

Kinesiologie-Tape richtig anwenden

Vorbereitung, Sicherheit und 20 bebilderte Tape-Beispiele



Hoopmania Kundenanleitung

Diese Kundenanleitung richtet sich an Personen, die Kinesiologie-Tape gekauft haben und sichere Grundregeln sowie beispielhafte Tapeverläufe verstehen möchten. Kinesiologie-Tape wird häufig auch als Kinesiotape bezeichnet.

- Haut sauber, trocken, frei von Creme oder Öl und unverletzt vorbereiten; Tape zuschneiden und Ecken abrunden.
- Bei empfindlicher Haut zuerst kleinflächig testen. Anker und Enden ohne Zug auflegen; nicht maximal dehnen oder eng umwickeln.
- Tape sanft anreiben. Zum Entfernen anfeuchten und langsam in Haarwuchsrichtung abrollen; Haut dabei stützen.
- Bei Brennen, Juckreiz, zunehmender Rötung, Schmerz, Taubheit, Kribbeln, Kältegefühl, Verfärbung oder Schwellung sofort entfernen.

Wichtiger Hinweis

Diese Anleitung zeigt mögliche Zuschnitte und Tapeverläufe. Sie ersetzt keine Diagnose, Behandlung oder persönliche Einweisung. Bei akuten Verletzungen, ungeklärten oder anhaltenden Beschwerden, plötzlich auftretenden Schwellungen sowie nach Eingriffen zuerst medizinischen beziehungsweise physiotherapeutischen Rat einholen.

Schnellübersicht: Nacken, Schulter und Rücken (1-6) · Arm und Hand (7-14) · Bauch, Bein, Knie und Sprunggelenk (15-20)

1. Nackenbereich



Einordnung: einfache Orientierung - Position und Dehnung vorher zeigen lassen

Benötigt: einen Y-förmig zugeschnittenen Streifen und einen etwas kürzeren I-Streifen.

Die Abbildung zeigt den ursprünglichen Verlauf: Kopf nach vorn neigen, die Basis des Y-Streifens ansetzen und die beiden Zügel entlang des Nackenbereichs führen. Der kürzere Querstreifen liegt über dem oberen Rücken. Enden ohne Zug auflegen; Position und Dehnung vor der ersten Anwendung fachlich zeigen lassen.

2. Schulterbereich



Einordnung: einfache Orientierung - mit Vorsicht

Benötigt: ein Y-förmig zugeschnittener Tapeestreifen.

Die Abbildung zeigt die Basis unterhalb des Schulterbereichs und die beiden Zügel um die Schulter. Für die Anlage wird der Arm nacheinander nach hinten und nach vorn geführt. Die Enden werden ohne Zug aufgelegt. Die genaue Position und Dehnung sollten vor der ersten Anwendung fachlich abgestimmt werden.

3. Rückenbereich

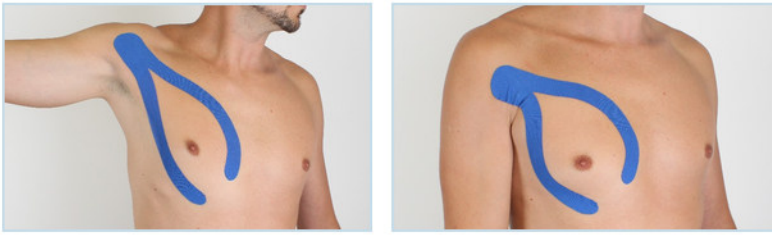


Einordnung: Partneranlage beziehungsweise nach Einweisung

Benötigt: ein I-Streifen; seine Länge wird vom Schulterbereich bis zum Beckenkamm am Körper abgemessen.

Zum Anlegen den Oberkörper leicht nach vorn neigen und den Arm über den Kopf führen. Die Abbildung zeigt den Streifen vom unteren Rücken entlang der seitlichen Rückenpartie. Bei Schmerzen, deutlicher Bewegungseinschränkung oder unbekannter Ursache zuerst fachlichen Rat einholen.

4. Vorderer Brustbereich



Einordnung: nur nach praktischer Einweisung

Benötigt: ein Y-förmig zugeschnittener Tapestreifen.

Das Bild zeigt die ursprüngliche Position im vorderen Brust- und Schulterbereich. Für die Anlage wird der Arm seitlich angehoben und nach außen geführt. Wegen der körpernahen Lage sollte die genaue Technik praktisch gezeigt und nicht allein aus dem Foto abgeleitet werden.

5. Brustwirbelsäulenbereich



Einordnung: Partneranlage beziehungsweise nach Einweisung

Benötigt: drei I-Streifen.

Die Abbildung zeigt zwei längs verlaufende Streifen und einen quer darüberliegenden Streifen. Die ursprüngliche pauschale Vorgabe mit starkem beziehungsweise maximalem Zug wird nicht übernommen. Körperposition, Verlauf und Dehnung müssen zur gewählten Technik und zur Person passen; die Tapeenden werden ohne Zug aufgelegt.

6. Lendenwirbelsäulenbereich



Einordnung: Partneranlage beziehungsweise nach Einweisung

Benötigt: vier I-Streifen.

Die Abbildung zeigt vier überkreuzte Streifen im unteren Rücken. Für eine solche Partneranlage wird der Oberkörper nach vorn geneigt. Wegen Hautspannung, Überkreuzungen und schwer einsehbarer Position sollte die Technik fachlich gezeigt werden. Nicht mit pauschal maximalem Zug arbeiten und akute Rückenschmerzen nicht selbst behandeln.

7. Fächeranlage am Arm



Einordnung: nur nach fachlicher Einweisung

Benötigt: zwei fächerförmig zugeschnittene Tapestreifen.

Die Abbildung zeigt einen Arm am Oberarm und einen zweiten unterhalb des Ellenbogens. Fächeranlagen werden häufig im Zusammenhang mit Schwellungen gezeigt. Ungeklärte oder plötzlich auftretende Schwellungen nicht selbst tapen, sondern medizinisch abklären lassen; Verlauf, Richtung und Dehnung gehören in fachkundige Hände.

8. Handgelenkbereich



Einordnung: einfache Orientierung - nicht einschnüren

Benötigt: ein kurzer I-Streifen.

Die Abbildung zeigt den Streifen im Bereich von Handfläche und Handgelenk. Kribbeln, Taubheit oder einschlafende Hände können unterschiedliche Ursachen haben. Die Technik nicht mit maximalem Zug ausführen und bei solchen Beschwerden vor der Anwendung medizinischen oder fachlichen Rat einholen.

9. Vorderseite des Oberarms



Einordnung: einfache Orientierung - Verlauf fachlich abstimmen

Benötigt: Das Bild zeigt zwei Tapezüge entlang der Vorderseite des Oberarms.

Bringen Sie die Tapezüge wie abgebildet entlang des Arms an. Die Enden werden ohne Zug aufgelegt. Armposition, Verlauf und Dehnung richten sich nach der fachlich gewählten Anlagetechnik.

10. Außenseite von Unterarm und Ellenbogen

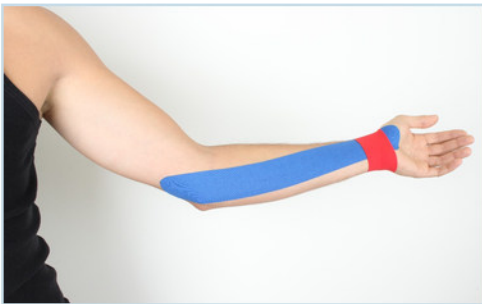


Einordnung: mit Vorsicht - Dehnung fachlich abstimmen

Benötigt: zwei I-Streifen.

Die Abbildung zeigt einen langen Streifen vom Handrücken entlang der Außenseite des Unterarms und einen kurzen Querstreifen unterhalb des Ellenbogens. Für die Anlage wird das Handgelenk nach unten gebeugt. Die Dehnung nicht allein aus dem Bild ableiten; bei anhaltenden Ellenbogenbeschwerden zuerst die Ursache klären lassen.

11. Innenseite von Unterarm und Ellenbogen



Einordnung: mit Vorsicht - Durchblutung kontrollieren

Benötigt: ein längerer I-Streifen und ein etwa 15 cm langer Querstreifen.

Fixieren Sie die Streifen wie abgebildet. Der kurze Streifen liegt am Handgelenk, darf aber nicht eng umlaufen oder einschnüren. Bei Schmerz, Kribbeln, Taubheit, Kältegefühl oder Verfärbung das Tape sofort entfernen.

12. Daumenbereich



Einordnung: fortgeschritten - vorher zeigen lassen

Benötigt: ein Y-förmig zugeschnittener Streifen und ein etwa 15 cm langer I-Streifen.

Die dreiteilige Bildfolge zeigt Zuschnitt und Verlauf einer komplexeren Anlage rund um Daumen und Handgelenk. Lassen Sie sich die Technik vor der ersten Anwendung Schritt für Schritt zeigen. Das Tape darf Beweglichkeit und Durchblutung nicht einschränken.

13. Rückseite des Oberarms



Einordnung: fortgeschritten - Partneranlage

Benötigt: ein Y-förmig zugeschnittener Streifen; für den Ellenbogen ist eine Öffnung vorgesehen.

Die Abbildung zeigt die Basis am Handgelenk, die Öffnung über dem Ellenbogen und die beiden Zügel entlang der Rückseite des Oberarms. Armposition, Zuschnitt und Verlauf bitte praktisch zeigen lassen. Die Öffnung und die Tapezüge dürfen nicht einschnüren; Enden ohne Zug auflegen.

14. Fingerbereich



Einordnung: nur nach fachlicher Einweisung

Benötigt: drei schmale Tapestreifen mit ungefähr halber Bandbreite.

Das Bild zeigt einen Längsstreifen vom Handgelenk zum Finger sowie zwei kurze Fixierstreifen. Bei vermuteter Kapsel-, Band- oder Knochenverletzung nicht anhand des Fotos selbst behandeln, sondern medizinisch abklären lassen. Die Anlage darf weder einschnüren noch die Durchblutung beeinträchtigen.

15. Bauchbereich - nur Verlaufbeispiel ohne Wirkversprechen

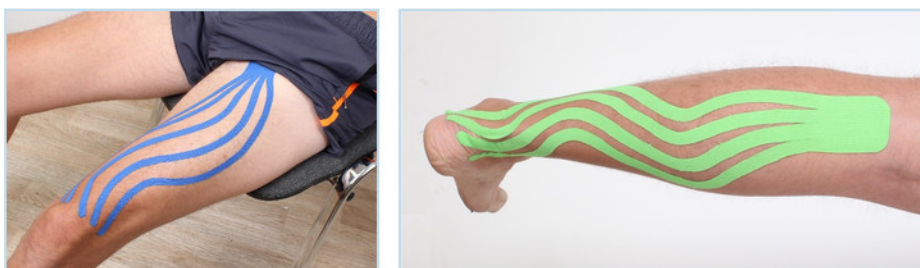


Einordnung: nur als Verlaufbeispiel, kein Wirkversprechen

Benötigt: ein I-Streifen; die Länge wird zwischen Beckenkamm und Rippenbogen abgemessen.

Dieses Beispiel zeigt ausschließlich einen möglichen Tapeverlauf auf der Bauchfläche. Daraus wird keine Wirkung auf Verdauung, innere Organe, Schmerzen oder Beschwerden abgeleitet. Bauchbeschwerden, Verstopfung oder andere anhaltende Symptome gehören medizinisch abgeklärt.

16. Fächeranlage am Bein - nur nach fachlicher Einweisung



Einordnung: nur nach fachlicher Einweisung

Benötigt: zwei fächerförmig zugeschnittene Streifen; ihre Länge wird am Bein abgemessen.

Die Abbildung zeigt einen Fächer vom oberen Bein bis zum Knie und einen zweiten vom Knie in Richtung Ferse. Bei Schwellungen oder Wassereinlagerungen muss zuerst die Ursache geklärt werden. Verlauf, Richtung und Dehnung einer solchen Anlage sollten durch qualifiziertes Fachpersonal festgelegt werden.

17. Kniebereich



Einordnung: nur nach fachlicher Einweisung

Benötigt: vier I-Streifen.

Die Bildfolge zeigt mehrere Streifen rund um das gebeugte Knie. Die ursprüngliche pauschale Empfehlung mit hohem Zug wird nicht übernommen. Knieposition, Reihenfolge, Verlauf und Dehnung sind fachlich festzulegen. Bei akuter Verletzung, Instabilität, deutlicher Schwellung oder anhaltendem Schmerz nicht selbst tapen.

18. Kniescheibenbereich - Beispielverlauf nach Einweisung



Einordnung: nur nach Diagnose und fachlicher Einweisung

Benötigt: ein Y-förmig zugeschnittener Tapestreifen.

Die Abbildung zeigt die Basis an der Außenseite des Knies und zwei Zügel seitlich um die Kniescheibe. Die Darstellung ist keine Anleitung zur Behandlung einer Verletzung. Eine solche Tapeanlage darf nur nach Diagnose und fachlicher Einweisung erfolgen.

19. Oberschenkelbereich



Einordnung: nur nach fachlicher Einweisung

Benötigt: vier kurze I-Streifen von jeweils ungefähr 15 cm Länge.

Die Abbildung zeigt vier Streifen in überkreuzter Anordnung. Die ursprüngliche pauschale Zugvorgabe wird nicht übernommen. Bei einer vermuteten Zerrung oder anderen akuten Verletzung zuerst Ursache und Belastbarkeit klären lassen; Dehnung und Position richten sich nach fachlicher Anleitung und Hautverträglichkeit.

20. Sprunggelenkbereich - mehrteilige Anlage nach Einweisung



Einordnung: nur nach fachlicher Einweisung

Benötigt: vier I-Streifen; drei davon sind kürzer.

Die Bildfolge zeigt eine mehrteilige Anlage am Sprunggelenk. Sie ersetzt keine Untersuchung nach Umknicken, Sturz oder bei Instabilität. Zuschnitt, Fußposition, Reihenfolge, Verlauf und Dehnung müssen fachlich gezeigt werden. Bei zunehmendem Schmerz, Taubheit, Kribbeln, Kältegefühl oder Verfärbung das Tape sofort entfernen.

Hersteller

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Straße 1
85092 Kösching · Deutschland

Kontakt

support@hula-hoop-shop.eu
<https://www.hula-hoop-shop.eu>

Using Kinesiology Tape Correctly

Preparation, safety and 20 illustrated taping examples



Hoopmania Customer Instructions

These customer instructions are intended for people who have purchased kinesiology tape and want to understand basic safety rules and example tape paths. Kinesiology tape is also commonly called kinesiotape.

- Prepare clean, dry and unbroken skin without cream or oil; cut the tape and round the corners.
- Test a small area first if your skin is sensitive. Apply anchors and ends without stretch; do not stretch the tape to its limit or wrap it tightly.
- Rub the tape gently. To remove it, moisten it and peel it off slowly in the direction of hair growth while supporting the skin.
- Remove it immediately if you notice burning, itching, increasing redness, pain, numbness, tingling, coldness, discolouration or swelling.

Important information

These instructions show possible tape cuts and paths. They do not replace diagnosis, treatment or personal instruction. Seek medical or physiotherapy advice first for acute injuries, unexplained or persistent symptoms, sudden swelling or after a procedure.

Quick guide: neck, shoulder and back (1-6) · arm and hand (7-14) · abdomen, leg, knee and ankle (15-20)

1. Neck area



Guidance: basic orientation - have position and stretch demonstrated first

Required: a Y-shaped strip and a slightly shorter I-strip

The image shows the original path: tilt the head forwards, place the base of the Y-strip and guide both tails along the neck area. The shorter cross strip lies across the upper back. Apply the ends without stretch; have the position and amount of stretch demonstrated before first use.

2. Shoulder area

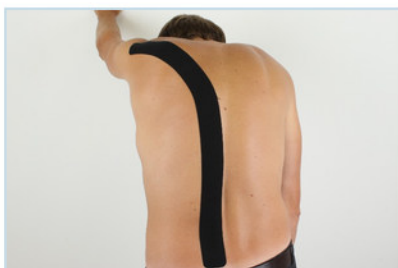


Guidance: basic orientation - use with care

Required: a Y-shaped tape strip

The image shows the base below the shoulder area and the two tails around the shoulder. Move the arm backwards and then forwards during application. Apply the ends without stretch. Agree the exact position and stretch with a qualified professional before first use.

3. Back area

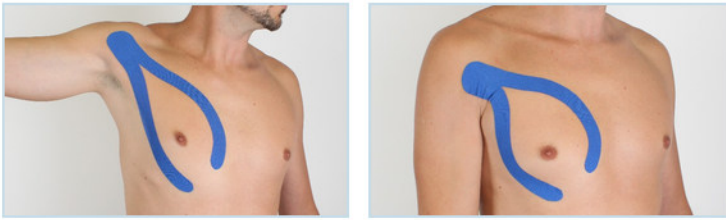


Guidance: partner application or after instruction

Required: one I-strip measured from the shoulder area to the iliac crest

Lean the upper body slightly forwards and raise the arm over the head. The images show the strip running from the lower back along the side of the back. Seek professional advice first if pain, marked restriction of movement or an unexplained symptom is present.

4. Front chest area



Guidance: only after practical instruction

Required: a Y-shaped tape strip

The images show the original position across the front chest and shoulder area. The arm is raised to the side and moved outwards for application. Because this is a sensitive body area, have the exact technique demonstrated and do not derive it from the photographs alone.

5. Thoracic spine area



Guidance: partner application or after instruction

Required: three I-strips

The image shows two vertical strips with a cross strip over them. The earlier general instruction to use strong or maximum stretch is not adopted. Body position, path and stretch must suit the selected technique and the individual; apply the tape ends without stretch.

6. Lower back area



Guidance: partner application or after instruction

Required: four I-strips

The image shows four crossed strips on the lower back. The upper body is bent forwards for this partner application. Because of skin tension, overlaps and the hard-to-see position, have the technique demonstrated. Do not use a general maximum-stretch rule or self-treat acute back pain.

7. Fan application on the arm



Guidance: only after professional instruction

Required: two fan-cut tape strips

The image shows one fan on the upper arm and another below the elbow. Fan applications are often shown in connection with swelling. Do not tape unexplained or sudden swelling yourself; have the cause assessed medically and let qualified personnel determine path, direction and stretch.

8. Wrist area



Guidance: basic orientation - do not constrict

Required: one short I-strip

The images show a strip across the palm and wrist area. Tingling, numbness or a hand that falls asleep can have different causes. Do not use maximum stretch and seek medical or professional advice before applying tape for these symptoms.

9. Front of the upper arm



Guidance: basic orientation - agree the path with a professional

Required: two tape tails along the front of the upper arm

Apply the tape tails along the arm as shown. Place the ends without stretch. Arm position, tape path and stretch depend on the professionally selected application technique.

10. Outer forearm and elbow

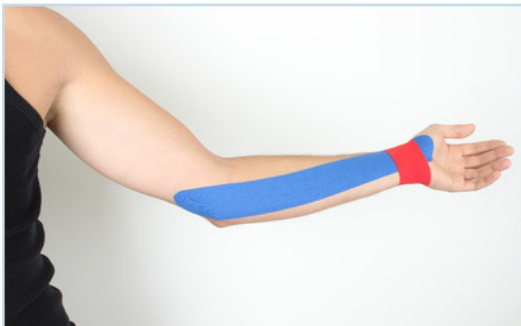


Guidance: use with care - agree the stretch with a professional

Required: two I-strips

The images show a long strip from the back of the hand along the outer forearm and a short cross strip below the elbow. Bend the wrist down for application. Do not infer the stretch from the image alone; have persistent elbow symptoms assessed first.

11. Inner forearm and elbow



Guidance: use with care - monitor circulation

Required: one longer I-strip and one cross strip about 15 cm long

Position the strips as shown. The short strip lies at the wrist but must not encircle it tightly or constrict it. Remove the tape immediately if pain, tingling, numbness, coldness or discolouration occurs.

12. Thumb area



Guidance: advanced - have it demonstrated first

Required: one Y-shaped strip and one I-strip about 15 cm long

The three-part image sequence shows the cut and path of a more complex application around the thumb and wrist. Have the technique demonstrated step by step before first use. The tape must not restrict movement or circulation.

13. Back of the upper arm



Guidance: advanced - partner application

Required: a Y-shaped strip with an opening for the elbow

The images show the base at the wrist, the opening over the elbow and both tails along the back of the upper arm. Have arm position, cut and path demonstrated in practice. The opening and tape tails must not constrict; apply the ends without stretch.

14. Finger area



Guidance: only after professional instruction

Required: three narrow tape strips, about half the standard tape width

The images show a lengthwise strip from the wrist to the finger and two short securing strips. If a capsule, ligament or bone injury is suspected, do not self-treat from the photograph; seek medical assessment. The application must not constrict or impair circulation.

15. Abdominal area - path example only, with no efficacy claim

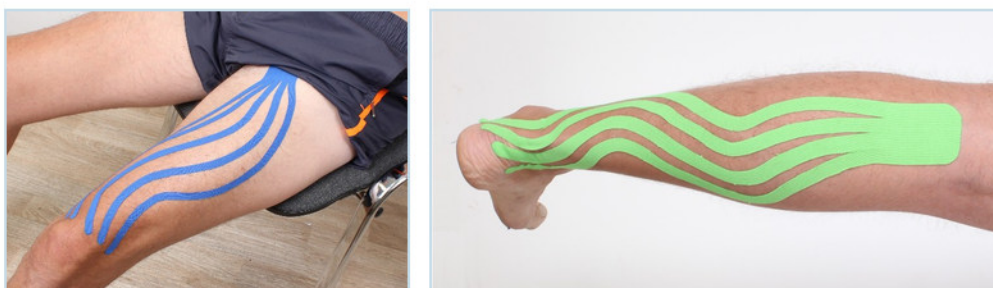


Guidance: path example only - no efficacy claim

Required: one I-strip measured between the iliac crest and rib margin

This example shows only one possible tape path on the abdominal surface. It does not imply an effect on digestion, internal organs, pain or other symptoms. Abdominal symptoms, constipation or other persistent complaints require medical assessment.

16. Fan application on the leg - only after professional instruction



Guidance: only after professional instruction

Required: two fan-cut strips measured on the leg

The images show one fan from the upper leg to the knee and another from the knee towards the heel. Swelling or fluid retention must first be assessed to determine the cause. Qualified personnel should determine the path, direction and stretch of this application.

17. Knee area



Guidance: only after professional instruction

Required: four I-strips

The image sequence shows several strips around the bent knee. The earlier general recommendation to use high stretch is not adopted. Knee position, order, path and stretch must be determined professionally. Do not self-tape an acute injury, instability, marked swelling or persistent pain.

18. Kneecap area - example path after instruction



Guidance: only after diagnosis and professional instruction

Required: a Y-shaped tape strip

The image shows the base on the outside of the knee and two tails running beside the kneecap. This is not an instruction for treating an injury. Use this type of application only after diagnosis and professional instruction.

19. Thigh area



Guidance: only after professional instruction

Required: four short I-strips, each about 15 cm long

The image shows four strips in a crossed arrangement. The earlier general stretch instruction is not adopted. If a strain or another acute injury is suspected, first have the cause and safe loading assessed; stretch and position follow professional guidance and skin tolerance.

20. Ankle area - multi-part application after instruction



Guidance: only after professional instruction

Required: four I-strips, three of them shorter

The images show a multi-part ankle application. They do not replace an examination after a twist, fall or instability. Cut, foot position, order, path and stretch must be demonstrated professionally. Remove the tape immediately if pain, numbness, tingling, coldness or discolouration increases.

Manufacturer

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Straße 1
85092 Kösching - Germany

Contact

support@hula-hoop-shop.eu
<https://www.hula-hoop-shop.eu>

Bien utiliser le tape de kinésio

Préparation, sécurité et 20 exemples illustrés de pose



Notice client Hoopomania

Cette notice s'adresse aux personnes ayant acheté du tape de kinésio et souhaitant comprendre les règles de sécurité essentielles ainsi que des exemples de trajets de bande. Le tape de kinésio est aussi couramment appelé kinesioteape.

- Préparez une peau propre, sèche, sans crème ni huile et intacte ; découpez le tape et arrondissez les angles.
- Si votre peau est sensible, effectuez d'abord un essai sur une petite zone. Posez les bases et les extrémités sans tension ; ne tendez pas le tape au maximum et ne l'enroulez pas serré.
- Frottez doucement le tape. Pour le retirer, humidifiez-le, puis décollez-le lentement dans le sens du poil en maintenant la peau.
- Retirez-le immédiatement en cas de brûlure, démangeaison, rougeur croissante, douleur, engourdissement, picotements, sensation de froid, changement de couleur ou gonflement.

Information importante

Cette notice présente des découpes et trajets possibles. Elle ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni un apprentissage personnalisé. Demandez d'abord un avis médical ou de kinésithérapie en cas de blessure aiguë, de symptômes inexplicables ou persistants, de gonflement soudain ou après une intervention.

Repères : nuque, épaule et dos (1-6) · bras et main (7-14) · abdomen, jambe, genou et cheville (15-20)

1. Zone de la nuque



Repère: orientation simple - faire montrer la position et la tension

Nécessaire: un tape découpé en Y et un tape en I un peu plus court

L'image montre le trajet d'origine : inclinez la tête vers l'avant, placez la base du Y puis guidez les deux branches le long de la nuque. La bande transversale plus courte se trouve sur le haut du dos. Posez les extrémités sans tension et faites montrer la position et la tension avant la première utilisation.

2. Zone de l'épaule

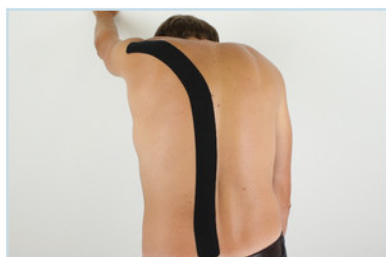


Repère: orientation simple - avec prudence

Nécessaire: un tape découpé en Y

L'image montre la base sous l'épaule et les deux branches autour de celle-ci. Le bras est successivement conduit vers l'arrière puis vers l'avant. Posez les extrémités sans tension. Faites valider la position et la tension exactes avant la première utilisation.

3. Zone du dos

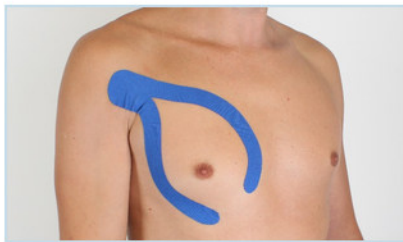


Repère: pose à deux ou après apprentissage

Nécessaire: un tape en I mesuré de l'épaule à la crête iliaque

Inclinez légèrement le buste vers l'avant et passez le bras au-dessus de la tête. Les images montrent la bande du bas du dos le long du côté du dos. En cas de douleur, de limitation nette du mouvement ou de cause inconnue, demandez d'abord un avis professionnel.

4. Partie antérieure du thorax



Repère: uniquement après démonstration pratique

Nécessaire: un tape découpé en Y

Les images montrent la position d'origine à l'avant du thorax et de l'épaule. Le bras est levé sur le côté puis dirigé vers l'extérieur. Vu la proximité avec une zone sensible, faites montrer la technique exacte et ne la déduisez pas seulement des photos.

5. Zone de la colonne thoracique



Repère: pose à deux ou après apprentissage

Nécessaire: trois bandes en I

L'image montre deux bandes verticales surmontées d'une bande transversale. L'ancienne consigne générale de tension forte ou maximale n'est pas reprise. Position, trajet et tension doivent convenir à la technique et à la personne ; posez les extrémités sans tension.

6. Zone lombaire



Repère: pose à deux ou après apprentissage

Nécessaire: quatre bandes en I

L'image montre quatre bandes croisées dans le bas du dos. Cette pose à deux s'effectue le buste penché vers l'avant. En raison de la tension cutanée, des croisements et de la visibilité réduite, faites montrer la technique. N'appliquez pas une tension maximale générale et ne traitez pas seul une douleur lombaire aiguë.

7. Pose en éventail sur le bras



Repère: uniquement après apprentissage professionnel

Nécessaire: deux bandes découpées en éventail

L'image montre un éventail sur le haut du bras et un second sous le coude. Ces poses sont souvent présentées en lien avec un gonflement. Ne bandez pas vous-même un gonflement inexpliqué ou soudain : faites-en rechercher la cause et confiez trajet, sens et tension à un professionnel qualifié.

8. Zone du poignet



Repère: orientation simple - ne pas comprimer

Nécessaire: une courte bande en I

Les images montrent une bande au niveau de la paume et du poignet. Picotements, engourdissement ou main qui s'endort peuvent avoir différentes causes. N'utilisez pas de tension maximale et demandez un avis médical ou professionnel avant la pose.

9. Avant du bras



Repère: orientation simple - trajet à valider avec un professionnel

Nécessaire: deux branches de tape le long de l'avant du bras

Posez les branches le long du bras comme illustré. Appliquez les extrémités sans tension. La position du bras, le trajet et la tension dépendent de la technique choisie avec un professionnel.

10. Face externe de l'avant-bras et du coude



Repère: avec prudence - tension à valider

Nécessaire: deux bandes en I

Les images montrent une longue bande du dos de la main le long de la face externe de l'avant-bras et une courte bande sous le coude. Fléchissez le poignet vers le bas. Ne déduisez pas la tension de l'image seule ; faites d'abord évaluer toute gêne persistante du coude.

11. Face interne de l'avant-bras et du coude



Repère: avec prudence - surveiller la circulation

Nécessaire: une longue bande en I et une bande transversale d'environ 15 cm

Placez les bandes comme illustré. La bande courte se trouve au poignet, mais ne doit ni l'entourer étroitement ni le comprimer. Retirez immédiatement le tape en cas de douleur, picotements, engourdissement, froid ou changement de couleur.

12. Zone du pouce



Repère: avancé - faire montrer auparavant

Nécessaire: une bande en Y et une bande en I d'environ 15 cm

La séquence en trois images montre la découpe et le trajet d'une pose complexe autour du pouce et du poignet. Faites montrer la technique étape par étape avant la première utilisation. Le tape ne doit limiter ni le mouvement ni la circulation.

13. Arrière du bras

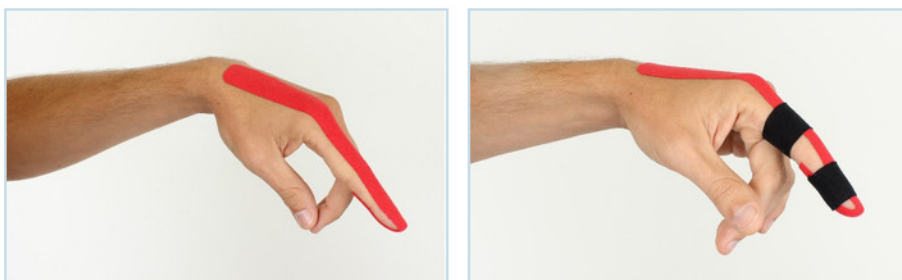


Repère: avancé - pose à deux

Nécessaire: une bande en Y avec une ouverture pour le coude

Les images montrent la base au poignet, l'ouverture sur le coude et les deux branches le long de l'arrière du bras. Faites montrer la position, la découpe et le trajet. L'ouverture et les branches ne doivent pas comprimer ; posez les extrémités sans tension.

14. Zone du doigt



Repère: uniquement après apprentissage professionnel

Nécessaire: trois bandes étroites d'environ une demi-largeur

Les images montrent une bande longitudinale du poignet au doigt et deux petites bandes de fixation. En cas de suspicion de lésion capsulaire, ligamentaire ou osseuse, ne vous traitez pas d'après la photo ; demandez une évaluation médicale. La pose ne doit ni comprimer ni gêner la circulation.

15. Zone abdominale - exemple de trajet sans promesse d'effet

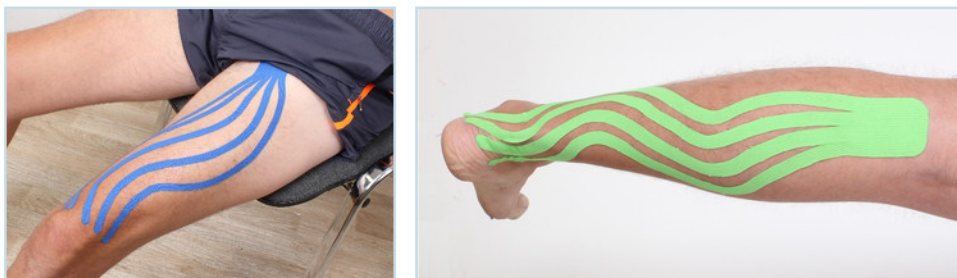


Repère: exemple de trajet uniquement - aucune promesse d'effet

Nécessaire: une bande en I mesurée entre la crête iliaque et le rebord costal

Cet exemple montre uniquement un trajet possible sur la surface abdominale. Il n'implique aucun effet sur la digestion, les organes internes, la douleur ou d'autres symptômes. Les troubles abdominaux, la constipation ou d'autres symptômes persistants nécessitent une évaluation médicale.

16. Pose en éventail sur la jambe - seulement après apprentissage



Repère: uniquement après apprentissage professionnel

Nécessaire: deux bandes en éventail mesurées sur la jambe

Les images montrent un éventail du haut de la jambe au genou et un second du genou vers le talon. Tout gonflement ou rétention d'eau doit d'abord être évalué. Le trajet, le sens et la tension doivent être définis par un professionnel qualifié.

17. Zone du genou



Repère: uniquement après apprentissage professionnel

Nécessaire: quatre bandes en I

La séquence montre plusieurs bandes autour du genou fléchi. L'ancienne recommandation générale de forte tension n'est pas reprise. Position, ordre, trajet et tension doivent être définis professionnellement. N'effectuez pas vous-même de pose en cas de blessure aiguë, d'instabilité, de gonflement marqué ou de douleur persistante.

18. Zone de la rotule - exemple après apprentissage



Repère: uniquement après diagnostic et apprentissage professionnel

Nécessaire: une bande découpée en Y

L'image montre la base à l'extérieur du genou et deux branches de chaque côté de la rotule. Ce n'est pas une instruction pour traiter une blessure. Utilisez cette pose uniquement après diagnostic et apprentissage professionnel.

19. Zone de la cuisse



Repère: uniquement après apprentissage professionnel

Nécessaire: quatre courtes bandes en I d'environ 15 cm

L'image montre quatre bandes croisées. L'ancienne consigne générale de tension n'est pas reprise. En cas de suspicion d'élongation ou d'autre blessure aiguë, faites d'abord évaluer la cause et la charge possible ; tension et position suivent les conseils professionnels et la tolérance cutanée.

20. Zone de la cheville - pose en plusieurs parties après apprentissage



Repère: uniquement après apprentissage professionnel

Nécessaire: quatre bandes en I, dont trois plus courtes

Les images montrent une pose en plusieurs parties à la cheville. Elles ne remplacent pas un examen après une torsion, une chute ou en cas d'instabilité. La découpe, la position du pied, l'ordre, le trajet et la tension doivent être montrés. Retirez immédiatement le tape si la douleur, l'engourdissement, les picotements, la sensation de froid ou le changement de couleur s'accroissent.

Fabricant

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Straße 1
85092 Kösching - Allemagne

Contact

support@hula-hoop-shop.eu
<https://www.hula-hoop-shop.eu>

Cómo usar correctamente la cinta kinesiológica

Preparación, seguridad y 20 ejemplos ilustrados de vendaje



Instrucciones para clientes de Hoopomania

Estas instrucciones están dirigidas a personas que han comprado cinta kinesiológica y desean comprender las normas básicas de seguridad y algunos recorridos de aplicación. La cinta kinesiológica también se conoce habitualmente como kinesiotape.

- Prepare la piel limpia, seca, sin crema ni aceite y sin lesiones; corte la cinta y redondee las esquinas.
- Si tiene la piel sensible, pruebe primero en una zona pequeña. Coloque los anclajes y extremos sin tensión; no estire la cinta al máximo ni la enrolle con fuerza.
- Frote la cinta suavemente. Para retirarla, humedézcala y despréndala despacio en la dirección del crecimiento del vello mientras sujeta la piel.
- Retírela inmediatamente si nota quemazón, picor, enrojecimiento creciente, dolor, entumecimiento, hormigueo, frío, cambio de color o hinchazón.

Información importante

Estas instrucciones muestran posibles cortes y recorridos de la cinta. No sustituyen un diagnóstico, tratamiento ni una explicación personal. Consulte primero a un profesional médico o de fisioterapia ante lesiones agudas, molestias inexplicables o persistentes, hinchazón repentina o después de una intervención.

Guía rápida: cuello, hombro y espalda (1-6) · brazo y mano (7-14) · abdomen, pierna, rodilla y tobillo (15-20)

1. Zona del cuello



Orientación: orientación básica - pida que le muestren posición y tensión

Necesita: una tira en Y y una tira en I algo más corta

La imagen muestra el recorrido original: incline la cabeza hacia delante, coloque la base de la tira en Y y guíe ambos brazos a lo largo del cuello. La tira transversal más corta queda sobre la parte alta de la espalda. Coloque los extremos sin tensión y pida que le muestren la posición y la tensión antes del primer uso.

2. Zona del hombro



Orientación: orientación básica - con precaución

Necesita: una tira cortada en Y

La imagen muestra la base bajo el hombro y los dos brazos alrededor de este. Durante la aplicación, lleve el brazo primero hacia atrás y después hacia delante. Coloque los extremos sin tensión. Acuerde la posición y tensión exactas con un profesional antes del primer uso.

3. Zona de la espalda

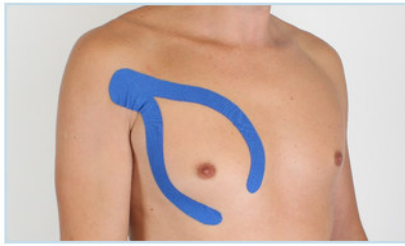
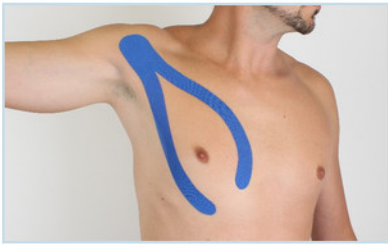


Orientación: aplicación con ayuda o después de recibir instrucciones

Necesita: una tira en I medida desde el hombro hasta la cresta ilíaca

Incline ligeramente el tronco hacia delante y lleve el brazo por encima de la cabeza. Las imágenes muestran la tira desde la zona lumbar a lo largo del lateral de la espalda. Consulte antes si hay dolor, limitación marcada del movimiento o una causa desconocida.

4. Parte anterior del pecho



Orientación: solo después de una demostración práctica

Necesita: una tira cortada en Y

Las imágenes muestran la posición original en la parte anterior del pecho y el hombro. Para colocarla, eleve el brazo lateralmente y llévelo hacia fuera. Por tratarse de una zona corporal sensible, pida una demostración práctica y no deduzca la técnica solo de las fotos.

5. Zona de la columna torácica



Orientación: aplicación con ayuda o después de recibir instrucciones

Necesita: tres tiras en I

La imagen muestra dos tiras verticales y una transversal sobre ellas. No se mantiene la antigua indicación general de tensión fuerte o máxima. La postura, el recorrido y la tensión deben adaptarse a la técnica y a la persona; coloque los extremos sin tensión.

6. Zona lumbar



Orientación: aplicación con ayuda o después de recibir instrucciones

Necesita: cuatro tiras en I

La imagen muestra cuatro tiras cruzadas en la zona lumbar. Esta aplicación con ayuda se realiza inclinando el tronco hacia delante. Debido a la tensión de la piel, los cruces y la difícil visibilidad, pida que le muestren la técnica. No use una regla general de tensión máxima ni trate por su cuenta un dolor lumbar agudo.

7. Aplicación en abanico en el brazo



Orientación: solo después de instrucciones profesionales

Necesita: dos tiras cortadas en abanico

La imagen muestra un abanico en la parte superior del brazo y otro bajo el codo. Estas aplicaciones suelen mostrarse en relación con hinchazones. No aplique la cinta por su cuenta sobre una hinchazón repentina o sin causa conocida; solicite valoración médica y deje recorrido, dirección y tensión en manos de personal cualificado.

8. Zona de la muñeca



Orientación: orientación básica - no comprimir

Necesita: una tira corta en I

Las imágenes muestran una tira en la palma y la muñeca. El hormigueo, entumecimiento o adormecimiento de la mano pueden tener distintas causas. No use tensión máxima y consulte a un profesional médico o sanitario antes de aplicar la cinta por estos síntomas.

9. Parte anterior del brazo



Orientación: orientación básica - acordar el recorrido con un profesional

Necesita: dos brazos de cinta a lo largo de la parte anterior del brazo

Coloque los brazos de cinta a lo largo del brazo como se muestra. Aplique los extremos sin tensión. La posición del brazo, el recorrido y la tensión dependen de la técnica elegida con un profesional.

10. Parte externa del antebrazo y del codo



Orientación: con precaución - acordar la tensión

Necesita: dos tiras en I

Las imágenes muestran una tira larga desde el dorso de la mano por la parte externa del antebrazo y una tira transversal corta bajo el codo. Flexione la muñeca hacia abajo. No deduzca la tensión solo de la imagen; valore primero las molestias persistentes del codo.

11. Parte interna del antebrazo y del codo



Orientación: con precaución - vigilar la circulación

Necesita: una tira larga en I y otra transversal de unos 15 cm

Coloque las tiras como se muestra. La tira corta queda en la muñeca, pero no debe rodearla con fuerza ni comprimirla. Retire la cinta inmediatamente ante dolor, hormigueo, entumecimiento, frío o cambio de color.

12. Zona del pulgar



Orientación: avanzado - pida una demostración previa

Necesita: una tira en Y y una tira en I de unos 15 cm

La secuencia de tres imágenes muestra el corte y recorrido de una aplicación compleja alrededor del pulgar y la muñeca. Pida que le muestren la técnica paso a paso antes del primer uso. La cinta no debe limitar el movimiento ni la circulación.

13. Parte posterior del brazo



Orientación: avanzado - aplicación con ayuda

Necesita: una tira en Y con una abertura para el codo

Las imágenes muestran la base en la muñeca, la abertura sobre el codo y los dos brazos por la parte posterior del brazo. Pida una demostración de postura, corte y recorrido. La abertura y los brazos no deben comprimir; coloque los extremos sin tensión.

14. Zona del dedo



Orientación: solo después de instrucciones profesionales

Necesita: tres tiras estrechas de aproximadamente media anchura

Las imágenes muestran una tira longitudinal desde la muñeca hasta el dedo y dos tiras cortas de fijación. Si sospecha una lesión capsular, ligamentosa u ósea, no se trate siguiendo la foto; solicite valoración médica. La aplicación no debe comprimir ni perjudicar la circulación.

15. Zona abdominal - solo ejemplo de recorrido, sin promesa de efecto

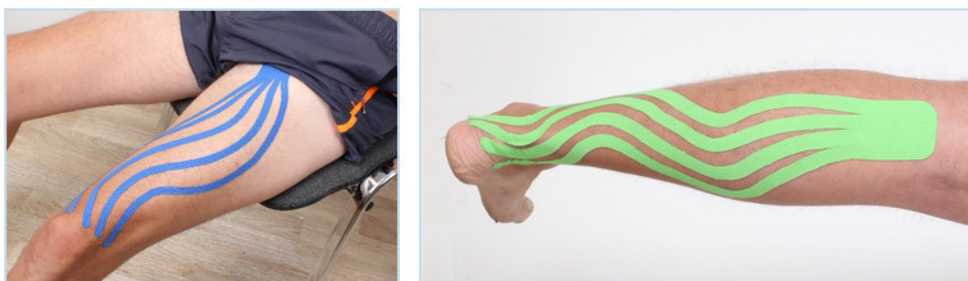


Orientación: solo ejemplo de recorrido - sin promesa de efecto

Necesita: una tira en I medida entre la cresta iliaca y el reborde costal

Este ejemplo muestra únicamente un posible recorrido sobre la superficie abdominal. No implica un efecto sobre la digestión, los órganos internos, el dolor u otras molestias. Los síntomas abdominales, el estreñimiento u otras molestias persistentes requieren valoración médica.

16. Abanico en la pierna - solo después de recibir instrucciones



Orientación: solo después de instrucciones profesionales

Necesita: dos tiras en abanico medidas sobre la pierna

Las imágenes muestran un abanico desde la parte superior de la pierna hasta la rodilla y otro desde la rodilla hacia el talón. La hinchazón o retención de líquido debe valorarse primero. Personal cualificado debe determinar recorrido, dirección y tensión.

17. Zona de la rodilla



Orientación: solo después de instrucciones profesionales

Necesita: cuatro tiras en I

La secuencia muestra varias tiras alrededor de la rodilla flexionada. No se mantiene la antigua recomendación general de alta tensión. Posición, orden, recorrido y tensión deben determinarse profesionalmente. No aplique la cinta por su cuenta ante una lesión aguda, inestabilidad, hinchazón marcada o dolor persistente.

18. Zona de la rótula - ejemplo tras recibir instrucciones



Orientación: solo después de diagnóstico e instrucciones profesionales

Necesita: una tira cortada en Y

La imagen muestra la base en la parte externa de la rodilla y dos brazos junto a la rótula. No es una instrucción para tratar una lesión. Use esta aplicación únicamente tras un diagnóstico e instrucciones profesionales.

19. Zona del muslo



Orientación: solo después de instrucciones profesionales

Necesita: cuatro tiras cortas en I de unos 15 cm

La imagen muestra cuatro tiras cruzadas. No se mantiene la antigua indicación general de tensión. Si sospecha una distensión u otra lesión aguda, haga valorar primero la causa y la carga segura; la tensión y posición siguen la orientación profesional y la tolerancia cutánea.

20. Zona del tobillo - aplicación en varias partes tras recibir instrucciones



Orientación: solo después de instrucciones profesionales

Necesita: cuatro tiras en I, tres de ellas más cortas

Las imágenes muestran una aplicación en varias partes en el tobillo. No sustituyen una exploración tras una torcedura, caída o inestabilidad. Corte, posición del pie, orden, recorrido y tensión deben mostrarse profesionalmente. Retire la cinta si aumentan el dolor, el entumecimiento, el hormigueo, la sensación de frío o el cambio de color.

Fabricante

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Straße 1
85092 Kösching - Alemania

Contacto

support@hula-hoop-shop.eu
<https://www.hula-hoop-shop.eu>

Come usare correttamente il tape kinesiologico

Preparazione, sicurezza e 20 esempi illustrati di applicazione



Istruzioni Hoopomania per il cliente

Queste istruzioni sono rivolte a chi ha acquistato un tape kinesiologico e desidera comprendere le regole di sicurezza di base e alcuni esempi di applicazione. Il tape kinesiologico viene comunemente chiamato anche kinesiotape.

- Preparare la pelle pulita, asciutta, integra e priva di creme o oli; tagliare il tape e arrotondare gli angoli.
- In caso di pelle sensibile, provare prima su una piccola area. Applicare ancoraggi ed estremità senza tensione; non tendere il tape al massimo e non avvolgerlo stretto.
- Strofinare delicatamente il tape. Per rimuoverlo, inumidirlo e staccarlo lentamente nella direzione dei peli, sostenendo la pelle.
- Rimuoverlo subito in caso di bruciore, prurito, arrossamento crescente, dolore, intorpidimento, formicolio, sensazione di freddo, alterazione del colore o gonfiore.

Informazioni importanti

Queste istruzioni mostrano possibili tagli e percorsi del tape. Non sostituiscono una diagnosi, un trattamento o indicazioni personalizzate. In caso di lesioni acute, disturbi inspiegabili o persistenti, gonfiore improvviso o dopo un intervento, chiedere prima consiglio al medico o al fisioterapista.

Guida rapida: collo, spalla e schiena (1-6) · braccio e mano (7-14) · addome, gamba, ginocchio e caviglia (15-20)

1. Zona del collo



Indicazione: orientamento di base - farsi mostrare posizione e tensione

Occorre: una striscia di tape a Y e una striscia a I leggermente più corta

L'immagine mostra il percorso originale: inclinare la testa in avanti, applicare la base della striscia a Y e guidare le due code lungo il collo. La striscia trasversale più corta si trova sulla parte alta della schiena. Applicare le estremità senza tensione e farsi mostrare posizione e tensione prima del primo utilizzo.

2. Zona della spalla



Indicazione: orientamento di base - con cautela

Occorre: una striscia di tape tagliata a Y

L'immagine mostra la base sotto la spalla e le due code attorno ad essa. Durante l'applicazione, portare il braccio prima indietro e poi avanti. Applicare le estremità senza tensione. Concordare la posizione e la tensione esatte con un professionista prima del primo utilizzo.

3. Zona della schiena

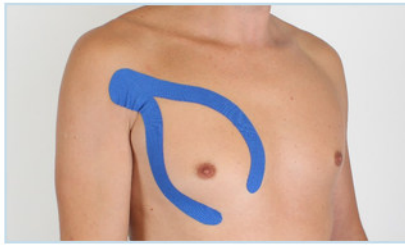
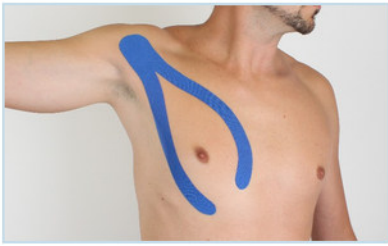


Indicazione: applicazione con aiuto o dopo istruzioni

Occorre: una striscia di tape a I misurata dalla spalla alla cresta iliaca

Inclinare leggermente il busto in avanti e portare il braccio sopra la testa. Le immagini mostrano la striscia dalla zona lombare lungo il lato della schiena. In caso di dolore, marcata limitazione del movimento o causa sconosciuta, chiedere prima un parere professionale.

4. Parte anteriore del torace



Indicazione: solo dopo una dimostrazione pratica

Occorre: una striscia di tape tagliata a Y

Le immagini mostrano la posizione originale nella parte anteriore del torace e della spalla. Per applicarla, sollevare il braccio lateralmente e portarlo verso l'esterno. Poiché la zona è delicata, farsi mostrare la tecnica e non ricavarla soltanto dalle fotografie.

5. Zona della colonna toracica



Indicazione: applicazione con aiuto o dopo istruzioni

Occorre: tre strisce di tape a I

L'immagine mostra due strisce verticali con una striscia trasversale sopra. La precedente indicazione generale di tensione forte o massima non viene ripresa. Posizione, percorso e tensione devono adattarsi alla tecnica e alla persona; applicare le estremità senza tensione.

6. Zona lombare



Indicazione: applicazione con aiuto o dopo istruzioni

Occorre: quattro strisce di tape a I

L'immagine mostra quattro strisce incrociate nella zona lombare. Questa applicazione con aiuto si esegue inclinando il busto in avanti. A causa della tensione cutanea, delle sovrapposizioni e della scarsa visibilità, farsi mostrare la tecnica. Non usare una regola generale di tensione massima e non trattare autonomamente un dolore lombare acuto.

7. Applicazione a ventaglio sul braccio



Indicazione: solo dopo istruzioni professionali

Occorre: due strisce di tape tagliate a ventaglio

L'immagine mostra un ventaglio sul braccio e uno sotto il gomito. Queste applicazioni sono spesso mostrate in relazione al gonfiore. Non applicare autonomamente il tape su un gonfiore improvviso o inspiegabile; farne valutare la causa e affidare il percorso, la direzione e la tensione a personale qualificato.

8. Zona del polso



Indicazione: orientamento di base - non stringere

Occorre: una striscia corta di tape a I

Le immagini mostrano una striscia su palmo e polso. Formicolio, intorpidimento o mano addormentata possono avere cause diverse. Non usare la tensione massima e chiedere consiglio al medico o a un professionista sanitario prima di applicare il tape per questi sintomi.

9. Parte anteriore del braccio



Indicazione: orientamento di base - concordare il percorso con un professionista

Occorre: due code di tape lungo la parte anteriore del braccio

Applicare le code lungo il braccio come illustrato. Posare le estremità senza tensione. Posizione del braccio, percorso e tensione dipendono dalla tecnica scelta con un professionista.

10. Parte esterna dell'avambraccio e del gomito



Indicazione: con cautela - concordare la tensione con un professionista

Occorre: due strisce di tape a I

Le immagini mostrano una striscia lunga dal dorso della mano lungo l'esterno dell'avambraccio e una corta sotto il gomito. Flettere il polso verso il basso. Non dedurre la tensione dalla sola immagine; far valutare prima eventuali disturbi persistenti al gomito.

11. Parte interna dell'avambraccio e del gomito



Indicazione: con cautela - controllare la circolazione

Occorre: una striscia lunga di tape a I e una trasversale di circa 15 cm

Posizionare le strisce come illustrato. La striscia corta è sul polso ma non deve avvolgerlo strettamente né comprimerlo. Rimuovere subito il tape in caso di dolore, formicolio, intorpidimento, sensazione di freddo o alterazione del colore.

12. Zona del pollice



Indicazione: livello avanzato - farsi mostrare prima la tecnica

Occorre: una striscia di tape a Y e una striscia a I di circa 15 cm

La sequenza di tre immagini mostra il taglio e il percorso di un'applicazione complessa attorno al pollice e al polso. Farsi mostrare la tecnica passo per passo prima del primo utilizzo. Il tape non deve limitare il movimento o la circolazione.

13. Parte posteriore del braccio



Indicazione: livello avanzato - applicazione con aiuto

Occorre: una striscia di tape a Y con apertura per il gomito

Le immagini mostrano la base sul polso, l'apertura sul gomito e le due code lungo la parte posteriore del braccio. Farsi mostrare la posizione, il taglio e il percorso. L'apertura e le code non devono stringere; applicare le estremità senza tensione.

14. Zona del dito



Indicazione: solo dopo istruzioni professionali

Occorre: tre strisce strette, circa metà della larghezza standard

Le immagini mostrano una striscia longitudinale dal polso al dito e due strisce corte di fissaggio. Se si sospetta una lesione capsulare, legamentosa o ossea, non trattarsi seguendo la foto; chiedere una valutazione medica. L'applicazione non deve stringere né ostacolare la circolazione.

15. Zona addominale - solo esempio di percorso, senza promessa di efficacia

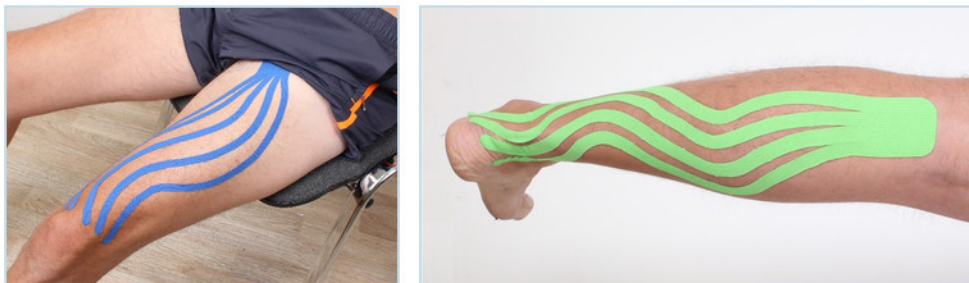


Indicazione: solo esempio di percorso - nessuna promessa di efficacia

Occorre: una striscia di tape a U misurata tra la cresta iliaca e il margine costale

Questo esempio mostra soltanto un possibile percorso sulla superficie addominale. Non implica effetti sulla digestione, sugli organi interni, sul dolore o su altri disturbi. Sintomi addominali, stitichezza o altri disturbi persistenti richiedono una valutazione medica.

16. Ventaglio sulla gamba - solo dopo istruzioni professionali



Indicazione: solo dopo istruzioni professionali

Occorre: due strisce di tape tagliate a ventaglio e misurate sulla gamba

Le immagini mostrano un ventaglio dalla parte alta della gamba al ginocchio e uno dal ginocchio verso il tallone. Un gonfiore o una ritenzione di liquidi devono essere prima valutati. Il percorso, la direzione e la tensione vanno stabiliti da personale qualificato.

17. Zona del ginocchio



Indicazione: solo dopo istruzioni professionali

Occorre: quattro strisce di tape a I

La sequenza mostra più strisce attorno al ginocchio piegato. La precedente raccomandazione generale di forte tensione non viene ripresa. La posizione, l'ordine, il percorso e la tensione devono essere stabiliti da un professionista. Non applicare autonomamente il tape su una lesione acuta, in caso di instabilità, gonfiore marcato o dolore persistente.

18. Zona della rotula - esempio dopo istruzioni



Indicazione: solo dopo una diagnosi e istruzioni professionali

Occorre: una striscia di tape tagliata a Y

L'immagine mostra la base all'esterno del ginocchio e due code ai lati della rotula. Non è un'istruzione per trattare una lesione. Usare questa applicazione solo dopo una diagnosi e istruzioni professionali.

19. Zona della coscia



Indicazione: solo dopo istruzioni professionali

Occorre: quattro strisce corte di tape a I, di circa 15 cm

L'immagine mostra quattro strisce incrociate. La precedente indicazione generale di tensione non viene ripresa. Se si sospetta uno stiramento o un'altra lesione acuta, far valutare prima la causa e il carico consentito; tensione e posizione devono seguire le indicazioni professionali e la tolleranza cutanea.

20. Zona della caviglia - applicazione multipla dopo istruzioni



Indicazione: solo dopo istruzioni professionali

Occorre: quattro strisce di tape a I, tre delle quali più corte

Le immagini mostrano un'applicazione multipla alla caviglia. Non sostituiscono un esame dopo una distorsione, una caduta o in caso di instabilità. Il taglio, la posizione del piede, l'ordine, il percorso e la tensione devono essere mostrati da un professionista. Rimuovere il tape se aumentano il dolore, l'intorpidimento, il formicolio, la sensazione di freddo o l'alterazione del colore.

Produttore

Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Straße 1
85092 Kösching - Germania

Contatti

support@hula-hoop-shop.eu
<https://www.hula-hoop-shop.eu>