

## **ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ КИНЕЗИО ТЕЙП SFM 2,5 CM X 500 CM**

Лейкопластырь кинезио тейп используется для профилактики и лечения травм опорно-двигательного аппарата. Лейкопластырь кинезио тейп SFM 2,5 см X 500 см, представляет собой эластичную хлопковую ленту на клейкой гипоаллергенной основе.

Кинезио пластырь помогает облегчить мышечную боль, борется с мышечной слабостью, фиксирует нестабильные суставы, выпрямляет осанку, является поддержкой при переломах, регулирует кровоток и лимфоток, применяется при артрите и отеках. Лейкопластырь кинезио тейп SFM 5 см X 500 см можно носить до 5 дней, он быстро сохнет, не растягивается, не отклеивается и не ощущается при использовании.

Производство SFM Hospital Products GmbH, Германия

длина – 2,500 см;

ширина - 5 см;

легко отрезать;

эластичный;

воздухопроницаемый;

хорошо приклеивается;

просто снимается;

есть предел прочности при растяжении;

без латекса;

рулон с бумажным сердечником;

назначение - спортивная медицина;

упаковка - полиэтиленовая пленка и коробка;

срок годности - 5 лет

### **Общие рекомендации по наложению кинезио тейпов**

1. Определите область, где ощущается мышечная усталость или боль. Накладывать тейпы можно самостоятельно, однако при тейпировании некоторых областей Вам не обойтись без помощи партнера.

2. Перед наложением тейпа очистите кожу (можно использовать спиртосодержащие вещества). Область наложения тейпа должна быть сухой, чистой и обезжиренной. Иначе тейп может не приклеиться надежно и отклеиться раньше времени.

3. Аккуратно прощупайте проблемную область, чтобы определить, как проходят мышцы. Исследуйте мышцы, сгибая, разгибая, поворачивая ту конечность/часть тела (например, колено, локоть), на которую должен быть наложен тейп.

4. Отмерьте тейп соответствующей длины в зависимости от области, которую вы собираетесь тейпировать. Возможно вам понадобится несколько полосок.

5. Закруглите уголки, используя специальные ножницы с тефлоновым покрытием (ножницы для тейпирования).

6. Отклейте защитную бумажную подложку на 3-4см от конца тейпа для создания основания для наклеивания тейпа (так называемого «якоря»).

7. Важно, чтобы место наложения тейпа было в максимально растянутом состоянии, создайте нужное натяжение покровных тканей самостоятельно (пример: отведя, руку максимально в сторону) или при помощи партнера. Приклейте якорь в месте соединения/прикрепления мышц и разгладьте якорь руками. От тепла, возникающего при разглаживании, клеящий акриловый слой тейпа активируется.

8. После того как крепко приклеен «якорь», медленно отклейте оставшуюся часть бумажной подложки, оставив на противоположном конце место для второго якоря (такового же размера, как первый). В случае Y-тейпа, отклейте бумажную основу сначала у одного хвостика и наклейте его. Далее удалите бумажную основу у другого хвостика и завершите наклеивание тейпа. Второй якорь наклейте без натяжения.

9. В зависимости от техники наложения тейп можно приклеивать с натяжением или без (с заводским натяжением: обычно около 10%). Обратите также внимание, что последующее разглаживание тейпа осуществляется всегда от середины ленты к ее краям, но не наоборот, чтобы избежать отклеивания концов.

10. Желательно накладывать тейп за 30-40 минут до физической нагрузки. После наложения тейп необходимо аккуратно растереть рукой (от середины к концам), чтобы от тепла клей активировался. Будьте осторожны с концами тейпа, не трите их, чтобы избежать их отклеивания.

11. После приема душа, купания или плавания, используйте полотенце или марлю, чтобы подсушить тейп.

#### **ВНИМАНИЕ!**

Никогда не используйте кинезио тейпы на открытых ранах или в качестве перевязочного материала. Если после наложения кинезио тейпа Вы испытываете зуд, покраснение или другую аллергическую реакцию — немедленно снимите тейп. Целенаправленная терапия является залогом успеха при использовании техник кинезиотейпирования, поэтому необходимо отслеживать состояние проблемной области, на которую накладывается тейп, до и после тейпирования. Каждый человек уникален, и только с учетом индивидуальных особенностей возможна успешная терапия. Поэтому мы рекомендуем обращаться к помощи специально обученных терапевтов или спортивных врачей.