



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
www.artzt-vitality.com

UPGRADE YOUR VITALITY!

Professionelle Anleitung: ARTZT vitality® Kinesiologisches Tape Rücken

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

Rücken (Wirbelsäule). 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 dem Anbringen wird die Hafteigenschaft 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 Rückentape besteht aus zwei ca. 40 cm langen Streifen. Die Länge ist jedoch individuell veränderbar. Nach der Längenveränderung werden die Ecken wieder abgerundet. Beide Streifen werden symptomatisch - also entsprechend der Beschwerden - auf den Rücken geklebt.

Aufgrund dieser Lokalisation benötigen Sie einen Helfer zum Anbringen des Tapes.

Nehmen Sie die beiden Streifen aus der Verpackung und begeben Sie sich in eine aktive aufrechte Haltung, in der folgende Aktivitäten ungehindert und schmerzfrei möglich sein müssen: Kopf- und Armbewegungen, Schlucken und Atmen.

1. Lösen Sie das Papier an der Unterseite des ersten Tape-Streifens. Dabei sollte die Klebefläche so wenig wie möglich berührt werden. Beide Streifen werden gekreuzt über den Rücken angelegt. Gehen Sie hierbei wie folgt vor:



2. Legen Sie das Tape leicht nach vorne versetzt auf der rechten Schulter (mittig) an und fixieren Sie diesen Ansatzpunkt.



3. Dehnen Sie nun das Tape und kleben Sie es diagonal (in Richtung linker Hüfte) mit Zug über den Rücken bis zur Wirbelsäule, indem Sie jeweils den gerade aufgeklebten Teil fest streichen. Der restliche Tape-Streifen wird in Fortsetzung dieser Diagonalen ungedehnt aufgeklebt und ebenfalls festgerieben. Streichen Sie dann das Tape über seine gesamte Länge fest. Vermeiden Sie dabei eine eventuelle Faltenbildung.



4. Lösen Sie nun das Papier der Unterseite des anderen Tape-Streifens vorsichtig ab; die Klebefläche dabei möglichst wenig berühren.

5. Setzen Sie diesen Tape-Streifen leicht nach vorne versetzt auf der linken Schulter (mittig) an und fixieren Sie diesen Ansatzpunkt.

6. Analog zum ersten Tape-Streifen, dehnen Sie nun das Tape und kleben Sie es diagonal (in Richtung rechter Hüfte) über den Rücken bis zur Wirbelsäule, wie unter 2. beschrieben.



6. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise

- » Schneiden Sie das Tape immer vor dem Anbringen zu; nicht während des Anbringens.
- » Streifen Sie Kleidungsstücke immer vorsichtig über die Tape-Ränder, 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® Kinesiological Tape back

1. Application

Thanks to their adhesive which 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

Back (spine).

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 back tapes consist of two strips approximately 40 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 back depending on the symptoms – that is, according to the area of the complaint.

Because of this positioning, you need a helper in order to apply the tapes.

Remove the two strips from the package and assume an active, upright position which allows you to complete the following activities unencumbered and without pain: Head and arm movements, swallowing and breathing.

1) Remove the backing paper from the first tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process. The two strips are applied to the back so they cross over each other. In order to do so, proceed as follows:



2) Apply the tape to the right shoulder (centred) so that it is slightly offset towards the front and secure this starting point.



3) Now stretch the tape and apply it diagonally (towards the left hip) with tension across the back to the spine by always pressing down the section you have just applied. Only the end of the tape is applied without tension, but also has to be pressed down firmly. Then press the tape down over its entire length. Make sure no folds or ripples form in the process.



4) Carefully remove the backing paper from the other tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process. Apply the tape strip to the left shoulder (centred) so that it is slightly offset towards the front and secure this starting point.

5) Apply the tape on the left shoulder (centered) so that it is slightly offset towards the front and secure this starting point as described under point 2.

6) Similar to the first tape strip, stretch the tape and apply it diagonally (towards the right hip) across the back to the spine as described under point 2.



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