

Cosmos®
ACTIVE

HARTMANN

KINESIOLOGY

KINEZILOGICKÁ TEJPOVACÍ PÁSKA

Pro sport, léčbu i volný čas

Včetně návodu k nalepení

Vlastnosti kineziologické
tejповací pásky



NA PODPORU TERAPEUTICKÝCH OPATŘENÍ NA SVALECH, KLOUBECH A VAZECH, KDYŽ NENÍ POTŘEBNÁ CELKOVÁ IMOBILIZACE

- Vhodná na svaly a klouby bez omezení pohyblivosti
- Voděodolná, prodyšná
- Páska neobsahuje latex a lze ji nosit kdykoliv
- Vysoký komfort při nošení, nosný materiál se skládá z 95 % bavlny a 5 % elastanu
- Prodyšné akrylátové lepidlo
- Včetně podrobného návodu k nalepení

S PŘÍPADNÝMI TECHNICKÝMI OTÁZKAMI K POUŽITÍ SE OBRÁTE NA SVÉHO TERAPEUTA NEBO LÉKAŘE!

Kineziologické tejpы Cosmos® ACTIVE jsou osvědčené tejpы s vysoce kvalitním akrylátovým lepidlem. Vyplešná bavlněná struktura přináší optimální vlastnosti při natažení.

Tejp se dodává v různých barvách

Modrá

Ružová

Béžová

Další produkty v sortimentu Cosmos® ACTIVE:

POUŽITÍ A VŠEOBECNÉ POKYNY K POUŽÍVÁNÍ KINEZILOGICKÉHO TEJPU COSMOS® ACTIVE

1. Určete unavené oblasti svalů citlivé na bolest. V případě těžko dosažitelných míst na těle doporučujeme přikládat tejp za pomoci druhé osoby.
2. Ošetřovaná část kůže by měla být čistá, nemastná a suchá, aby nedošlo k předčasnému odlepení tejpу.
3. Ke zvýšení přilnavosti lepidla lepte tejp na holou kůži a před přiložením tejpу odstraňte chlupy.
4. Před použitím kineziologického tejpу Cosmos® ACTIVE očistěte kůži odmašťovacími prostředky.
5. K dosažení optimálního tejpování zjistěte průběh svalu prohmátáním nebo jeho napnutím.
6. Dbejte, aby se v tejpу ani na kůži pod tejpem nevytvořily žádné záhyby, protože by mohly způsobit puchýře, a proto je bezpodmínečně nutné jim zamezit.
7. Podle indikace se tejp nalepuje napnutý nebo nenapnutý a vyhladí se, aby se aktivovala vrstva lepidla citlivá na teplo. Důležité: Tejp musí být vyhlazen vždy od základny ke konci nebo od středu směrem ven! Nikdy ne obráceně!
8. Akrylátové lepidlo se aktivuje tepelným působením (tejp pevně třít nebo přiložit nahřátý ručník) a tak plně rozvine svůj lepící účinek. Struktura pásky umožňuje dýchání pokožky a odvod vlhkosti. V ojedinělých případech se však může vyskytnout na dobu **10 až 20 minut krátké svědění**. Pokud by **svědění přetrvávalo déle než 30 minut**, doporučujeme tejp sejmout. Tejp pomalu snímejte nebo stahujte v malém úhlu ve směru růstu chlupů, aby se kůže nezvedala a aby nedošlo k jejímu podráždění. Můžete si pomoci tak, že lehce natáhnete prstem pokožku, ze které se tejp již uvolnil. TIP: Šetrnou metodou je navlhčit tejp prostředkem na uvolnění lepidla na dobu 1–2 minut a sejmout ho výše popsaným způsobem. Tejp nestrhávejte náhle ani trhavým pohybem!
9. Při plavání, koupání, sprchování atd. není třeba tejp snímat! Mokrý tejp poté vysušte fénem nastaveným na nejnižší teplotu. Tejp nevytírejte dosucha, protože by se mohl odlepit!

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Těhotné ženy by se měly před použitím tejpování poradit s lékařem.
2. Tejp nevystavujte přímému slunečnímu záření ani vysokým teplotám.
3. Kineziologickou tejpovací pásku Cosmos® ACTIVE uchovávejte mimo dosah dětí.
4. Při přiložení tejpу by nemělo docházet k přiskřípnutí kůže. Tejp nalepujte volně!
5. Opatrné použití u pacientů s anamnézou alergie a přecitlivělosti na lepidla. V případě potřeby se obraťte na lékaře.
6. Pokud by nalepení kineziologického tejpу Cosmos® ACTIVE mělo způsobit **podráždění kůže trvající více než 30 minut**, projevující se svěděním, zčervenáním nebo vyrážkou, je třeba tejp ihned sejmout postupem popsaným v návodu. Případně se obraťte na lékaře.
7. Tejpování neprovádějte na čerstvých poraněních, trombózách a při sklonu ke kožním projevům alergie či při nepravidelnostech kůže.
8. Tejp nepoužívejte ve spojení nebo ve vzájemném působení s jinými způsoby ošetření (fango, léčba masáží, elektroléčba).
9. Před použitím tejpу musí být kůže čistá a nemastná.
10. Jestliže si nejste jisti, jak správně upevnit tejp, můžete se obrátit na terapeuta a požádat ho o profesionální aplikaci.

11. Na ochranu kůže doporučujeme tejp nosit po 7 až 10 dní a poté ho opět sejmout. Aplikace může být opakována několikrát a to vždy po přestávce 3–5 dní. Po určité době si můžete tejp znovu upevnit. Zbytky lepidla olupávající na kůži odstraňte.
12. V případě akutních poranění nebo složitých příznaků onemocnění je třeba, aby nalepení tejpу provedl fyzioterapeut nebo lékař.
13. Kineziologické tejpы Cosmos® ACTIVE se dodávají v různých barvách. Technické vlastnosti jsou u tejpů všech barev shodné.
14. Máte-li aplikovány tejpы, doporučujeme zvýšit příjem tekutin.
15. Zamezte nadměrnému přehřívání vlivem oděvů (vlna/bavlna)!

Účinek kineziologických tejpů nebyl až dosud prokázán v souladu se současnými zdravotnickými normami. Špičkoví sportovci a terapeuti přesto dennodenně používají tejpování s velkými úspěchy a dosahují pozitivních výsledků. Pro pacienty/uživatelé/třetí strany v Evropské unii a v zemích se stejným zákonným regulačním rámcem (nařízení 2017/745/EU o zdravotnických prostředcích) platí, že pokud dojde při používání tohoto prostředku nebo v důsledku jeho používání k závažné události, je nutno ji nahlásit výrobci a/nebo jeho autorizovanému zástupci a příslušným orgánům.

SPECIÁLNÍ POKYNY

	Zdravotnický prostředek
	Výrobce
	Datum výroby
	Distributor
	Použit do data
	Kód dávky
	Katalogové číslo
	Čtěte návod k použití
	Nepoužívat opětovně
	Chránit před vlhkem
	Chránit před slunečním zářením
	Věkové omezení 0–14 let
	Pozor

MEDINEO GmbH
Neumühle 2a
97727 Fuchstadt, Germany

CE

(181120)

Cosmos®
ACTIVE

HARTMANN

HOT/COLD

OPAKOVANĚ POUŽITELNÝ
GÉLOVÝ POLŠTÁREK
K terapii chladem i teplem
S ochranným povlakem

OPAKOVANĚ POUŽITELNÝ
GÉLOVÝ VANKŮŠÍK
Na léčbu teplem i chladem
S ochranným obalov

1x

12 x 29 cm



Cosmos®
ACTIVE

HARTMANN

HOT/COLD

OPAKOVANĚ POUŽITELNÝ
GÉLOVÝ POLŠTÁREK
K terapii chladem i teplem
S ochranným povlakem

OPAKOVANĚ POUŽITELNÝ
GÉLOVÝ VANKŮŠÍK
Na léčbu teplem i chladem
S ochranným obalov

1x

13 x 14 cm



POTÍŽE SE ZÁPĚSTÍM

1 pás tejpů cca 20 cm

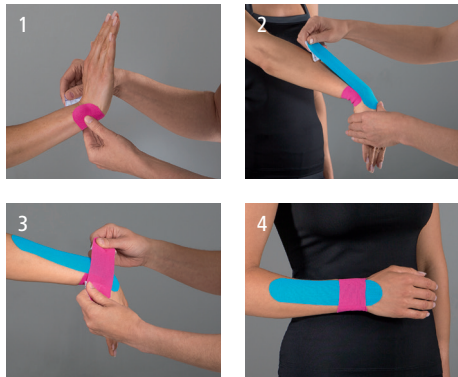
2 pásy tejpů po cca 10 cm

Pokyny k použití: Použití vyžaduje asistenci druhé osoby.

Výchozí poloha: Přidržte paži směrem dopředu a natáhněte zápěstí rovně.

NÁVOD:

1. Natrhňte ochrannou fólii prvního krátkého tejpů uprostřed a tejp přiložte pod tahem počínaje prostředkem na vnitřní straně zápěstí uprostřed. Konce tejpů oviňte kolem zápěstí a nechte je doběhnout bez tahu; přitom současně strhávejte ochrannou fólii. (obrázek 1)
2. Nyní ohněte zápěstí ve směru dlaně. Dlouhý pás tejpů vedte přes zápěstí ve směru horní strany předloktí. Přitom začněte ve výšce zápěstí. (obrázek 2)
3. Zápěstí držte i nadále ohnuté. Ochrannou fólii druhého krátkého tejpů natrhňte analogicky k prvnímu kroku postupu opět uprostřed. Tejp vedte zprostředka horní strany zápěstí pod tahem kolem zápěstí směrem k vnitřní straně zápěstí a nechte ho doběhnout bez tahu. Při správném přiložení by se měly konce obou pásů tejpů překrývat. (obrázek 3, 4)



Závěrem znovu řádně třete všechny pásy tejpů, aby bylo zaručeno dobré přilnutí ke kůži.

OBTÍŽE S KOTNÍKEM

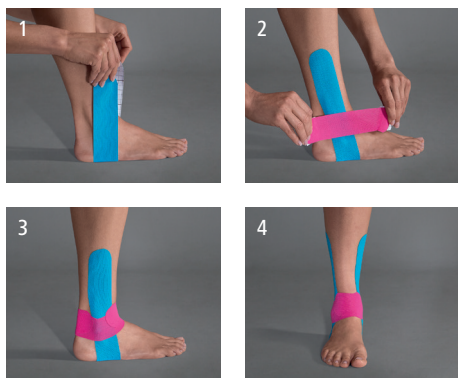
1 pás tejpů cca 40 cm

2 pásy tejpů cca 20 cm

Výchozí poloha: Nohu postavte kolmo na stoličku tak, aby hleď tvořila pravý úhel.

NÁVOD:

1. Ochrannou fólii dlouhého pásu tejpů natrhňte uprostřed. Tejp nalepte zprostředka pod plošnou nohu (jako třmen) pod tahem doprava a doleva přes hlezenní kloub směrem nahoru. Konce nechte doběhnout bez tahu nad kloubem na obou stranách bérce dole. Přitom kompletně stáhněte ochrannou fólii. (obrázek 1)
2. Ochrannou fólii prvního, krátkého pásu natrhňte uprostřed. Pás nalepte zprostředka přes vnější kloub pod tahem a vedte ho kolem kotníku, konce nechte doběhnout bez tahu a přitom zcela odstraňte ochrannou fólii. (obrázek 2)
3. Ochrannou fólii druhého, krátkého tejpů natrhňte uprostřed. Tejp vedte ze středu vnitřního kloubu kolem kotníku ve směru ke vnějšímu kloubu. Konce tejpů opět nechte doběhnout bez tahu a přitom současně strhávejte ochrannou fólii. (obrázek 3, 4)



Závěrem znovu řádně třete všechny pásy, aby bylo zaručeno dobré přilnutí ke kůži.

OBTÍŽE S KOLENNÍM KLOUBEM

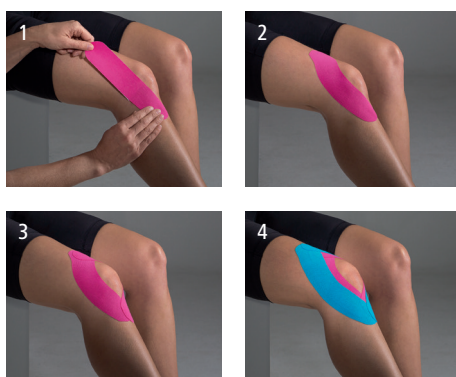
2 pásy tejpů cca 20 cm

2 pásy tejpů cca 25 cm

Výchozí poloha: Nohu postavte, úhel kolenního kloubu by měl být menší než 70 stupňů.

NÁVOD:

1. Ochrannou fólii prvního kratšího pásu tejpů natrhňte a stáhněte z jednoho konce v délce přibližně 3 cm.
2. Nyní nasadte pás pod česku bez tahu. Poté vedte pás s maximálním napnutím po vnější straně podél česky až ke stehnu a přilepte ho, přitom plně stáhněte ochrannou fólii. Konec nechte volně doběhnout bez tahu. (obrázek 1, 2)
3. Druhý kratší pás tejpů vedte stejným postupem na protilehlé (vnitřní) straně. Konec nechte opět volně doběhnout bez tahu.
4. **Upozornění: Tejpy nesmí probíhat přes česku, ale podél ní po stranách.** (obrázek 3)
5. V dalším kroku se oba zbývající delší pásy tejpů vedou podobně jako předchozí s tahem a překrytím přes první dva pásy tejpů. Konce tejpů opět nechte doběhnout bez tahu a při upevňování tejpů současně strhávejte ochrannou fólii. (obrázek 4)



Závěrem znovu řádně třete všechny pásy, aby bylo zaručeno dobré přilnutí ke kůži. Při správném přiložení tejpů se na noze s nataženým kolenem tvoří malé kožní záhyby na česce.

ALTERNATIVNĚ PŘI POTÍŽÍCH S KRČNÍMI SVALY, NAPŘÍKLAD PŘI NAPĚTÍ:

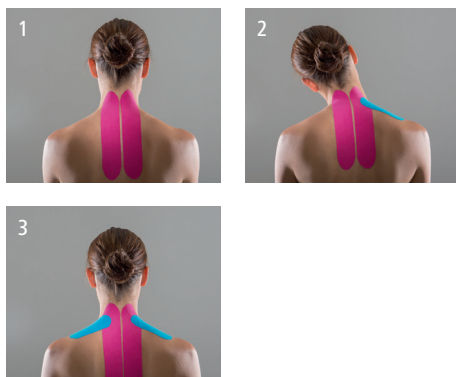
2 pásy tejpů cca 25 cm

2 pásy tejpů po cca 10 cm

Pokyny k použití: Použití vyžaduje asistenci druhé osoby.

NÁVOD:

1. Skloňte hlavu. Dlouhé pásy tejpů nalepte pod tahem vlevo a vpravo od páteře. Pásy tejpů by měly končit pod místem, kde začínají růst vlasy. Konce nechte doběhnout bez tahu. (obrázek 1)
2. Hlavu skloňte doleva, pohled směřuje i nadále dopředu. První krátký tejp vedte bez tahu vpravo počínaje od páteře lehce šikmo směrem dolů k rameni. (obrázek 2)
3. Analogicky ke druhému kroku skloňte hlavu doprava, i zde směřuje pohled nadále dopředu. Druhý krátký tejp vedte nyní vlevo bez tahu počínaje od páteře lehce šikmo směrem dolů k rameni. (obrázek 3)



Závěrem znovu řádně třete všechny pásy, aby bylo zaručeno dobré přilnutí ke kůži. Při správném nalepení se po narovnání vytvářejí na tejpěch vlnky.

OBTÍŽE S RAMENNÍM KLOUBEM

3 pásy tejpů cca 20 cm

Pokyny k použití: Použití vyžaduje asistenci druhé osoby.

NÁVOD:

1. Paži uchopte za zády (zástěrový hmat).
2. Dlouhý pás vedte pod tahem ze středu nadloktí podél předního ramenního svalu (deltový sval) ve směru, konec nechte doběhnout bez tahu. (obrázek 1)
3. Paži nastavte před hrudník a tejp vedte pod tahem po zadním okraji deltového svalu až k rameni, konec přitom opět nechte doběhnout bez tahu. (obrázek 2)
4. Oba pásy tejpů tvoří společně ovál.
5. Paži nechte volně svěšenou a ochrannou fólii kratšího pásu roztrhněte uprostřed. Krátký pás nalepte pod tahem uprostřed deltového svalu. Také zde nechte konce tejpů opět doběhnout bez tahu a přitom současně strhávejte ochrannou fólii. (obrázek 3, 4)



Závěrem znovu řádně třete všechny pásy, aby bylo zaručeno dobré přilnutí ke kůži. Při správném nalepení by se měly na tejpěch vytvářet vlnky.

OBTÍŽE V DOLNÍ ČÁSTI PÁTEŘE

1 pásy tejpů cca 22 cm

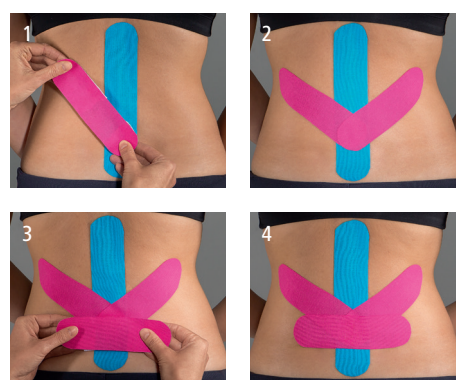
3 pásy tejpů po cca 20 cm (max.)

Pokyny k použití: Použití vyžaduje asistenci druhé osoby.

Výchozí poloha: Lehce skloněná poloha, záda by měla být pokud možno zakulacená, aby se svaly napjaly.

NÁVOD:

1. První pás tejpů se umístí na páteř. Začněte na dolním konci a pás vedte pod tahem podél páteře, konec nechte doběhnout bez tahu.
2. Poté nasadte první kratší pás na bolavé místo a vedte ho pod úhlem 45 stupňů šikmo doleva nahoru (bez tahu). (obrázek 1)
3. Na druhé straně postupujte analogicky, druhý kratší pás opět nasadte na bolavé místo a vedte ho šikmo nahoru doprava pod úhlem 45 stupňů (bez tahu). (obrázek 2)
4. Nyní natrhňte ochrannou fólii uprostřed posledního kratšího pásu. Pás nasadte dopsrostřed na bolavé místo a vedte ho vodorovně pod lehkým tahem, oba konce nechte opět doběhnout bez tahu. (obrázek 3, 4)



Závěrem znovu řádně třete všechny pásy, aby bylo zaručeno dobré přilnutí ke kůži. Při správném nalepení se po narovnání vytvářejí na tejpěch vlnky.

Datum poslední revize textu: 2020-07-03