



KIN.MEN | V1 | 1109 | 98055 | www.artztvitality.com

**Ludwig Artzt GmbH**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg  
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30  
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

www.artzt.eu  
info@artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH.  
ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH.



[www.artzt-vitality.de](http://www.artzt-vitality.de)  
[www.artzt-vitality.com](http://www.artzt-vitality.com)

UPGRADE YOUR VITALITY!

**Professionelle Anleitung:  
ARTZT vitality® Kinesiologisches Tape Menstruation**

**1. Anwendung**

Dank ihres wellenförmig angelegten Klebers haften die Tapes angenehm auf der Haut. Die Tapes können bzw. sollen mehrere Tage lang getragen werden. Nach ca. 5-7 Tagen sollte ihr Sitz überprüft und die Tapes gegebenenfalls neu angelegt werden. Eine längere Tragedauer hat auch ohne Überprüfung keinerlei schädliche Wirkung.

Das Tape kann bei Bedarf beliebig erneuert werden. Bei jedem neuen Anbringen sollte man sich von der tadellosen Beschaffenheit der Haut überzeugen.

**2. Anwendungsmöglichkeiten**

Unterbauchbereich vor und während der Regelblutung mit oder ohne Übelkeit und Verspannungen.

Bei ausstrahlenden Schmerzen, insbesondere mit Störungen der Sensibilität oder der Motorik, sollte unbedingt ein Arzt oder Physiotherapeut aufgesucht werden.

**3. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise**

Beim ersten Auftreten der Beschwerden sollte die Ursache medizinisch abgeklärt werden, um behandlungsbedürftige Ursachen auszuschließen.

Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollte der behandelnde Arzt oder ein Physiotherapeut aufgesucht werden.

**4. Besonderheiten der Tapes**

Die Tapeverbände verfügen über keinerlei schädliche Zusatzstoffe. Der verwendete Kleber ist dermatologisch getestet und gilt als besonders hautschonend. Daher besteht auch für Personen mit Pflasterallergie i.d.R. kein Risiko.

Eine Kombination mit anderen Therapieformen ist möglich bzw. sinnvoll (unterstützende Therapie). Sämtliche beruflichen und sportlichen Alltagsaktivitäten können bzw. sollten mit dem Tapeverband dank seines hohen Tragekomforts wie gewohnt ausgeübt werden. Das gilt ebenfalls für das Duschen. Das Material ist luft-, feuchtigkeits- und flüssigkeitsdurchlässig und trocknet schnell.

**5. Anlagetechnik und Entfernen des Tapes**

Die Haut muss trocken und fettfrei sein. Die Behaarung sollte gekürzt oder durch eine sanfte Rasur (möglichst am Vortag der Tapeanlage) ganz entfernt werden (Langhaarschneider).

Durch intensives Feststreichen und Reiben (besonders der Ränder) nach der Anlage wird die Haftfähigkeit des Klebers gesichert.

Beim Entfernen wird das Tape schrittweise und vorsichtig in Haarwuchsrichtung abgezogen. Unter der Dusche bzw. nach dem Baden ist das Tape besonders leicht zu entfernen. Pflegende Cremes oder Körperöl entspannen die Haut nach dem Entfernen.

Das Menstruationstape besteht aus zwei ca. 20 cm langen, breiten Streifen. Die Länge ist jedoch individuell veränderbar. Nach der Längenveränderung werden die Ecken wieder abgerundet.

Beide Streifen werden symptomatisch – also entsprechend der Beschwerden - auf Unterbauch und Rücken geklebt.

Zunächst nehmen Sie die beiden Streifen aus der Verpackung und stellen sich aufrecht hin.

**1. Reißen Sie das Papier an der Unterseite eines Tape-Streifens mittig ein und klappen Sie beide Papierenden nach außen um. Dabei sollte die Klebfläche so wenig wie möglich berührt werden.**



**2. Dehnen Sie nun das mittlere Drittel des Streifens und kleben Sie es mittig etwa 2-3 fingerbreit unterhalb des Bauchnabels auf. Streichen Sie den mittleren Teil des Tapes fest,**



**bevor Sie die äußeren Tapeenden ungedehnt aufkleben und ebenfalls fest reiben. Vermeiden Sie dabei eine eventuelle Faltenbildung.**



**3. Analog zur Vorderseite, lösen Sie nun das Papier an der Unterseite des zweiten Tape-Streifens vorsichtig ab; die Klebfläche dabei möglichst wenig berühren.**

**4. Dehnen Sie das Tape nun maximal und kleben Sie es auf dem Rücken auf, und zwar ca. 3-4 cm oberhalb der Gesäßfalte, horizontal über den dort befindlichen „Knochenpunkten“. Verfahren Sie weiter wie beim ersten Tape.**



**6. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise**

- » Schneiden Sie das Tape immer vor dem Anbringen zu recht; nie während des Anbringens.
- » Streifen Sie Kleidungsstücke immer vorsichtig über die Taperänder, um ein Ablösen zu vermeiden.
- » Vermeiden Sie eine Faltenbildung; besonders an druckbelasteten Stellen.
- » Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden fragen Sie Ihren Arzt und/oder Physiotherapeuten um Rat. Bei unklaren Beschwerden niemals tapen.
- » Bei Unverträglichkeit entfernen Sie das Tape sofort.
- » Lagern Sie das Material bei Raumtemperatur und vermeiden Sie eine direkte Sonneneinstrahlung.

**7. Nebenwirkungen**

Bei korrektem Anbringen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

**Hinweis:**

Die Behandlung mit kinesiologischem Tape basiert auf Methoden aus der Trainings- und Bewegungslehre, deren Wirkungen nicht über schulmedizinische Studien belegt sind, sondern allein auf der Basis von nicht-evidenzbasierten Erfahrungsberichten und Anwendungsbeobachtungen angenommen werden.

**Herausgeber:**  
Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg  
Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.  
© 2017 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

**Autoren:**  
Jürgen Förster,  
Lehrphysiotherapeut  
Christian Röhrs,  
Sportphysiotherapeut DOSB  
Astrid Buscher,  
Dipl. Sportökonomin

**Professional Instruction:**  
**ARTZT vitality® Kinesiology Tape menstruation**

**1. Application**

Thanks to their adhesive wick is applied in a wavy pattern, the tapes adhere pleasantly to the skin. The tapes can and should be worn for several days. After approximately 5-7 days, their position should be examined and the tapes should be reapplied if necessary. More extended wear has no harmful consequences, even without examination.

The tapes can be replaced as often as desired. Verifying that the skin is sound and unbroken is recommended prior to each application.

**2. Areas of application**

Lower abdominal region before and during the menstruation with or without nausea and cramps.

In case of radiating pain, especially in combination with sensitivity or motor disturbances, consulting a doctor or physiotherapist is highly recommended.

**3. Precautions, safety information**

When the complaint is first noticed, the cause should be examined medically in order to exclude the possibility of causes that require medical treatment.

The attending doctor or a physiotherapist should be consulted in case of severe or long-term complaints.

**4. Particularities of the tapes**

The tapes do not contain harmful additives. The adhesive that is used has been dermatologist tested and is considered especially skin-friendly. This is why there is also normally no risk for persons allergic to conventional plasters. Combinations with other types of therapy are possible and/or recommended (supporting therapy).

Thanks to the high level of wearer comfort of the tapes, all day-to-day work and sports activities can and/or should be conducted as usual with the tapes in place. The same applies to showering. The material is breathable, permeable to moisture and liquids and dries quickly.

**5. Application method and removal of the tapes**

The skin must be dry and free of grease. Hair should be trimmed (long-hair trimmer) or gently removed entirely by shaving (if possible, the day before applying the tapes). Intensively pressing the tapes in place and rubbing (especially along the edges) after application ensures the adhesive will adhere properly.

To remove the tapes, carefully and gradually pull in the direction of hair growth. The tapes are especially easy to remove in the shower or while taking a bath. Skin cream or body oil help relax the skin after removing the tapes.

The menstruation tapes consist of two wide strips approximately 20 cm in length. However, the length is individually adjustable. After adjusting the length, the edges have to be rounded again.

Both strips are applied to the lower abdomen and back depending on the symptoms – that is, according to the area of the complaint.

**First, take both of the strips out of the package and stand upright.**

**1) Tear the backing paper in the middle of one tape strip and fold both ends of the paper over towards the outside. Avoid touching the adhesive surface during this process.**



**2) Now stretch the centre one-third of the strip and apply it so that it is centred approximately 2-3 finger widths below the navel. Press the centre section of the tape into place**



**before you apply the two outside ends of the tape without tension and press them down. Make sure no folds or ripples form in the process.**



**3) As you did for the front of the body, carefully remove the backing paper from the second tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process.**

**4) Now stretch the tape as far as possible and apply it to the back, approximately 3-4 cm above the gluteal cleft, horizontally over the two bony protrusions located there. Then proceed as you did for the first tape.**



**6. Precautions, safety information**

- » Always cut the tapes to size prior to application, never while you are applying them.
- » Always be careful when pulling clothing over the edges of the tapes; avoid loosening the tapes.
- » Avoid the formation of folds and ripples, especially where they could cause pressure.
- » If your complaints persist or worsen, consult your doctor and / or physiotherapist. Never apply the tapes if your complaints have not been diagnosed.
- » Remove the tapes immediately in case of intolerance.
- » Store the material at room temperature and avoid direct exposure to sunlight.

**7. Side effects**

There are no known side effects with correct application.

**Note:**

Treatment with kinesiology tape is based on methods from training theory and kinesiology studies, the effects of which are not proven by means of conventional medical studies but rather are assumed based on experience reports that are not evidence-based as well as application observations.

**Publisher:**  
Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg  
Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited.  
© 2017 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

**Authors:**  
Jürgen Förster,  
Lehrphysiotherapeut  
Christian Röhrs,  
Sportphysiotherapeut DOSB  
Astrid Buscher,  
Dipl. Sportökonomin