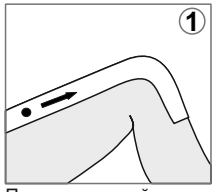
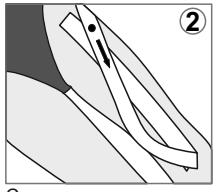
Колено

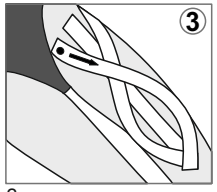
Коленный сустав - наиболее нагружаемый сустав в опорно двигательной системе человека. Вследствие этого, болевые ощущения в коленном суставе вызванные усталостью, травмами или возрастными изменениями встречаются часто.



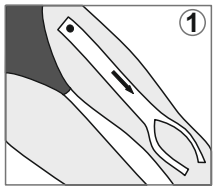
Подготовленный отрезок тейпа накладывайте от середины трехглавой мышцы как на рисунке



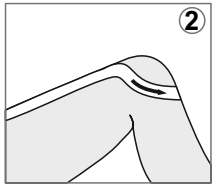
Следующую полоску наложите волнообразно



Завершающую полоску наложите зеркально предыдущей. Тейпирование закончено!



Подготовьте полоску по схеме Y-cut (см. стр.1)



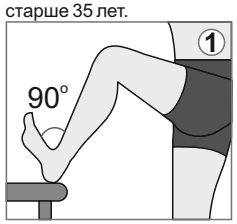
Приклеивайте полоску как показано на рисунке постепенно удаляя защитную бумагу.

Две техники кинезиотейпирования колена:

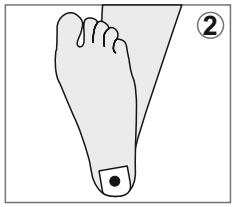
Подготовьте 3 i-cut или одну Y-cut полоски Pharmacels Kineticline Tape в зависимости от выбранной техники. Эти две техники отличаются по интенсивности воздействия на сустав и по расходу материала. Первая обеспечивает максимальную поддержку всему суставу, вторая стабилизирует, в основном, коленную чашечку (надколенник).

Ахилл и икроножная мышца

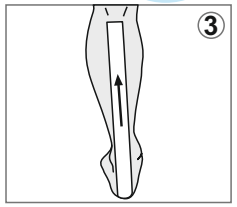
Ахиллово сухожилие прикрепляет икроножную мышцу к стопе образуя с ней единую систему. Повреждения этой системы возникают как у спортсменов, так и у обычных людей. Особенно важна поддержка пяточного сухожилия во время занятий спортом для людей в возрасте старше 35 лет.



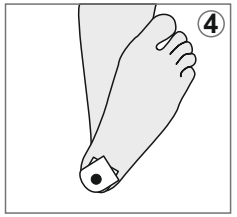
Правильное положение



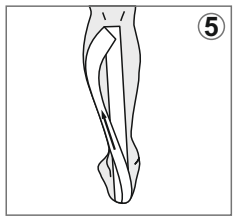
Начало повязки на пятке



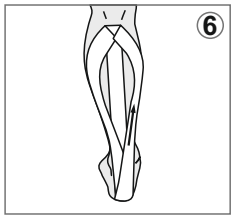
Приклейте первую полоску



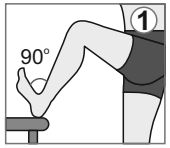
Начало следующей полоски тоже пятка



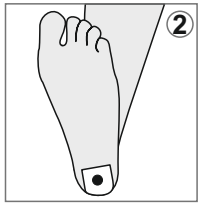
Приклейте как на рисунке



Завершающую полоску наложите зеркально



Подготовьте одну i-cut полоску (глубокий вырез). И займите правильное положение.



Точка на рисунке - начало повязки.

Не удаляйте сразу всю защитную бумагу

Приклейте тейп как показано на рисунке.

Pharmacels LLC.
Valley Cottage, NY 10989, USA
www.pharmacels.com

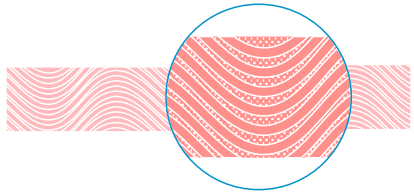
EC REP Pharmacels LLC Filialas
LT-06326 Vilnius, Lithuania
www.pharmacels.eu

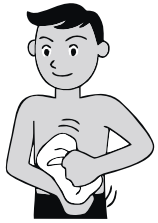
В РФ и СНГ : ООО Фармацельс.
г. Москва, ул. Бакунинская, д. 92
Тел./факс: +7 (495) 963-26-18
www.pharmacels.ru

pharmacels®

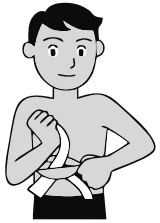
KINETICLINE tape

инструкция по применению

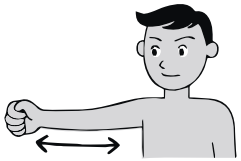




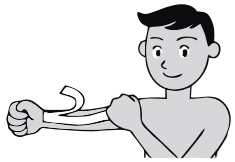
Кожа в месте тейпирования должна быть чистой, сухой и не иметь повреждений



Отрезать тейп нужной длины и подготовить для использования.

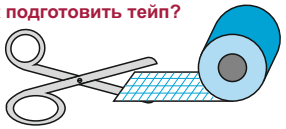


Придать мышцам положение, необходимое для тейпирования

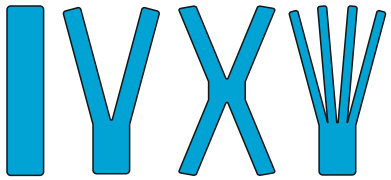


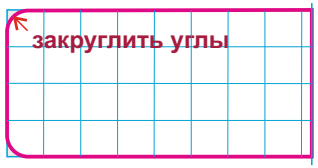
Приклейте полоску тейпа. Хорошо прижмите его по всей длине, по краям и углам

Как подготовить тейп?



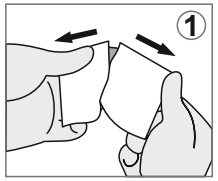
Перед использованием необходимо подготовить(раскроить) **KINETICLINE Tape** ножницами. Используйте специальные ножницы **Pharmacels® Universal Bandage Shears.** Это гарантирует отличный результат!



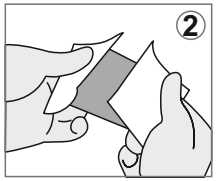


Отрезав кусок тейпа нужной длины и формы, закруглите все углы. Тогда повязка прослужит дольше

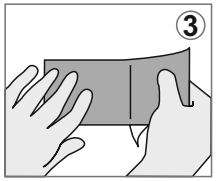
Как приклеить тейп?



Надорвите небольшой участок бумаги и удалите его. Это начало повязки.



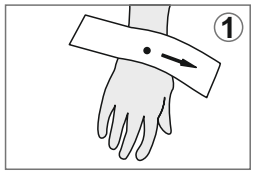
Не удаляйте сразу всю бумагу! это может осложнить наложение повязки.



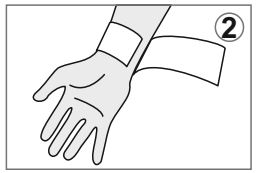
Надежно приклейте начало повязки и двигайтесь дальше одновременно удаляя бумагу.

Кисть

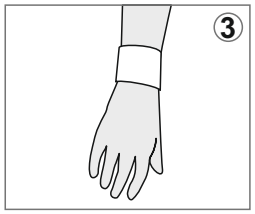
Боли в запястье часто возникают после занятий спортом или в результате вашей профессиональной деятельности. Когда кости неповреждены целесообразно использовать **KINETICLINE** tape. Следуйте инструкции ниже.



Подготовленный тейп начните приклеивать с внешней стороны запястья, с легким натяжением от центра в одну сторону. Точка на рисунке - начало повязки.

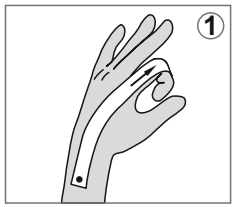


Действуя также приклейте вторую часть повязки. Вторая часть повязки должна перекрыть первую с тыльной стороны запястья приблизительно на 2см.

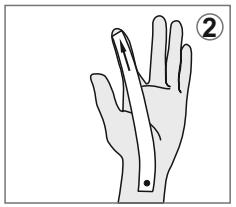


Хорошо "пригладьте" тейп по всей длине повязки и по краям.

Пальцы



Начните тейпирование от запястья к пальцу.

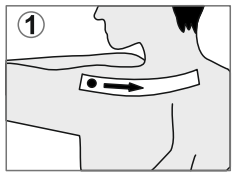


Повторите теперь с тыльной стороны ладони.

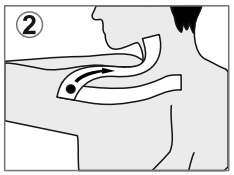
При постоянной и долгой работе за клавиатурой компьютера могут возникать периодические боли в кисти руки и в пальцах.

Шея

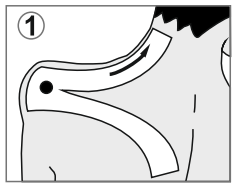
Как при активном, так и при малоподвижном образе жизни могут возникать периодические боли в шейном отделе связанные с перенапряжением, или воспалением мышц.

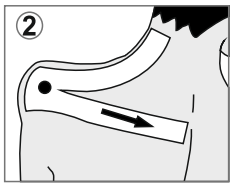


Подготовьте две i-cut полоски. Первую приклейте вдоль трапецевидной мышцы.



Вторую от плечевого сустава к шее. Точка на рисунке - начало повязки.

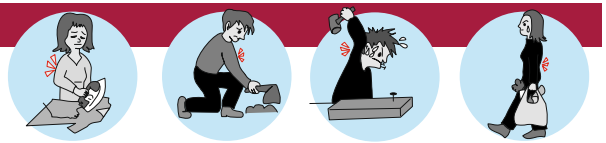


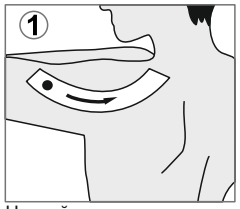


Эта же фигура может быть выполнена с помощью Y-cut полоски тейпа. Подготовьте полоску. Удалите защитную бумагу вначале с одной части полоски, затем с другой.

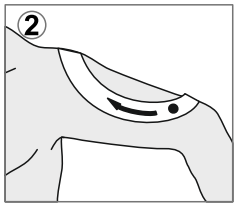
Плечо

Тейпирование плеча выполняется по дуге вокруг плечевого сустава. Используйте две i-cut или одну Y-cut полоску кинезио тейпа Pharmacels® Kineticline Tape.

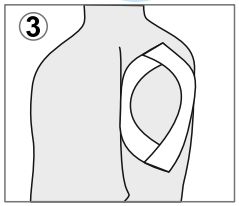




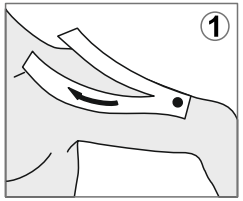
Наклейте первую полоску в направлении от руки к шее



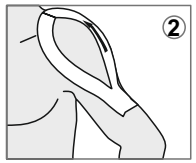
Вторую, с другой стороны сустава в том же направлении



Плотно прижмите полоски тейпа к телу. Все готово!



Подготовьте Y-cut полоску

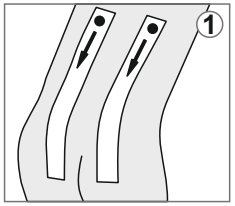


Приклейте вначале неразрезанную часть, затем каждое ответвление, удаляя защитный слой отдельно для каждой части.

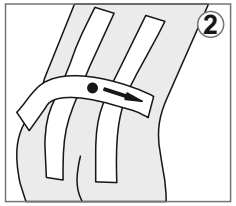
Совет:
После того как вы закончите приклеивание полосок тейпа, аккуратно и плотно, разглаживающими движениями прижмите тейп ладонью к телу. Старайтесь разглаживать тейп от центра к краю чтобы случайно не отклеить края.

Спина

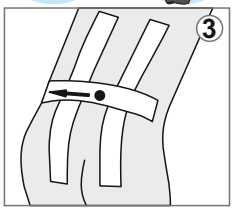
Резкие или монотонные нагрузки часто приводят к возникновению болевых ощущений в различных областях спины. Использование кинезио тейпов **Pharmacels® Kineticline Tape** поможет облегчить боль



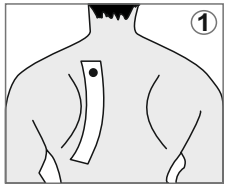
Подготовьте 3 i-cut полоски



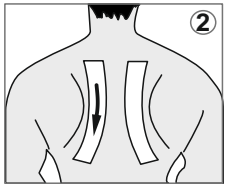
Займите полусогнутое положение



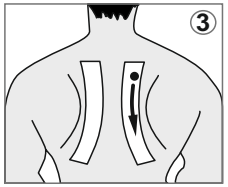
Наклейте полоски как показано на рисунке



Подготовьте 2 i-cut полоски тейпа **Pharmacels®.**



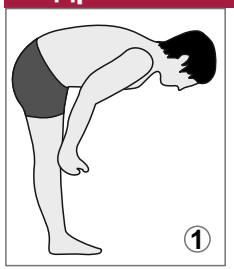
Полностью выпрямитесь



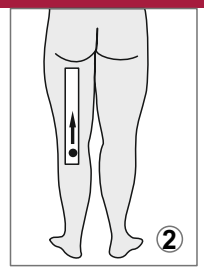
Наклейте полоски как показано на рисунке

Совет:
Вам понадобится помощник

Бедро



Займите полу-согнутое положение.

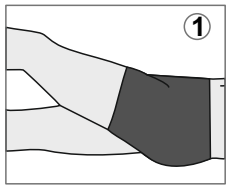


Приклейте тейп как показано на рисунке.

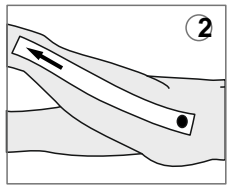
ВАЖНО:

Всегда старайтесь наклеивать кинезио тейпы вдоль растянутой мышцы. Для этого необходимо перед тейпированием занять правильное положение, при котором необходимая мышца или группа мышц примут растянутое положение.

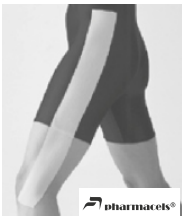
Совет:
Если удалить волосяной покров в области тейпирования, снимать повязку будет легче.



Займите положение лежа на спине и приподнимите ногу



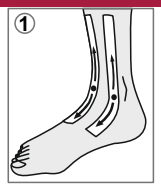
Закрепите тейп ближе к тазобедренному суставу. Приклеивайте тейп вдоль всей внешней поверхности бедра. Завершите тейпирование в области колена.



Тейпирование внешней и задней поверхностей бедра обычно выполняют одной или двумя i-cut полосками тейпа. В зависимости от характера травмы эффективно также, применение полосок раскроенных в форме fan-cut (см. стр.1).

Голеностоп

Подготовка: разрежте полоску тейпа вдоль на две i-cut полоски. Подготовьте одну X-cut и одну i-cut полоски тейпа.



Двумя тонкими i-cut полосками затейпируйте подъем. Начинайте с ценра полоски и двигайтесь к краю.

X-cut полоску наложите на область внешней или внутренней связки.

i-cut полоску приклейте как стремя. Разорвите защитную бумагу посередине полоски и отогните ее края освободив около 2-х см. тейпа. Расположите центр полоски на пятке со стороны подошвы и закрепите тейп. Поочередно, с одной и с другой стороны удалите бумагу и приклейте тейп.