

# Bandes kinésiologiques

## Genou

### MODE D'EMPLOI

### GENOU

Bandes adhésives prédécoupées à coller soi-même facilement en vue d'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



### 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.

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.



### APPLICATIONS

### INSTRUCTIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LES BANDES

1. Avant la première utilisation, il est recommandé d'appliquer sur l'avant-bras un petit morceau de bande d'env. 2 cm. En cas de signes d'intolérance cutanée, cessez immédiatement l'application afin d'apaiser la peau irritée.
2. L'intolérance cutanée en réponse à l'adhésif acrylique de la bande peut avoir de nombreuses origines (ex. crèmes, sprays, shampoings, prise de médicaments – surtout antibiotiques, aspirine, etc.). Une réaction allergique n'est pas forcément durable car elle peut se produire en interaction avec de nombreux autres facteurs. En cas de tendance élevée à l'intolérance à l'adhésif chez certains patients, nos thérapeutes utilisent un spray de protection cutanée courant qui crée un film de protection entre la peau et la bande et peut ainsi réduire considérablement l'intolérance.
3. 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.
4. Avant l'application de la bande Dittmann, il faut nettoyer la peau avec un produit dégraissant (par ex. alcool, benzine médicinale, etc.).
5. 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.
6. 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.
7. 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 deuxième bride.

8. 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 !
9. 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.
10. La bande peut être portée à la piscine, dans le bain et sous la douche ! Sécher ensuite à l'aide d'un sèche-cheveux au régime le plus bas. Évitez de frotter la bande pour la sécher, car elle pourrait se décoller !
11. Activer l'action adhésive de la bande env. 20-30 minutes avant les activités sportives en la frottant. Coller ensuite la bande afin d'obtenir une meilleure adhérence. Il est également possible d'utiliser un spray anti-glisser.
12. Inoffensif pour la peau. Afin d'éviter les irritations cutanées, il faut nettoyer la partie de la peau à traiter à l'aide d'un produit nettoyant désinfectant et dégraissant avant de poser la bande. Il existe pour cela des émulsions spéciales disponibles dans le commerce spécialisé ou en pharmacie.



### 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.



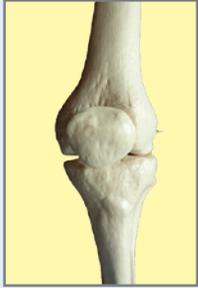
### EXPLICATION DES SYMBOLES

- |             |                         |  |                                       |
|-------------|-------------------------|--|---------------------------------------|
| 10°C - 25°C | 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             |

# DOULEURS MUSCULAIRES AU GENOU

## ANATOMIE - ARTICULATION DU GENOU

La personne est allongée sur le dos, l'articulation du genou à bander est fléchie à environ 80°.



Articulation du genou



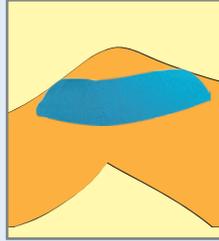
Position initiale

## ÉTAPE N° 1

2 bandes de 20 cm de longueur  
2 bandes de 25 cm de longueur

### Position initiale :

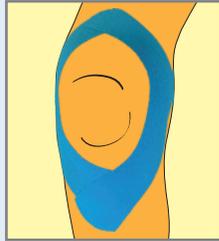
La personne est allongée sur le dos, l'articulation du genou est fléchie à environ 80°.



1. Déchirer le papier support de la première bande de 20 cm de long au milieu, étirer la bande au maximum et la placer autour de la rotule sur la face intérieure et extérieure. Laisser les extrémités en direction de la cuisse et du bas de la jambe sans tension.

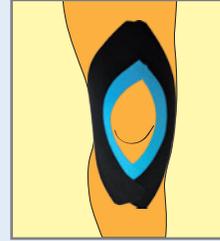
## ÉTAPE N° 2

2. Coller la deuxième bande de 20 cm de long de la même manière sur le côté opposé.



## ÉTAPE N° 3

3. Coller la première et la deuxième bande de 25 cm de long de la même façon que les deux précédentes, toutefois sans les étirer, en recouvrant les deux premières bandes sur la moitié de leur largeur.



## SÉLECTION DE COULEURS

Contenu :

Pour trois applications dans différentes combinaisons de couleurs.



Bande I  
Longueur : 25 cm  
Nombre : 2



Bande I  
Longueur: 20 cm  
Nombre : 2



Bande I  
Longueur : 25 cm  
Nombre : 2



Bande I  
Longueur: 20 cm  
Nombre : 2



Bande I  
Longueur : 25 cm  
Nombre : 2



Bande I  
Longueur : 20 cm  
Nombre : 2



## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type de modèle : Bande kinésiologique 348379

Matériau : Bande - 90% coton, 10% élasthanne

Adhésif : Colle acrylique respirante



LOT V3017348379 est la désignation du lot



Date de fabrication :

(année-mois) 2017-07



Date limite d'utilisation :

(année-mois) 2020-07



## FABRICANT

DST-00657-17



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 »

