

Bandes kinésiologiques

Épaule

MODE D'EMPLOI

ÉPAULE

Bandes adhésives prédécoupées à coller soi-même facilement pour une application rapide et efficace.

Propriétés des bandes kinésiologiques

- Pour les muscles et les articulations
- Respirant, perméable à l'air et résistant à l'eau
- Exempt de latex et à porter à tout moment
- Matériel support en 90% coton, 10% élasthanne, grand confort de port
- Colle acrylique respirante
- Instructions de pose détaillées fournies

L'effet des bandes kinésiologiques n'a pas encore pu être démontré jusqu'à présent selon les normes médicales actuelles. Toutefois, ces bandes sont utilisées tous les jours avec beaucoup de succès par les sportifs de haut niveau et les thérapeutes et ont montré des résultats étonnants.

EXPLICATION

La bande a la même élasticité et le même poids que la peau humaine. La technique de pose employée permet de créer un effet liftant sur l'épiderme. On obtient ainsi plus de place dans la région du tissu sous-cutané où se trouvent un grand nombre de récepteurs, vaisseaux sanguins et lymphatiques. L'application de différentes techniques de taping permet d'obtenir différents effets. Après un traumatisme tissulaire, le tissu cutané réagit sous la forme d'une inflammation et d'un gonflement localisé, provoquant une augmentation de la pression sur les tissus périphériques. Cette augmentation de la pression interrompt la circulation du sang et entrave l'écoulement du liquide lymphatique, de telle sorte que la pression exercée sur les nocicepteurs augmente.

Les bandes de kinésiologie sportive (rigides) conventionnelles limitent la mobilité. Lors de la pose, la pression est augmentée considérablement, réduisant la circulation sanguine et l'écoulement du liquide lymphatique. Les restrictions de mouvements musculaires ou articulaires sur une longue durée provoquent un raccourcissement des muscles. En conséquence, la durée des restrictions de mouvements doit être la plus courte possible. Il est préférable de la prévenir.

F

APPLICATIONS

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LES BANDES

1. Déterminez les parties musculaires sensibles à la douleur ou fatiguées. Pour les parties du corps difficiles d'accès, il peut être utile qu'une autre personne pose la **bande Dittmann**.
2. Avant l'application de la **bande Dittmann**, il faut nettoyer la peau avec un produit dégraissant (par ex. alcool, benzine médicinale, etc.).
3. Afin d'empêcher un décollement précoce de la bande, la section de peau doit être propre, non grasse et sèche. Il est recommandé de coller la bande sur la peau nue et d'enlever auparavant les poils afin d'optimiser la force adhésive.
4. Afin d'éviter la formation de bulles, vous devez veiller à ce qu'il n'y ait aucune pliure dans la bande ou dans la peau sous la bande.
5. Retirez le film de protection de la base puis collez celle-ci sur le point d'attache musculaire puis frottez la base fermement à la main. La base de la bande Y est toujours posée sans extension. Ensuite, tendre la peau et poser la totalité de la bande. Poser l'extrémité de la bande de nouveau sans tension. Pour les bandes Y, coller tout d'abord seulement une bride, puis la 2ème bride.
6. En fonction des indications, la bande est collée avec ou sans extension afin d'activer la couche adhésive sensible à la chaleur. Important : Veuillez étaler la bande toujours de la base à l'extrémité de la bande ou du centre vers l'extérieur de la bande ! Jamais dans le sens inverse !
7. L'action de la chaleur (frottement de la bande en appuyant, ou une serviette chaude, etc.) permet d'activer la colle acrylique et de libérer l'action adhésive. Grâce à la structure de la bande, la respiration cutanée et le transport d'humidité ne sont en règle générale presque pas gênés. Toutefois, dans quelques cas isolés, il est possible de sentir des démangeaisons pendant une courte durée de 10 à 20 minutes. Si les démangeaisons durent plus de 30 minutes, il est recommandé de retirer la bande. Il est alors recommandé de retirer ou de dérouler la bande doucement dans le sens de pousse du poil suivant un petit angle afin de ne pas soulever la peau et de ne pas provoquer d'irritations cutanées. Tendre la peau en plaçant un doigt derrière le côté déjà déroulé de la bande est une technique pratique. CONSEIL : il existe une méthode douce consistant à tremper la bande dans un produit anti-adhésif (Sterillium) pendant 1 à 2 minutes et à ne pas la retirer par saccades.

F

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Il est conseillé aux femmes enceintes de consulter un médecin.
2. Lors de la pose de la bande, il faut éviter tout garrotage de la peau. Appliquer la bande sans serrer. La bande ne doit pas être utilisée sur le cou.
3. Tenir la **bande Dittmann** hors de portée des enfants. La bande ne doit pas être appliquée sur les enfants de moins de 10 ans.
4. Si la pose de la **bande Dittmann** provoque des irritations cutanées prolongées pendant plus de 30 minutes sous la forme de démangeaisons, de rougeurs ou d'éruptions, la bande doit être immédiatement retirée conformément aux instructions. En cas d'absence d'amélioration/de soulagement après 1 semaine, veuillez contacter un médecin.
5. Ne pas utiliser les bandes sur les blessures récentes, en cas de thromboses et de tendance aux allergies cutanées ou en cas d'irrégularités cutanées.
6. Ne pas utiliser la bande aux endroits sur lesquels d'autres méthodes de traitement sont appliquées (fango, massages thérapeutiques, traitement par stimulation électrique).
7. En cas de blessures aiguës ou de pathologies complexes, la pose de la bande doit être réalisée par un physiothérapeute ou un médecin.
8. En raison de la stimulation du métabolisme due à la pose de la bande, il est recommandé de boire beaucoup de liquide (eau, eau minérale et jus de pomme dilué).
9. Éviter l'accumulation de chaleur par les vêtements (laine/coton) !
10. Si vous n'êtes pas sûr de la façon dont vous devez correctement placer la bande, vous pouvez vous adresser à un thérapeute en vue d'un traitement initial professionnel.
11. Avant l'application, la peau doit être nettoyée et exempte de graisse.
12. Il est conseillé de ne pas porter la bande pendant plus de 7 à 10 jours et de la retirer afin de protéger la peau. Après un certain temps, vous pourrez de nouveau poser une bande. Il faut retirer les résidus d'adhésif présents.
13. N'exposez pas la bande au rayonnement solaire direct ou à des températures élevées.
14. Les **bandes Dittmann** sont disponibles dans de nombreuses couleurs tendances. Les propriétés techniques sont identiques sur toutes les **bandes Dittmann** de couleur.

F

EXPLICATION DES SYMBOLES



Température de stockage



Élimination avec les déchets ménagers



Exempt de latex



Papier et carton



Protéger du soleil



Lire et respecter le mode d'emploi



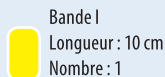
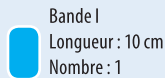
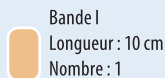
Protéger de la pluie



Ne pas utiliser deux fois

F SÉLECTION DE COULEURS

Contenu :
Pour trois applications dans différentes combinaisons de couleurs.



POSE DES BANDES

La personne est assise droite, le bras est tendu le long du tronc.

Muscle deltoïde

Position initiale



ÉTAPE 2

Diriger le bras vers l'arrière et le tourner vers l'extérieur. Retirer le papier de la bride de la bande et poser la bande sur la partie avant du muscle sans l'étirer.



PLACEMENT FINAL

Indication :

En cas d'éirement trop intensif de la capsule, la personne concernée doit saisir un poids dans la main (par ex. une bouteille d'eau) à l'étape 4.



ÉTAPE 3

Diriger le bras vers l'avant et le tourner vers l'intérieur. Poser la bride arrière de la bande sur la section arrière du muscle conformément à la méthode précédente.



F CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type de modèle : Bande kinésiologique 311051

Matériau : Bande - 90% coton, 10% élasthanne

Adhésif : Colle acrylique respirante

LOT LOT V2014311051 est la désignation du lot

M Date de fabrication :

(année-mois) 2014-07

H Date limite d'utilisation :

(année-mois) 2017-07



FABRICANT

DST-4520-14 - V3



Fabricant :

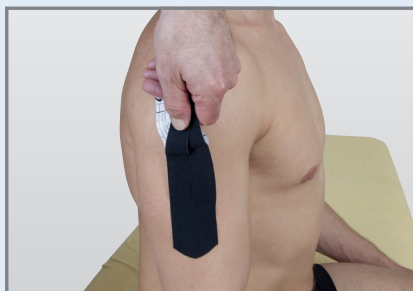
Handelshaus Dittmann GmbH,
Kissinger Straße 68,
D-97727 Fuchsstadt/Allemagne

Si vous avez des questions concernant l'application, veuillez consulter votre thérapeute ou votre médecin.

Ouvrages complémentaires : « Le taping pour tous »

ÉTAPE 1

Déchirer le début du papier support de la bande Y et placer la bande sous l'insertion du muscle (au niveau du milieu de la partie supérieure du bras).



ÉTAPE 4

Le bras est de nouveau tendu le long du tronc. La tête est inclinée dans le sens opposé au côté sur lequel poser les bandes. Déchirer le papier support de la bande I (10 cm) par le milieu. Saisir le papier entre l'index et le majeur. Mettre la bande adhésive au niveau du bord de l'acromion à une tension maximale, puis laisser les deux extrémités se poser sans étirer la bande.



Votre lien vers la vidéo d'application.