

EASYTAPE®

GEBRAUCHSANWEISUNG



IN EINEM SATZ:

Beim EasyTaping® wird in die Richtung getaped, in der um die Problemzone herum Hautverschiebungen¹ angenehm sind und die Beschwerden² vermindern.

1. Die Haut wird mit der flachen Hand sanft in eine Richtung gedehnt;

2. Beschwerden können Schmerzen, aber z.B. auch Schwäche, Bewegungseinschränkungen, Kribbeln, Druck u.ä. sein.

ES SIND 3 TESTERGEBNISSE MÖGLICH:

1. Die angenehme Hautverschiebung weist in eine Richtung.
(zum Beispiel über oder unter der Schmerzzone)

THERAPIE:

EasyTape® wird an der Basis der getesteten Region aufgeklebt und mit wenig Dehnung (5% - 10%) in die positive Testrichtung angebracht.

2. Die angenehme Hautverschiebung weist in 2 Richtungen zueinander.
(zum Beispiel über und unter der Schmerzzone beide Richtungen aufeinander zu)

THERAPIE:

EasyTape® wird mit einer konstanten Vordehnung (10% - 40%) über der getesteten Zone aufgebracht, wobei die beiden Tape-Enden ohne Zug appliziert werden. Resultierend daraus zieht sich das Tape in die funktionsverbessernde Richtung zusammen.

3. Die angenehme Hautverschiebung weist in 2 Richtungen auseinander.
(angenehme funktionsverbessernde Hautdehnung in 2 Richtungen auseinander)

THERAPIE:

EasyTape® wird über und unter der getesteten Region, nahe der Beschwerde aufgeklebt. Beide Streifen werden nun in die jeweils positive Testrichtung (entgegengesetzt) mit einer leichten Dehnung (5% - 10%) appliziert.

Tipps:

- Die Verbesserung der Beschwerden muss nach dem Taping direkt spürbar sein. (anderenfalls weiter testen).
- Rund um schmerzhafteste Zonen und Gelenke kann sich die Testrichtung umkehren, also auch davor und dahinter separat testen.
- Die Haut muss wegen der Nachtruhe in Längsrichtung des Körpers vorgedehnt sein, z.B. beim Taping des Rückens den Rücken beugen.
- Instruiert wird, dass das Tape durch sanftes Wegziehen der Haut unter dem Tape hautschonend entfernt werden sollte.
- Es kann in einigen wenigen Fällen vorkommen, dass Menschen allergisch auf den Klebstoff des Tapes reagieren. Dies kann man vor dem Taping mit einem kleinen Stück Tape testen. Im Falle einer Allergie das Tape sofort entfernen.
- Die Gebrauchsanweisung lesen.
- Taping nur angeraten mit medizinisch zertifiziertem Tape wie EasyTape®.

1. Die angenehme Hautverschiebung weist in eine Richtung. (zum Beispiel nach unten über oder unter der Schmerzzone)



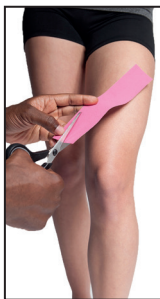
X = Beschwerde
Testen mit Hautverschiebung.



Tape mit leichter Dehnung (5% - 10%) in die positive Testrichtung anbringen.



Testen mit Hautverschiebung.



Das Tape in der Mitte ein Stück einschneiden, um entlang der beiden Seiten der Knie Scheibe tapen zu können.



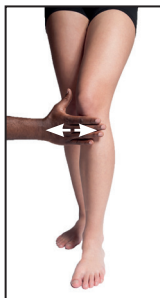
Das Tape mit ein wenig Dehnung (5% - 10%) in die positive Testrichtung applizieren.



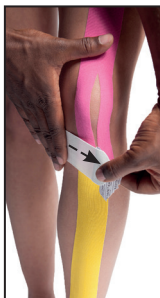
Die Ränder entlang der Knie Scheibe werden ohne Dehnung aufgeklebt.



Nach jedem Tape-streifen kann getestet werden, ob das angebrachte Tape schon zur Verbesserung geführt hat.



Testen mit Hautverschiebung.



Basistapes können auch quer auf der schmerzhaften Zone angebracht werden (weißer Tape-streifen).



Das Tape muss angenehm sitzen und sollte nach ein paar Minuten nicht mehr wahrgenommen werden.

2. Die angenehme Hautverschiebung in zwei Richtungen zueinander. (zum Beispiel über und unter der Schmerzzone beide Richtungen aufeinander zu)



X = Beschwerde
Die angenehme Hautverschiebung weist zueinander.



Tape mit konstanter Vordehnung (10% - 40%) auf die getestete Zone aufbringen.



Das Tape zieht sich in funktionsverbessernde Richtung zusammen.

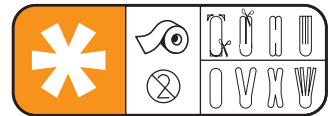
3. Die angenehme Hautverschiebung in zwei Richtungen auseinander. (zum Beispiel über der Schmerzzone in eine andere Richtung als unter der Schmerzzone)



X = Beschwerde
Die angenehme Hautverschiebung weist auseinander.



Zwei Streifen Tape mit leichter Dehnung (5% - 10%) in positive (entgegengesetzte) Testrichtungen anbringen.



TAPE IT EASY

Die Beschwerde - und Tape Behandlung kann man anhand von 3 Testresultaten bestimmen:

1. eine Richtung
2. zueinander
3. auseinander

Es sind auch Kombinationen möglich.

TAPEN HILFT NUR DAUERHAFT, WENN MAN WÄHREND DES GENESUNGS-PROZESSES AKTIV BLEIBT!

Viel Erfolg beim Taping!

Marco Schuurmans Stekhoven,
Easytaping Master Instructor

WWW.EASYTAPING.COM