

# KT TAPE®

NASTRO CHINESIOLOGICO TERAPEUTICO

ITALIANO

Video e istruzioni stampabili



[kttape.com/instructions](http://kttape.com/instructions)

## 1 PRIMA DI COMINCIARE

Per risultati ottimali seguire i consigli forniti. Seguire tutte le istruzioni.



### APPLICARE PRIMA DELL'ATTIVITÀ

Applicare il nastro un'ora prima dell'attività



### PULIRE LA PELLE

Pulire sporco e oli dalla pelle e lasciare asciugare



### NON STRAPPARE!

Rimuovere delicatamente il nastro dalla pelle; se necessario utilizzare dell'olio per bebè e rimuovere lentamente.



### NON TENDERE ECCESSIVAMENTE

Una tensione eccessiva potrebbe causare irritazioni e/o abrasioni cutanee.



### RIMUOVERE I PELI

Tagliare i peli in eccesso per una migliore aderenza



### ESTREMITÀ SULLA PELLE, NON SUL NASTRO

Applicare direttamente sulla pelle se possibile, soprattutto le estremità.

**ATTENZIONE:** In caso di pelle sensibile, tumore o stato di gravidanza, consultare il medico prima dell'uso. Un'applicazione impropria, lo strarimento eccessivo, o le applicazioni su aree di pelle sensibile e la rimozione impropria o veloce possono provocare irritazioni, vesciche o abrasioni della pelle. In rari casi, un utente può provare una sensazione di bruciore o pizzicore che può indicare una lieve reazione cutanea allergica. Seguire le istruzioni per **PELLE SENSIBILE** o **RIMOZIONE DEL NASTRO ADESIVO FORTE** e interrompere l'uso. Non posizionare KT TAPE® direttamente su tagli o ferite aperte. Interrompere l'uso se la pelle diventa irritata o dolente. Le istruzioni fornite sono solo per uso didattico. KT Tape® non è un sostituto per l'assistenza medica professionale. Garanzie e rimedi limitati alla sostituzione del costo del prodotto.

**AVVERTENZA:** In caso di pelle sensibile, della versione PRO EXTREME®, di difficoltà o sensazione di disagio durante la rimozione, seguire le istruzioni sottostanti per **PELLE SENSIBILE** o **COLLANTE RESISTENTE**.

## 2 MANEGGIARE IL NASTRO

Per rimuovere la carta senza toccare il collante.

### APPLICARE PRIMA LA PARTE DI MEZZO



Ruotare e tirare per strappare la carta al centro.



Sbucciare la carta lasciando 4 cm di carta su entrambi i lati per maneggiarla.



Applicare come indicato.

### APPLICARE PRIMA LA PARTE FINALE



Ruotare e tirare per strappare la carta da 4 cm dalla fine.



Rimuovere i 4 cm di carta fine.



Applicare come indicato.

## 3 APPLICAZIONI COMUNI\*

\*Non clinicamente testato per tutte le lesioni.

Per maggiori informazioni su come applicare il nastro elastico o per vedere esempi di tensione del nastro elastico, visita [www.kttape.com/instructions](http://www.kttape.com/instructions)



Assumere la posizione del corpo specificata e mantenerla durante l'applicazione.



Dopo l'applicazione, attivare il collante strofinando il nastro elastico.



**NON** tendere le estremità del nastro elastico

## MAL DI SCHIENA



Protendersi in avanti per allungare la zona lombare.



Applicare il centro dell'intera striscia sul punto dolente con una tensione dell'80%.



Stendere le estremità senza tenderle.



Applicare il centro della seconda striscia intera sotto la prima striscia con una tensione dell'80%.



Stendere le estremità senza tenderle. Strofinare il nastro elastico per attivare il collante.

## DOLORE AL GINOCCHIO



Piegare il ginocchio a 90 gradi. Tagliare a metà una striscia, arrotondando gli angoli per creare due meze strisce.



Applicare mezza striscia sotto la rotula. Tendere il centro del nastro elastico dell'80%. Stendere le estremità senza allungarle.



Fissare sul quadricipite. Tendere il 20% del nastro sotto la rotula e il 50% del nastro attorno alla rotula. Lasciare gli ultimi 5 cm senza tensione.



Fissare sul quadricipite. Tendere il 20% del nastro sotto la rotula e il 50% del nastro attorno alla rotula. Lasciare gli ultimi 5 cm senza tensione.



Strofinare il nastro elastico per attivare il collante.

## DOLORE ALLA SPALLA



Inclinare la testa dal lato opposto rispetto alla spalla dolente, guardando verso il basso. Piegare il braccio davanti al petto.



Fissare una striscia intera sul deltoide inferiore senza tendere.



Applicare il nastro elastico attorno alla parte posteriore della spalla con una tensione del 20%.



Fissare una striscia intera 3 cm sotto il primo pezzo di nastro elastico senza tendere.



Applicare il nastro elastico sulla parte superiore della spalla con una tensione del 20%. Applicare gli ultimi cinque cm senza tendere.

## 4 RIMOZIONE DEL NASTRO

Iniziare a staccare il nastro da un angolo. Tenere la pelle premuta nel punto dove il nastro viene staccato con una mano mentre delicatamente si tira via il nastro con l'altra mano.



## PER PELLE SENSIBILE O COLLANTE RESISTENTE

In casi di pelli sensibili o quando il nastro è difficile da rimuovere, strofinare olio per bebè o olio d'oliva nella parte superiore del nastro per aiutare a rimuovere il collante. Attendere cinque minuti e poi rimuovere lentamente.



Keep away from sunlight



Keep dry



Min. Temp. = 0°C, Max. Temp. = 60°C



Keep away from open flames



DO NOT REUSE