

Cosmos®
ACTIVE

HARTMANN

KINESIOLOGY

KINEZIOLÓGICKÁ TEJPOVACIA PÁSKA

Na šport, liečbu a voľný čas

Vrátane návodu na nalepenie

Vlastnosti kineziologickej
tejpovacej pásky

NA PODPORU TERAPEUTICKÝCH OPATRENÍ NA SVALOCH, KLBOCH A VÄZOCH, KEĎ NIE JE POTREBNÁ CELKOVÁ IMOBILIZÁCIA

- Vhodná na tejpovanie svalov a kĺbov bez obmedzenia pohyblivosti
- Vodoodolná, priedušná
- Páska neobsahuje latex a možno ju nosiť kedykoľvek
- Vysoký komfort pri nosení, nosný materiál sa skladá z 95 % bavlny a 5 % elastanu
- Priedušné akrylátové lepidlo
- Vrátane podrobného návodu na nalepenie

AK MÁTE OTÁZKY TÝKAJÚCE SA TECHNIKY POUŽÍVANIA, KONTAKTUJTE SVOJHO TERAPEUTA ALEBO LEKÁRA!

Kineziologické pásky Cosmos® ACTIVE sú osvedčené pásky s veľmi kvalitným akrylátovým lepidlom. Vylepšená bavlnená štruktúra prináša optimálne vlastnosti pri natáhaní.

Páska je dostupná v rôznych farbách

Modrá

Ružová

Béžová

Ďalšie produkty v sortimente Cosmos® ACTIVE:

POUŽITIE A VŠEOBECNÉ POKYNY NA POUŽÍVANIE KINEZIOLÓGICKEJ PÁSKY COSMOS® ACTIVE

1. Zistite, kde sú unavené oblasti svalov citlivé na bolesť. Pri ťažko dostupných miestach na tele odporúčame priložiť pásku s pomocou druhej osoby.
2. Ošetrovaná časť pokožky by mala byť čistá, zbavená mastnoty a suchá, aby nedošlo k predčasnemu odlepeniu pásky.
3. Na zvýšenie prínavnosti lepidla lepte pásku na holú pokožku a pred priložením pásky odstráňte ochlpenie.
4. Pred použitím kineziologickej pásky Cosmos® ACTIVE očistite pokožku odmasťovacím prostriedkom.
5. Na dosiahnutie optimálneho tejpovania zistite pohmatom alebo napnutím svalov priebeh svalu.
6. Dbajte na to, aby sa v páske alebo na pokožke pod páskou nevytvorili žiadne záhyby, pretože by mohli spôsobiť pluzgiere, a preto im treba bezpodmienečne zabrániť.
7. Podľa indikácie sa páska nalepuje napnutá alebo nenapnutá a uhladí sa, aby sa aktivovala lepiaca vrstva citlivá na teplo. Dôležité: tejpovacia páska sa musí vždy uhladzovať od základne ku koncu pásky alebo od stredu pásky smerom von! Nikdy nie opačne!
8. Akrylátové lepidlo sa aktivuje pôsobením tepla (pevne trite pásku alebo priložte nahriaty uterák)
9. a tým naplno rozvinie svoj lepiaci účinok. Štruktúra tejpovacej pásky umožňuje dýchanie pokožky a odvádzanie vlhkosti. V ojedinelých prípadoch sa však môže na **10 až 20 minút vyskytnúť svrbenie**. Ak by **svrbenie trvalo dlhšie ako 30 minút**, odporúčame tejpovacia pásku odstrániť. Tejpovacia pásku pomaly rolujte alebo sťahujte v malom uhle v smere rastu chlpkov, aby sa pokožka nezdvihala a nedošlo k jej podráždeniu. Pomôcť môže to, keď pokožku, z ktorej sa už tejpovacia páska uvoľnila, trochu napnete prstom. TIP: šetrná metóda je navlhčiť tejpovacia pásku prostriedkom na uvoľnenie lepidla na približne 1 – 2 minúty a odstrániť podľa popisu vyššie. Tejpovacia pásku nestrhávajte náhle ani trhavým pohybom!
10. Pri plávaní, kúpaní, sprchovaní atď. nie je potrebné tejpovacia pásku odstraňovať! Mokrú tejpovacia pásku potom vysušte fénom nastaveným na najnižšiu teplotu. Tejpovacia pásku nevytierajte do sucha, pretože by sa mohla uvoľniť z pokožky!














BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Tehotné ženy by sa mali pred tejpovaním poradiť s lekárom.
2. Tejpovacia pásku nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu ani vysokým teplotám.
3. Kineziologickú tejpovacia pásku Cosmos® ACTIVE uchovávajte mimo dosahu detí.
4. Pri priložení tejpovacej pásky by nemalo dochádzať k priškripaniu pokožky. Tejpovacia pásku upevňujte voľne!
5. Opatrné použitie u pacientov s anamnézou alergie a precitlivosťou na lepidlá. V prípade potreby sa obráťte na lekára.
6. Ak by aplikácia kineziologickej tejpovacej pásky Cosmos® ACTIVE mala spôsobiť **podráždenie kože trvajúce dlhšie ako 30 minút**, prejavujúce sa svrbením, začervenaním alebo vyrážkou, je potrebné pásku ihneď odstrániť podľa pokynov v návode. V prípade potreby sa obráťte na lekára.
7. Tejpovacia pásku neaplikujte na čerstvé poranenia, trombózy a pri sklone ku kožným prejavom alergie či pri nepravidłnostiach pokožky.
8. Tejpovacia pásku nepoužívajte v kombinácii alebo interakcii s inými metódami ošetrovania (fango, masážna liečba, liečba stimulačným prúdom).

9. Pred použitím musí byť pokožka čistá a zbavená mastnoty.
10. Ak si nie ste istý, ako máte tejpovacia pásku správne nalepiť, môžete sa obrátiť na terapeuta na profesionálne prvé ošetrenie.
11. Kvôli ochrane pokožky odporúčame nosiť tejpovacia pásku 7 – 10 dní a potom ju odstrániť. Použitie je možné niekoľkokrát opakovať po prestávke dlhej aspoň 3 – 5 dní. Po určitom čase môžete tejpovacia pásku nalepiť znova. Zvyšky lepidla na pokožke odstráňte.
12. Pri akútnych poraneniach alebo zložitých príznakoch ochorenia je potrebné, aby tejpovacia pásku aplikoval fyzioterapeut alebo lekár.
13. Kineziologická tejpovacia pásku Cosmos® ACTIVE je dostupná v rôznych farbách. Technické vlastnosti sú pri všetkých farbách pásky rovnaké.
14. Pri nosení tejpovacej pásky odporúčame prijímať zvýšené množstvo tekutín.
15. Zabráňte nadmernému prehrievaniu vplyvom odevu (vlna/bavlna)!

Účinok kineziologickej tejpovacej pásky nebol doteraz podľa aktuálneho zdravotníckeho štandardu potvrdený. Napriek tomu ich dennodenne s veľkým úspechom používajú špičkoví športovci a terapeuti dosahujú pozitívne výsledky. Pre pacienta/používateľa/tretiu stranu v Európskej únii a v krajinách s identickým regulačným režimom (Nariadenie 2017/745/EÚ o zdravotníckych pomôckach): ak počas používania tejto pomôcky alebo v dôsledku jej používania dôjde k vážnemu incidentu, informujte o tom výrobcu a/alebo autorizovaného zástupcu a kompetentný vnútroštátny orgán.

ŠPECIÁLNE POKYNY

| | |
|---|--------------------------------|
|  | Zdravotnícka pomôcka |
|  | Výrobca |
|  | Dátum výroby |
|  | Distribútor |
|  | Použiteľné do |
|  | Kód dávky |
|  | Katalógové číslo |
|  | Pozri návod na použitie |
|  | Nepoužívať opakovane |
|  | Uchovávať v suchu |
|  | Chrániť pred slnkom |
|  | Vekové obmedzenie 0 – 14 rokov |
|  | Varovanie |

MEDINEO GmbH
Neumühle 2a
97727 Fuchsstadt, 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 obalem

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 obalem

1x

13 x 14 cm



ŤAŽKOSTI SO ZÁPÄSTÍM

1 prúžok tejpovacej pásky približne 20 cm

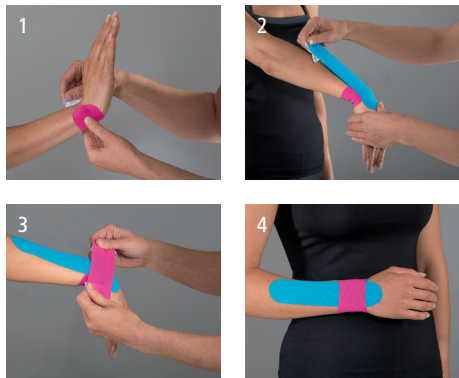
2 prúžky tejpovacej pásky približne 10 cm

Spôsob aplikácie: Aplikácia si vyžaduje pomoc druhej osoby.

Východisková poloha: Podržte ruku smerom dopredu a zápästie natiahnite rovno.

NÁVOD:

1. Ochrannú fóliu prvej krátkej tejpovacej pásky natrhnite v strede a pásku ťahajte od prostriedka vnútornej strany zápästia. Konce pásky oviňte okolo zápästia a oviňovanie dokončite bez ťahania a pritom odstraňujte zostávajúcu ochrannú fóliu. (obrázok 1)
2. Teraz ohnite zápästie v smere dlane. Dlhú pásku vedte ťahom cez zápästie v smere hornej strany predlaktia. Pritom začínajte vo výške zápästia. (obrázok 2)
3. Zápästie držte aj naďalej ohnuté. Ochrannú fóliu druhej krátkej pásky natrhnite znovu v strede, analogicky ako pri prvom kroku. Pásku vedte ťahom zo strednej hornej strany zápästia okolo zápästia smerom k vnútornej strane zápästia a oviňovanie dokončite bez ťahania. Pri správnom priložení by sa mali konce oboch pásov pásky prekryvať. (obrázok 3, 4)



Na záver ešte raz dobre pretrite všetky prúžky tejpovacej pásky, aby dobre prilnuli ku koži.

ŤAŽKOSTI S ČLENKOVÝM KLĀBOM

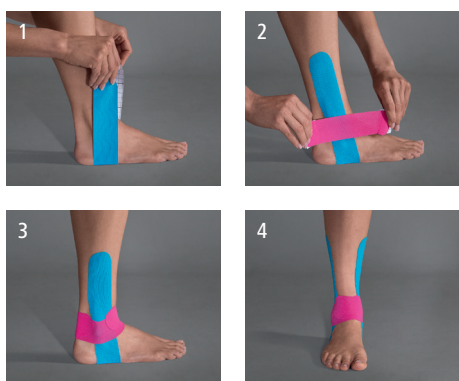
1 tejpovacia pásky približne 40 cm

2 tejpovacie pásky približne 20 cm

Východisková poloha: Nohu postavte kolmo na stoličku tak, aby predkolenie vytváralo pravý uhol.

NÁVOD:

1. Ochrannú fóliu dlhého prúžku pásky natrhnite v strede. Tejpovacia pásky vyťahujte od strednej spodnej chodidla (ako strmeň) a nalepujte ju smerom doprava a doľava hore cez členok. Konce nechajte dôjsť bez ťahu nad členkom na oboch stranách predkolenia. Pritom úplne stiahnite ochrannú fóliu. (obrázok 1)
2. Ochrannú fóliu prvej krátkej pásky natrhnite v strede. Pásku vyťahujte od strednej cez vonkajší kĺb a vedte okolo členka, konce nechajte dôjsť bez ťahu a pritom úplne odstráňte ochrannú fóliu. (obrázok 2)
3. Ochrannú fóliu druhej krátkej pásky natrhnite v strede. Pásku vyťahujte zo strednej vnútorného kĺbu okolo členka smerom k vonkajšiemu kĺbu. Konce znova nechajte dôjsť bez ťahu a pritom súčasne odstraňujte ochrannú fóliu. (obrázok 3, 4)



Na záver ešte raz dobre pretrite všetky prúžky tejpovacej pásky, aby dobre prilnuli ku koži.

ŤAŽKOSTI S KOLENNÝM KLĀBOM

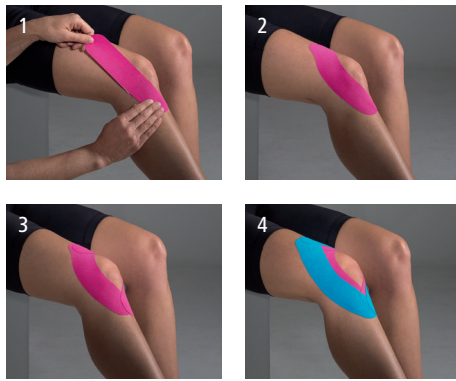
2 prúžky tejpovacích pásov približne 20 cm

2 prúžky tejpovacích pásov približne 25 cm

Východisková poloha: Postavte nohu, uhol kolenného kĺbu by mal byť menej ako 70 stupňov.

NÁVOD:

1. Natrhnite ochrannú fóliu prvého kratšieho prúžku pásky a z jedného konca stiahnite približne 3 cm.
2. Teraz nasadte pásku pod patelou (jabĺčkom) bez ťahu. Potom vedte pásku s maximálnym napnutím po vonkajšej strane pozdĺž pately (jabĺčka) až k stehnu a pevne prilepte, pritom úplne odstráňte ochrannú fóliu. Konec nechajte dôjsť bez ťahu. (obrázok 1, 2)
3. Druhý kratší pásek pásky vedte rovnakým spôsobom na opačnej (vnútornej) strane. Konec nechajte znova dôjsť bez ťahu.
4. Pozor: pásky by nemali prebiehať cez jabĺčko, ale po stranách. (obrázok 3)
5. V ďalšom kroku sa oboja zostávajúce dlhšie prúžky pásky nalepia ako predchádzajúce, ťahom a s prekrytím cez prvé dva prúžky pásky. Konce znova nechajte dôjsť bez ťahu a pri upevňovaní pásky súčasne strháajte ochrannú fóliu. (obrázok 4)



Na záver ešte raz dobre pretrite všetky prúžky tejpovacej pásky, aby dobre prilnuli ku koži. Pri správnom priložení sa nakoniec pri vystretí kolene tvoria na jabĺčku malé kožné záhyby.

ALTERNATÍVNE V PRÍPADE ŤAŽKOSTÍ S KRČNÝMI SVALMI, AKO NAPR. PRI NAPÄTÍ:

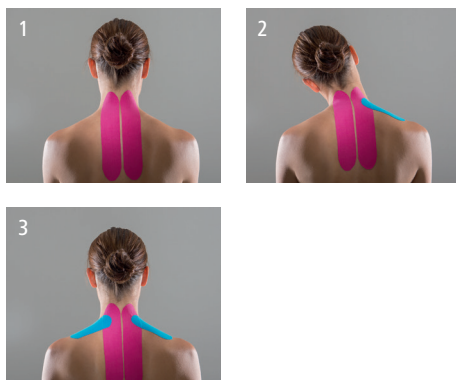
2 prúžky tejpovacích pásov približne 25 cm

2 prúžky tejpovacích pásov približne 10 cm

Aplikácia si vyžaduje pomoc druhej osoby

NÁVOD:

1. Skloňte hlavu. Dlhé prúžky tejpovacej pásky nalepte ťahom vpravo a vľavo od chrbtice. Pásky by mali končiť pod vlasovým porastom. Konce nechajte dôjsť bez ťahu. (obrázok 1)
2. Nakloňte hlavu doľava, pohľad pritom smeruje dopredu. Prvú krátku pásku vedte vpravo bez ťahu začínajúc od chrbtice, mierne šikmo smerom k pleciam. (obrázok 2)
3. Analogicky k druhému kroku nakloňte hlavu doprava, aj tu zostáva pohľad nasmerovaný dopredu. Druhú krátku pásku vedte teraz vľavo bez ťahu začínajúc od chrbtice, mierne šikmo k pleciam. (obrázok 3)



Na záver ešte raz dobre pretrite všetky prúžky tejpovacej pásky, aby dobre prilnuli ku koži. Pri správnom priložení sa po narovnaní tvoria na páskach vlnky.

ŤAŽKOSTI S RAMENNÝM KLĀBOM

3 prúžky tejpovacích pásov približne 20 cm

Spôsob aplikácie: Aplikácia si vyžaduje pomoc druhej osoby.

NÁVOD:

1. Ruku uchopte za chrčtom.
2. Dlhú pásku nalepte ťahom smerom od strednej nadlaktia pozdĺž predného ramenného svalu (deltový sval) v smere pleca, koniec nechajte dôjsť bez ťahu. (obrázok 1)
3. Ruku dajte pred hrudník a pásku ťahom nalepte na zadnom okraji deltového svalu až po plece, koniec pritom znova nechajte dôjsť bez ťahu. (obrázok 2)
4. Obe pásky spoločne tvoria ovál.
5. Ruku nechajte voľne visieť a ochrannú fóliu krátkej pásky natrhnite v strede. Krátku pásku nalepte ťahom v strede deltového svalu. Aj tu nechajte znova konce dôjsť bez ťahu a pritom odstraňujte ochrannú fóliu. (obrázok 3, 4)



Na záver ešte raz dobre pretrite všetky prúžky tejpovacej pásky, aby dobre prilnuli ku koži. Pri správnom priložení by sa mali na páskach tvoriť vlnky.

ŤAŽKOSTI V SPODNEJ ČASTI CHRBTICE

1 prúžok tejpovacej pásky približne 22 cm

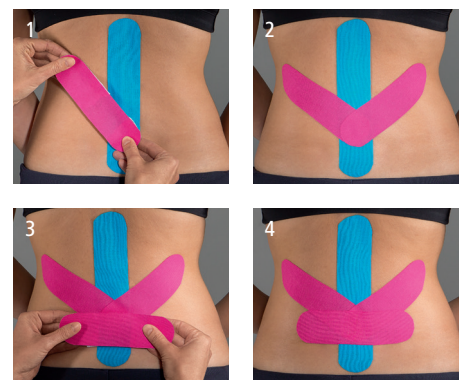
3 prúžky tejpovacej pásky približne 20 cm (max.)

Aplikácia si vyžaduje pomoc druhej osoby

Východisková poloha: Mierne sa predkloňte, chrčbat by mal byť čo najviac zaoblený, aby sa svaly napli.

NÁVOD:

1. Prvý pásek pásky sa umiestni na chrčbticu. Začnite na spodnom konci a vedte pásku ťahom pozdĺž chrčbtice, koniec nechajte dôjsť bez ťahu.
2. Potom priložte prvú menšiu pásku na bolestivé miesto a vedte ho pod uhlom 45 stupňov šikmo doľava hore (bez ťahu). (obrázok 1)
3. Na druhej strane postupujte analogicky, druhú malú pásku znova priložte na bolestivé miesto a vedte ho pod uhlom 45 stupňov šikmo doprava hore (bez ťahu). (obrázok 2)
4. Teraz v strede natrhnite ochrannú fóliu poslednej menšej pásky. Pásku priložte v strede na bolestivé miesto a vodorovne vedte ľahkým ťahom, oba konce nechajte dôjsť bez ťahu. (obrázok 3, 4)



Na záver ešte raz dobre pretrite všetky prúžky tejpovacej pásky, aby dobre prilnuli ku koži. Pri správnom priložení sa po narovnaní tvoria na páskach vlnky.

Dátum poslednej revízie textu: 2020-07-03