

Professional Instruction

Kinesiologic Tape cervical spine

1. Application

Thanks to their adhesive wick is applied in a wavy pattern, the tapes adhere pleasantly to the skin. The tapes can and should be worn for several days. After approximately 5-7 days, their position should be examined and new tapes should be reapplied if necessary. More extended wear has no harmful consequences, even without examination.

Verifying that the skin is sound and unbroken is recommended prior to each application.

2. Areas of application

Area of the upper spine (cervical spine). In case of radiating pain, especially in combination with sensitivity or motor disturbances, consulting a doctor or physiotherapist is highly recommended.

3. Precautions, safety information

When the complaint is first noticed, the cause should be examined medically in order to exclude the possibility of causes that require medical treatment.

The attending doctor or a physiotherapist should be consulted in case of severe or long-term complaints.

4. Particularities of the tapes

The tapes do not contain harmful additives. The adhesive that is used has been dermatologist tested and is considered especially skin-friendly. This is why there is also normally no risk for persons allergic to conventional plasters. Combinations with other types of therapy are possible and/or recommended (supporting therapy).

Thanks to the high level of wearer comfort of the tapes, all day-to-day work and sports activities can and/or should be conducted as usual with the tapes in place. The same applies to showering. The material is breathable, permeable to moisture and liquids and dries quickly.

5. Application method and removal of the tapes

The skin must be dry and free of grease. Hair should be trimmed (long-hair trimmer) or gently removed entirely by shaving (if possible, the day before applying the tapes). Intensively pressing the tapes in place and rubbing (especially along the edges) after application ensures the adhesive will adhere properly.

To remove the tapes, carefully and gradually pull in the direction of hair growth. The tapes are especially easy to remove in the shower or while taking a bath. Skin cream or body oil help relax the skin after removing the tapes.

The cervical spine tapes consist of two narrow strips, approximately 30 cm in length. However, the length is individually adjustable. After adjusting the length, the edges have to be rounded again.

Both strips are applied to the shoulder-neck region.

Take the strips out of the package and stand upright.



1. Remove the backing paper from the first tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process.



2. Apply one end of a tape strip to the bony edge of the right shoulder (acromion) so it is centred and secure this starting point.



3. Now push the cervical spine region out slightly by pressing your chin to your chest and slightly tilting your head towards the left shoulder or looking at the tape starting point until you feel slight tension or you reach the limit of your range of motion. If you experience discomfort or the level of existing discomfort increases, stop the movement and raise the head again until the level of discomfort decreases or the feeling goes away.



4. Now apply the tape without tension in the direction of the occiput (back of the head) and press it into place. Make sure no folds or ripples form in the process.



5. Proceed the same way with the second tape strip on the other shoulder / side of the neck.

6. Precautions, safety information

- » Always cut the tapes to size prior to application, never while you are applying them.
- » Always be careful when pulling clothing over the edges of the tapes; avoid loosening the tapes.
- » Avoid the formation of folds and ripples, especially where they could cause pressure.
- » If your complaints persist or worsen, consult your doctor and / or physiotherapist. Never apply the tapes if your complaints have not been diagnosed.
- » Remove the tapes immediately in case of intolerance.
- » Store the material at room temperature and avoid direct exposure to sunlight.

7. Side effects

There are no known side effects with correct application.

BIOFREEZE

Biofreeze provides temporary relief from many aches and pains, such as sore muscles and joints, sprains, strains, and bruises. It can be applied to body parts such as the foot, ankle, knee, hand, wrist, elbow, hip, back, neck and shoulders. The Biofreeze Original Gel is particularly well-suited for massage applications on larger muscle areas that may benefit from a hands-on approach.

- Penetrates quickly to relieve aches and pains
- Proprietary formula made with USP-grade ingredients
- Free of propylene glycol, dyes and parabens

For external use only. Do not apply to wounds or damaged skin. Avoid contact with the eyes or mucous membranes.

Note:

Treatment with kinesiology tape is based on methods from training theory and kinesiology studies, the effects of which are not proven by means of conventional medical studies but rather are assumed based on experience reports that are not evidence-based as well as application observations.

Herausgeber:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg, Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu
© 2018 Ludwig Artzt GmbH.
Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland

Authors:

Jürgen Förster, Lehrphysiotherapeut
Christian Röhrs, Sportphysiotherapeut DOSB
Astrid Buscher, Dipl. Sportökonomin

ARTZT
vitality



SET BEINHALTET:

2er-Set vorgeschnittene
Tapestreifen inkl. bebild-
erter Anleitung

2 Päckchen BIOFREEZE
Schmerzgel

S.O.S. SET NACKEN/HWS

KINESIOLOGISCHES TAPE + BIOFREEZE SCHMERZGEL
FÜR 2 ANWENDUNGEN

Professionelle Anleitung

Kinesiologisches Tape Nacken

1. Anwendung

Dank ihres wellenförmig angelegten Klebers haften die Tapes angenehm auf der Haut. Die Tapes können bzw. sollen mehrere Tage lang getragen werden. Nach ca. 5-7 Tagen sollte ihr Sitz überprüft und gegebenenfalls neue Tapes angelegt werden. Eine längere Tragedauer hat auch ohne Überprüfung keinerlei schädliche Wirkung.

Vor dem Anbringen sollte man sich von der tadellosen Beschaffenheit der Haut überzeugen.

2. Anwendungsmöglichkeiten

Obere Wirbelsäule (Halswirbelsäule). Bei ausstrahlenden Schmerzen, insbesondere mit Störungen der Sensibilität oder der Motorik, sollte unbedingt ein Arzt oder Physiotherapeut aufgesucht werden.

3. Vorsichtsmaßnahmen/Sicherheitshinweise

Beim ersten Auftreten der Beschwerden sollte die Ursache medizinisch abgeklärt werden, um behandlungsbedürftige Ursachen auszuschließen.

Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt oder Physiotherapeut aufgesucht werden.

4. Besonderheiten der Tapes

Die Tapeverbände verfügen über keinerlei schädliche Zusatzstoffe. Der verwendete Kleber ist dermatologisch getestet und gilt als besonders hautschonend. Daher besteht auch für Personen mit Pflasterallergie i.d.R. kein Risiko.

Eine Kombination mit anderen Therapieformen ist möglich bzw. sinnvoll (unterstützende Therapie). Sämtliche beruflichen und sportlichen Alltagsaktivitäten können bzw. sollten mit dem Tapeverband dank seines hohen Tragekomforts wie gewohnt ausgeübt werden. Das gilt ebenfalls für das Duschen. Das Material ist luft-, feuchtigkeits- und flüssigkeitsdurchlässig und trocknet schnell.

5. Anlagetechnik und Entfernen des Tapes

Die Haut muss trocken und fettfrei sein. Die Behaarung sollte gekürzt oder durch eine sanfte Rasur (möglichst am Vortag der Tapeanlage) ganz entfernt werden (Langhaarschneider). Durch intensives Feststreichen und Reiben (besonders der Ränder) nach dem Anbringen wird die Haftfähigkeit des Klebers gesichert.

Beim Entfernen wird das Tape schrittweise und vorsichtig in Haarwuchsrichtung abgezogen. Unter der Dusche bzw. nach dem Baden ist das Tape besonders leicht zu entfernen. Pflegende Cremes oder Körperöl entspannen die Haut nach dem Entfernen.

Das Nackentape besteht aus zwei ca. 30 cm langen, schmalen Streifen. Die Länge ist jedoch individuell veränderbar. Nach der Längenveränderung werden die Ecken wieder abgerundet.

Beide Streifen werden auf den Schulter-Nackengebiet geklebt.

Nehmen Sie die Streifen aus der Verpackung und stellen Sie sich aufrecht hin.



1. Lösen Sie das Papier an der Unterseite des ersten Tape-Streifens. Dabei sollte die Klebefläche so wenig wie möglich berührt werden.



2. Legen Sie einen Tape-Streifen an der knöchernen Kante der rechten Schulter (Schulterdach/Acromion) mittig an und fixieren Sie diesen Ansatzpunkt.



3. Dehnen Sie den Halswirbelsäulenbereich nun gering vor, indem Sie das Kinn zur Brust führen, den Kopf leicht zur linken Schulter neigen und den Blick zum Tape-Ansatzpunkt richten, bis Sie einen leichten Zug verspüren oder das Bewegungsende erreicht ist. Bei eventuell auftretenden oder sich verstärkenden Beschwerden beenden Sie die Bewegung und heben den Kopf wieder so weit an, bis die Beschwerden nachlassen.



4. Kleben Sie das Tape nun ohne Zug in Richtung Haaransatz auf und streichen Sie es fest. Vermeiden Sie dabei eine eventuelle Faltenbildung.



5. Verfahren Sie genauso mit dem zweiten Tape-Streifen auf der anderen Schulter-/Nackenseite.

6. Vorsichtsmaßnahmen/Sicherheitshinweise

- › Schneiden Sie das Tape immer vor dem Anbringen zurecht; nie während des Anbringens.
- › Streifen Sie Kleidungsstücke immer vorsichtig über die Taperänder, um ein Ablösen zu vermeiden.
- › Vermeiden Sie eine Faltenbildung, besonders an druckbelasteten Stellen.
- › Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden fragen Sie Ihren Arzt und/oder Physiotherapeuten um Rat. Bei unklaren Beschwerden niemals tapen.
- › Bei Unverträglichkeit entfernen Sie das Tape sofort.
- › Lagern Sie das Material bei Raumtemperatur und vermeiden Sie eine direkte Sonneneinstrahlung.

7. Nebenwirkungen

Bei korrektem Anbringen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

BIOFREEZE Schmerzgel

Dank seines kühlenden Effekts kann das Gel zur Schmerzbehandlung verwendet werden und eignet sich zur lokalen Anwendung bei Zerrungen, Verstauchungen, Prellungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie Rückenschmerzen und Arthritis.

Biofreeze enthält keine Wachse, Öle oder auf Mineralöl basierende Nebenprodukte, zieht schnell ein und hinterlässt keine Flecken auf der Kleidung.

Biofreeze Schmerzgel sollte nur auf intakte Hautflächen, nicht auf Hautwunden bzw. offene Verletzungen aufgetragen werden. Augen und Schleimhäute sollten nicht mit dem Präparat in Berührung kommen.



„Ich empfehle die Anwendung von Biofreeze nach dem Taping, da die nachweislich muskelentspannende Wirkung der enthaltenen Stoffe den Tapingeffekt nachhaltig unterstützen und vertiefen kann.“

Carsten Leicher

Physiotherapeut, Heilpraktiker (Physiotherapie), Rehabilitationstrainer,
Master of Advanced Studies Sports Physiotherapy

Hinweis:

Die Behandlung mit kinesiologischem Tape basiert auf Methoden aus der Trainings- und Bewegungslehre, deren Wirkungen nicht über schulmedizinische Studien belegt sind, sondern allein auf der Basis von nicht evidenzbasierten Erfahrungsberichten und Anwendungsbeobachtungen angenommen werden.

Herausgeber:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg, Germany
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu
© 2017 Ludwig Artzt GmbH.
Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland

Autoren:

Jürgen Förster, Lehrphysiotherapeut
Christian Röhrs, Sportphysiotherapeut DOSB
Astrid Buscher, Dipl. Sportökonomin

S.O.S. SET NACKEN/HWS FÜR 2 ANWENDUNGEN



KINESIOLOGISCHES TAPE VORGESCHNITTEN



BIOFREEZE SCHMERZGEL



REF LA-5162

ARTZT vitality S.O.S. Set Nacken

4 260410 890530

EXP 2022-10



Bitte beachten Sie die innenliegende Gebrauchsanleitung.

©2020 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt.

Gedruckt in Deutschland.



www.artzt.eu



Übungen



Fitnesswissen



Produktwissen

98052-2 | V2 | 0120 | LA-5162