement selon les consignes données dans les instructions. Veuillez contacter le cas échéant un médecin.
6. Éviter d'appliquer les bandes de taping sur des blessures récentes, thromboses et en cas d'allergies ou d'irrégularités cutanées.
7. Ne pas utiliser une bande de taping en association ou en alternance avec d'autres méthodes thérapeutiques (traitement par boue, massage, stimulation électrique).
8. La peau doit être nettoyée et exempte de graisse avant l'application.
9. En cas de doute sur l'application correcte de la bande de taping, n'hésitez pas à demander l'aide d'un thérapeute pour un premier traitement professionnel.
10. Il est conseillé de porter la bande de taping pendant 7 à 10 jours au maximum puis de l'enlever pour protéger la peau. Après un certain délai d'attente, vous pouvez à nouveau appliquer une bande de taping. Tout résidu de colle doit être retiré.
11. En cas de blessure aiguë ou de pathologies complexes, vous devez demander l'aide d'un physiothérapeute ou d'un médecin pour l'application de la bande de taping.
12. Les bandes de taping kinésiologiques DermaPlast® Active existent en plusieurs couleurs. Mais les caractéristiques techniques sont identiques, quelle que soit la couleur.
13. Lors de l'application d'une bande de taping, il est recommandé de bien s'hydrater.
14. Éviter toute surchauffe par les vêtements (laine/coton)! À ce jour, l'effet des bandes de taping kinésiologiques n'a pas été prouvé selon les normes médicales actuelles. Les sportifs de haut niveau et les thérapeutes les utilisent toutefois régulièrement avec grand succès et les résultats obtenus sont remarquables.

Poignet

Bandelettes de tape

1 x 20 cm environ
2 x 10 cm environ



Remarque
L'application requiert l'aide d'une deuxième personne.

Position initiale
Tendez le bras en avant et mettez le poignet en hyperextension.

Pour terminer,
lisser encore une fois toutes les bandelettes en frottant fermement pour en assurer la bonne tenue.



Cheville

Bandelettes de tape

1 x 40 cm environ
2 x 20 cm environ

Position initiale
Posez le pied verticalement sur un tabouret de sorte que la jambe forme un angle à 90 degrés.

Pour terminer,
lisser encore une fois toutes les bandelettes en frottant fermement pour en assurer la bonne tenue.



Genou

Bandelettes de tape

2 x 20 cm environ
2 x 25 cm environ

Position initiale
Avancer légèrement la jambe sans dépasser un angle de 70 degrés.

Pour terminer,
lisser encore une fois toutes les bandelettes en frottant fermement pour en assurer la bonne tenue.
En cas d'application correcte, à la fin, lorsque le genou est en extension, de petits plis se forment sur la rotule.



Instructions

1. Déchirer le film protecteur de la première bandelette plus courte et l'enlever en partant d'une extrémité sur 3 cm environ.
2. Appliquer maintenant la bandelette en dessous de la rotule sans tirer. Guider et coller ensuite la bandelette sous tension maximale du côté extérieur, le long de la rotule, jusqu'à la cuisse, tout en retirant le film protecteur intégralement. Laisser l'extrémité pendre sans tirer.
3. Appliquer la deuxième bandelette courte du côté opposé (côté intérieur) en procédant de la même manière. Laisser là encore l'extrémité pendre sans tirer. Attention: les bandelettes ne doivent pas passer sur la rotule, mais à côté de celle-ci.
4. L'étape suivante consiste à coller les deux bandelettes plus longues comme les deux précédentes, en tirant et en les faisant chevaucher, sur les deux premières bandelettes. Laisser là encore les extrémités pendre sans tirer et retirer en même temps le film protecteur.