

Благодарим Вас за приобретение изделия Pharmacels !

Тейпирование - является прогрессивной технологией в области лечения и профилактики травм суставов опорно-двигательного аппарата человека и широко применяется в ортопедии, травматологии, спортивной медицине.

Пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию полностью и учитывайте рекомендации и меры предосторожности, прежде чем приступить к тейпированию.

Эта базовая инструкция не является пособием по оказанию профессиональной медицинской помощи. Всегда обращайтесь к врачу при получении травмы, а так же для последующего наблюдения. Тейпирование обеспечивает суставам поддержку и серьезно снижает риск получения травмы, однако, не гарантирует полную защиту.

**R.I.C.E.** терапия - комплекс мер, позволяющих наиболее эффективно и доступно обеспечить необходимую первую помощь немедленно после получения травмы сустава, облегчить состояние пациента до момента оказания профессиональной медицинской помощи, а также минимизировать последствия травмы.

**R - Rest** (покой); **C - Compression** (компрессия); **I - Ice** (холод); **E - Elevation** (приподнятое положение);

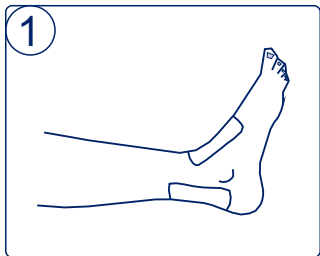
В первые минуты после получения травмы всегда используйте изделия производства Pharmacels, такие как: **FROSTFORCE Coolant Spray, Ice/Hot Bag, Reusable Cold-Hot Pack, 3" Co-Stick Tape** для обезболивания и максимально эффективного уменьшения негативных последствий.

## Техника тейпирования голеностопа

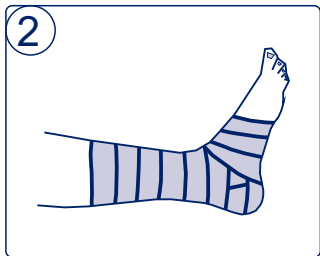
Перед началом тейпирования подготовьте все необходимое. Вам понадобится:

- Спортивный тейп Pharmacels® **MASTERS Tape** или **Euroline Extra Tape** шириной 3.8 см, или 5.0 см;
- Подтейпник – материал, накладываемый перед тейпированием Pharmacels® **Under Wrap** шириной 7 см;
- Амортизирующие подкладки на область подъема стопы и ахиллово сухожилие **HEEL & LACE Pads**;
- Вазелин;

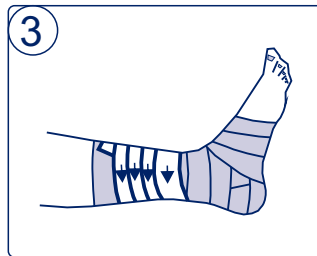
Убедитесь, что кожа в области тейпирования сухая, чистая и не поврежденная. Расположите стопу под углом 90 градусов на удобной для вас высоте. Обычно тейпируемого усаживают на медицинскую кушетку или на стол. Помните об основных принципах тейпирования. Начинайте тейпирование, следуя нижеприведенной инструкции.



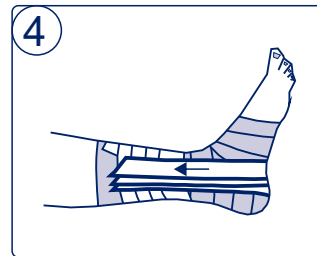
1. Нанесите тонкий слой лубриканта (вазелина) на область подъема стопы и ахиллово сухожилие и наложите две амортизирующие подкладки **HEEL & LACE Pads** Pharmacels®.



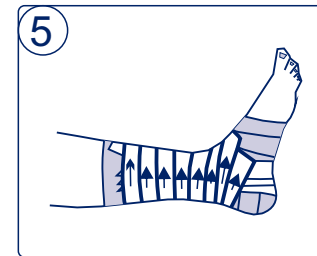
2. Наложите подкладочный материал **Under Wrap** или **Pre Tape** Pharmacels® так, чтобы закрыть всю область тейпирования.



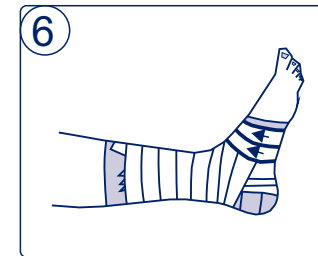
3. Тремя или четырьмя отдельными полосками тейпа создайте "якорь" вокруг голени. Помните, каждая полоска тейпа должна перекрывать предыдущую не менее чем на половину и замыкаться, накладываясь сама на себя (внахлест).



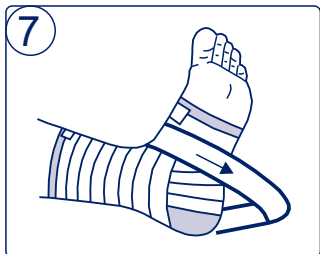
4. Якорь нужен для закрепления следующих нескольких полосок, которые нужно расположить как показано на рисунке - в виде стремени. Используйте 2-3 полоски тейпа. Накладывайте их, перекрывая предыдущую наполовину.



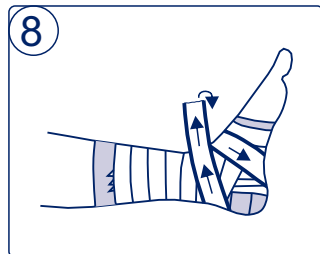
5. Для следующего этапа вам понадобится 7-8 отдельных полосок. Наложите их, начиная с верхней части повязки, продвигаясь к ступне, закрывая "стремя". Помните правило перекрывания на половину. Накладывайте полоски внахлест. Закончите на боковой поверхности стопы. Тут полоски могут не смыкаться.



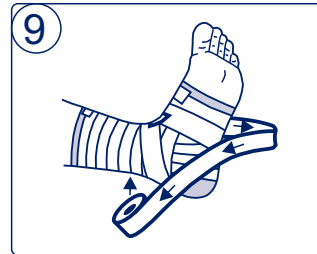
6. Далее закрепляем предыдущую фигуру 2-3 отдельными полосками внахлест в области подъема стопы. Не накладывайте тейп слишком туго, это может стать причиной дискомфорта или затруднения кровообращения. При необходимости, снимите повязку и повторите все сначала.



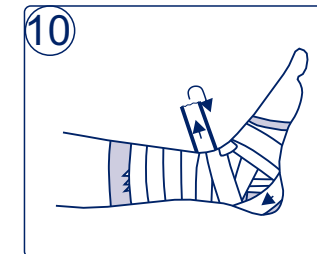
7. Финальный этап – фиксация пятки. Не отрывая полоску от рулона, закрепите начало тейпа на подъеме стопы. Накладывайте тейп поперек стопы и, пройдя подошву, заведите тейп за пятку. Следите за тем, чтобы тейп ложился ровно без складок.



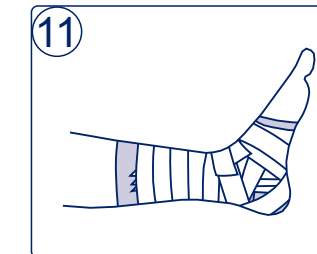
8. Оторвите тейп от рулона и закрепите так, чтобы полоска закончилась на подъеме стопы.



9. Повторите п.7 в другую сторону (зеркально): закрепите начало тейпа на подъеме стопы. Ведите тейп ровно и не затягивайте слишком сильно поперек стопы к подошве. Заведите за пятку, прижимая накладываемый тейп и следя за отсутствием складок.



10. Повторите п.8: обогните пятку и закрепите полоску на той стороне голеностопа, с которой начали, в области подъема стопы. Оторвите тейп от рулона.



11. Повторите закрепление пятки еще раз с каждой стороны. Обожмите двумя руками всю повязку, придавая ей окончательную жесткость. Проконтролируйте, чтобы повязка не была слишком тугой. Тейпирование закончено.

## ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Тейпирование лучше всего производить на чистую, сухую и выбритую кожу. Перед тейпированием рекомендовано использовать подкладочный материал **Pharmacels® UnderWrap**. Это избавит Вас от необходимости удалять волосную покров в области тейпирования.
- Всегда накладывайте тейп отдельными полосками, за исключением специальных случаев (фигура "8" при тейпировании лодыжки).
- Накладывайте тейп ровно, прижимая ладонью во избежание образования складок.
- Накладывайте тейп плотно, но так, чтобы не нарушать кровообращение.
- Для упрощения тейпирования используйте эластичный **TEAR-LASTIC™ TAPE** или **STADIUS® TAPE**.
- Удаление тейпа – ножницами для снятия повязок **Pharmacels® Bandage Scissors (Lister)** разрежьте повязку одним движением. Движение ножниц всегда – сверху вниз (от локтя к ладони, от бедра к голени, от голени к стопе).

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- **Всегда используйте безопасные ножницы для снятия повязок Pharmacels® Bandage Scissors (Lister)!**
- Тейпы и принадлежности для тейпирования (ножницы для снятия тейпа и т.п.) храните в недоступном для детей месте.
- Не накладывайте тейп на поврежденные участки кожи или открытые раны.
- Тейп не следует держать на ноге слишком долго, в основном, по гигиеническим причинам и во избежание аллергических реакций.
- Следите за кровообращением. Если конечности начинают синеть или сохраняется боль, снимите тейп и наложите еще раз.
- Клеящий слой содержит натуральные компоненты, которые в отдельных случаях могут вызвать аллергическую реакцию. В случае ее появления немедленно прекратите использование тейпа и обратитесь к врачу.
- Беречь от детей.

## ВНИМАНИЕ!

В случае получения серьезных травм, таких как перелом костей, возникновение трещины или разрыв связок – всегда консультируйтесь с врачом. Также обращайтесь к врачу по вопросам реабилитации (восстановительных процедур), если вы подозреваете, что травма серьезная, или если боль/опухоль сохраняется продолжительное время.

## УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Хранить в сухом, прохладном месте. Избегать длительного воздействия прямых солнечных лучей. Не замораживать

Pharmacels LLC  
Valley Cottage,  
NY 10989 USA  
[www.pharmacels.com](http://www.pharmacels.com)

В России:  
ООО «ФАРМАЦЕЛЬС»  
тел./ факс: +7.495.963.2618  
[www.pharmacels.ru](http://www.pharmacels.ru)

## Тейпирование запястья (при растяжениях и нагрузках, в период реабилитации)

Перед началом тейпирования подготовьте все необходимое. Вам понадобится:

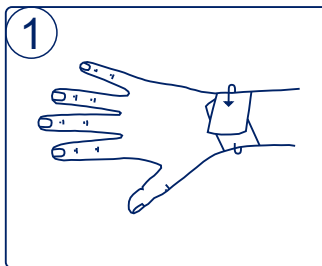
- Спортивный тейп Pharmacels® **MASTERS Tape** или **Eurotape Extra Tape** шириной 2,5 см, или 3,8 см.
- Материал, накладываемый перед тейпированием (подтейпник) Pharmacels® **UnderWrap (PreTape)** шириной 7 см.
- Эластичный спортивный тейп Pharmacels® **PRO-LASTIC Tape** шириной 3,8 см.

Убедитесь, что кожа в области тейпирования сухая, чистая и неповрежденная.

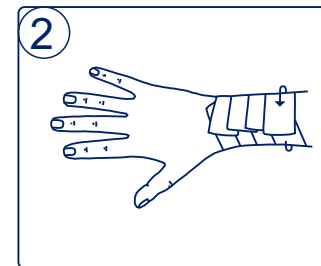
Положение кисти: выпрямленная, ладонь и пальцы напряжены. При необходимости наложите повязку из подтейпника.

Меры предосторожности: Не затягивайте тейп слишком туго во избежание нарушения кровоснабжения.

### Вариант I

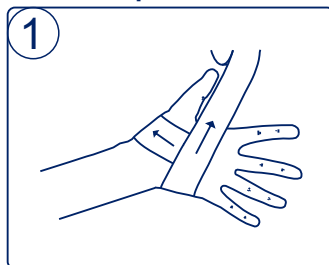


Первую полоску тейпа наложите на запястье у основания кисти. Не перетягивайте тейп слишком туго во избежание нарушения кровообращения. Концы полоски должны лечь внахлест.

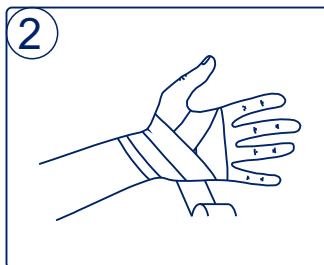


Закрепите еще несколько (около 3) полосок тейпа продвигаясь по направлению к локтевому суставу. Помните: каждая новая полоска должна перекрывать предыдущую примерно наполовину, концы полоски должны ложиться внахлест.

### Вариант II

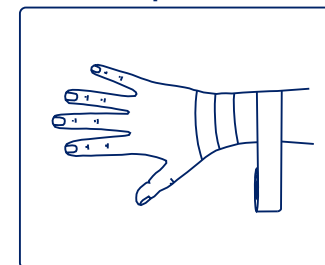


Начните накладывать тейп от середины ладони к запястью у основания большого пальца так, как показано на рисунке. Продолжайте накладывать тейп по внешней стороне запястья, а затем через середину ладони между большим и указательным пальцем. Не перетягивайте тейп слишком туго во избежание нарушения кровообращения.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



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.

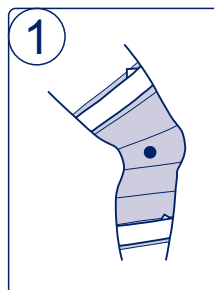
## Тейпирование колена (поддержка боковых связок)

Перед началом тейпирования подготовьте все необходимое. Вам понадобится:

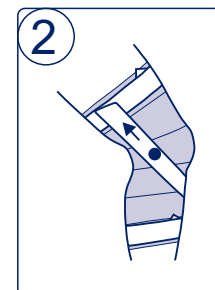
- Эластичный спортивный тейп Pharmacels® **Stretch** или **Stretch Pro** шириной 5,0 см. или 7,5 см.
- Спортивный тейп Pharmacels® **MASTERS Tape** или **Euroline Extra Tape** шириной 3,8 см или 5,0 см.

Убедитесь, что кожа в области тейпирования сухая, чистая и неповрежденная.

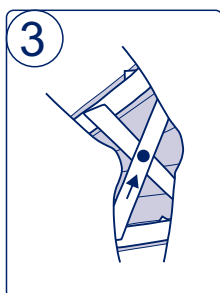
Положение ноги: стоя, слегка согнута (совет: положите под пятку предмет высотой 4-5 см).



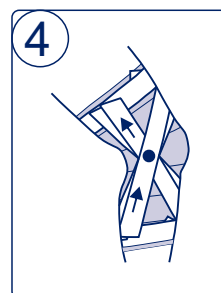
При необходимости, наложите подкладочный материал UnderWrap. Начните с середины икроножной мышцы и завершите на середине бедра. Затем, сделайте два якоря из двух полосок STRETCH Tape как показано на рисунке.



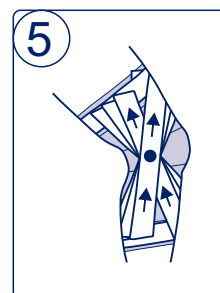
С помощью тейпа MASTERS Tape или MASTERS PRO Tape наложите диагональную полоску от нижнего якоря к верхнему через воображаемую точку центра сгиба сустава (см. рис). Накладывайте тейп снизу вверх.



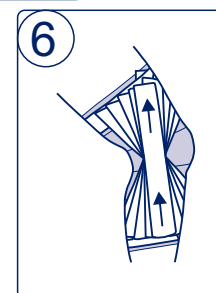
Следующую полоску наложите накрест к первой так, чтобы она начиналась на нижнем и заканчивалась на верхнем якоря, и проходила через воображаемую точку центра сустава. Должна получиться X-образная фигура.



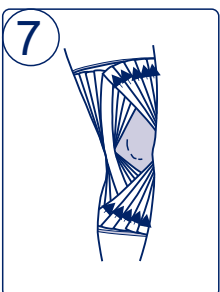
Представьте, что воображаемая точка центра сустава – центр вращения. Накладывайте каждую полоску второй X-образной фигуры с небольшим смещением вокруг этого центра вращения к полоскам первой X-образной фигуры, как показано на рисунке.



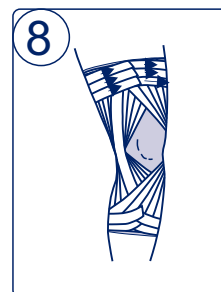
Повторите то же самое с третьей X-образной фигурой. Следите за направлением движения тейпа и за отсутствием складок.



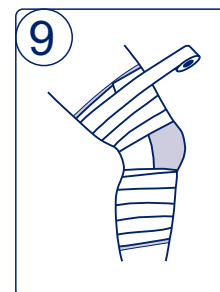
Завершите тейпирование внутренней поверхности ноги еще тремя X-образными фигурами. Всего таких фигур должно получиться 6.



Повторите все действия с п.2 до п.6 на внешней стороне ноги. Не закрывайте коленную чашечку.



Наложите несколько (3-4) фиксирующих полосок вокруг бедра и икроножной мышцы. Накладывайте их попеременно, чередуя бедро и икроножную мышцу. Важно: накладывать закрепляющие полоски нужно с перекрытием и внахлест.



Завершите тейпирование колена, обернув завершающую область эластичным тейпом STRETCH Tape. Не закрывайте тейпом коленную чашечку. Обожмите двумя руками всю повязку.

**pharmacels®**



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