

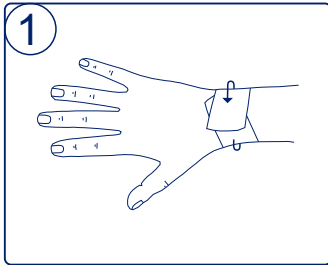
Тейпирование запястья*

Перед началом тейпирования подготовьте все необходимое. Вам понадобится:

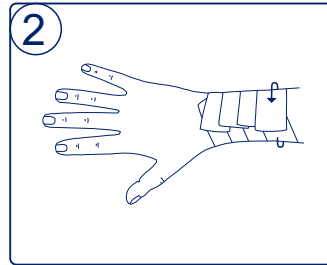
- Спортивный тейп Pharmacels **MASTERS Tape** или **MASTERS PRO Tape** шириной 3,8 см.
- Материал, накладываемый перед тейпированием (подтейпник) Pharmacels **UnderWrap (PreTape)** шириной 7 см.
- Эластичный спортивный тейп Pharmacels **TEAR-LASTIC Tape** шириной 3,8 см.

Убедитесь, что кожа в области тейпирования сухая, чистая и неповрежденная. Положение кисти: выпрямленная, ладонь и пальцы напряжены. При необходимости наложите повязку из подтейпника.

Вариант I



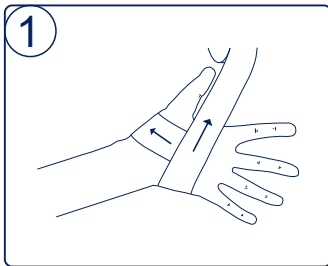
1 Первую полоску тейпа наложите на запястье у основания кисти. Не перетягивайте тейп слишком туго во избежание нарушения кровообращения. Концы полоски должны лечь внахлест.



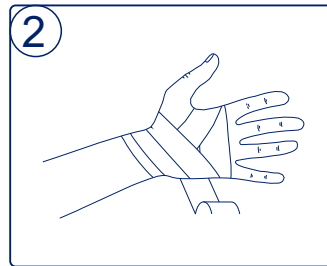
2 Закрепите еще несколько (около 3) полосок тейпа продвигаясь по направлению к локтевому суставу. Помните: каждая новая полоска должна перекрывать предыдущую примерно наполовину, концы полоски должны ложиться внахлест.

Обожмите повязку руками. Тейпирование закончено.

Вариант II

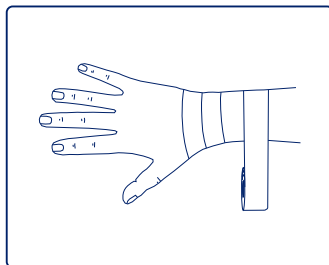


1 Начните накладывать тейп от середины ладони к запястью у основания большого пальца так, как показано на рисунке. Продолжайте накладывать тейп по внешней стороне запястья, а затем через середину ладони между большим и указательным пальцем. Не перетягивайте тейп слишком туго во избежание нарушения кровообращения. Старайтесь накладывать тейп как можно более ровно и без складок.



2 Повторите пункт 1 несколько раз (всего 2-3). Обожмите повязку руками. Тейпирование закончено.

Вариант III



Эластичный спортивный тейп можно накладывать одной непрерывной полоской на запястье в 3-4 оборота. Помните, что новый оборот тейпа должен перекрывать предыдущий наполовину. Не перетягивайте тейп слишком туго во избежание нарушения кровообращения.

Совет: используйте **STRETCH Tape**, чтобы избежать излишнего перетягивания запястья.

*Эта базовая инструкция не является пособием по оказанию профессиональной медицинской помощи. При наличии травмы или подозрения на наличие травмы обратитесь к врачу.