



6D Tape -kahvateippi

Käyttöohje

6D Tape – Käyttöohje

6D Tape -kahvateippi

6D Tape -kahvateippi on suunniteltu fysio- ja lymfaterapiaan, arpien ja faskian hoitoon, hierontaan sekä aktiiviseen itsehoitoon. Teipillä aktivoidaan kudosta kuuteen eri liikesuuntaan. Toisin sanottuna eteen, sivulle ja ylös eli x-, y- ja z-akselien suuntaan sekä kierrot kunkin akselin ympäri. Näin saadaan positiivinen vaikutus lymfajärjestelmään, verenkiertoon, faskioihin, arpikudokseen, lihaksiin ja niveliin.

Katso 6D Tape -ohjevideo sivulta www.6dtape.com

Tee näin:

1. Puhdista

Puhdista iho puhdistusaineella. Tarvittaessa poista karvat ja varmista että ihoalue on kuiva ennen teippausta. Noudattamalla näitä ohjeita varmistat parhaan liimapsyvyyden teipille. Ihoärsytyksen välttämiseksi ihokarvojen poistamista hoitoalueelta suositellaan teippausta edeltävänä päivänä.

2. Leikkaa

Leikkaa tarvittava määrä teippiä ja pyöristä teipin reunat. Reunapyöristys pienentää teipin ennalikaisen irtoamisen riskiä esimerkiksi pukeutumisen yhteydessä. Käytä yhden tai useamman kahvan pituista teippiä tarpeen ja hoitokohteen mukaisesti. Useaan hoitokohteeseen 1–5 kahvaa on riittävä pituus. Aseta keskimäinen kahva hoitoalueelle, jonne halutaan suurin hoitovaikutus. Voit leikata teippiä pituussuunnassa kapeammaksi esimerkiksi kasvoalueen tai sormien hoitoa varten. Katso esimerkkejä hoitoteippauksista www.6dtape.com

3. Teippaa

Tee ensin pieni vekki teipin takapaperiin venyttämällä teipin toista reunaa kuten kuvassa 3a. Seuraavaksi katkaise koko takapaperi venyttämällä teippiä vekin kohdalta vastakkaisiin suuntiin (kuva 3b). Irrota takapaperi varovasti koskettamatta liimapintaa, mutta jätä molempiin päihin takapaperia kiinni teipin käsittelyä varten esimerkiksi 2–4 cm. Aseta teipin keskipiste hoitoalueen keskelle (kuva 3c). Teippaa molemmat puolet vuorotellen ja irrota samalla takapaperi teipin päistä. Älä venytä teippiä, kun asetat teipin iholle. Jos venytystä kuitenkin tarvitaan esimerkiksi teipin suunnan kääntämiseksi, suositus venytykselle on 0–15 %. Älä kuitenkaan venytä teipin päitä eli ankureita. Paina teippi ensin ihoon kiinni kevyesti rypyyjen

välttämiseksi. Hankaa sen jälkeen teippiä keskeltä kohti teipin molempia päitä painamisen voimakkuutta kerta kerralta lisäten. Näin varmistat teipin hyvän kiinnittymisen. Älä aloita 6D Tape -käsittelyä välittömästi, sillä teipin parhain pysyvyys iholta saavutetaan noin 15 minuutin kuluttua teippauksesta. Teippaus tulee suorittaa vähintään 30 minuuttia ennen liikuntasuoritusta. Voit myös soveltaa kinesioiteippauksen periaatteita, jos olet niihin perehtynyt.

4. Aktivoi

6D Tape kahvateipillä aktivoidaan kudosta kuuteen eri liikesuuntaan nostamalla, pyörittämällä, kiertämällä, venyttämällä ja painamalla. Käsittele kahvoja yhdellä tai kahdella kädellä. Hoitosuositus on 5–15 minuuttia kerralla. Parhaimman hoitotuloksen saavutat aktivoimalla kudosta vähintään 3–4 tunnin välein. Mitä enemmän aktivaatiota, sitä parempia hoitotuloksia saadaan. Hoidon voimakkuus voidaan säätää miedosta voimakkaaseen – muistaen että hoito ei saa aiheuttaa kipua, ärsytystä tai muita epätoivottuja tuntemuksia. Käsitellyn voimakkuus ei saa olla niin suuri, että teippi irtoaa. Jos teippi irtoaa, varmista, että ohjeita on noudatettu huolellisesti ihon puhdistuksen, ihokarvojen poiston sekä liiman aktiivisuusajan (15 min.) kohdalla. Katso erilaisia hoito-ohjeita osoitteessa www.6dtape.com

5. Poista

6D Tape -kahvateippiä suositellaan pidettäväksi 3–10 päivää. Riippuen käsittelyn voimakkuudesta sekä hoitokertojen määrästä, teippi pysyy iholta lyhyemmän tai pidemmän ajan – jos teippi irtoaa iholta, se ei yleensä liimaudu enää ihoon takaisin.

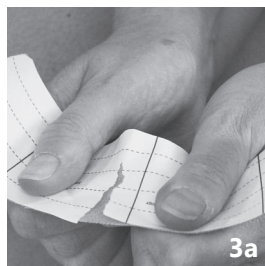
Käytön jälkeen teippi poistetaan seuraavasti: Hankaa teippiä kädellä reilusti. Täman jälkeen rullaa teippi ihonmyötäisesti irti. Älä repäise teippiä pois ihovaurion ja kivun ehkäisemiseksi. Katso teipin poistaminen 6D Tape-ohjevideolta sivulta www.6dtape.com

Huomioitavaa

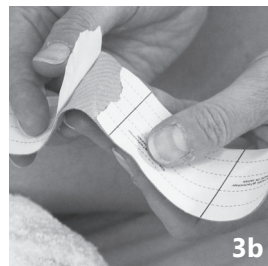
Lopeta 6D Tape -hoito välittömästi, mikäli oireita kuten ihon kutinaa tai ärsytystä esiintyy. Teipin venyttämisen sen asettamisen yhteydessä on yleisin syy ihoärsytykselle tai muille ei-toivotuille ihereaktioille. Älä kiinnitä teippiä vahingoittuneelle tai ärsyttyneelle iholle. Älä käytä teippiä mihinkään muuhun käyttötarkoitukseen kuin mihin se on tarkoitettu. Ihanteellinen lämpötila 6D Tape -kahvateipin kiinnitykselle on 20–30 °C. Säilytä teippiä 5–30 °C lämpötilassa. Älä altista suoralle auringonvalolle. Ei voi käyttää uudelleen iholta irrottamisen jälkeen. Pidä poissa lasten ulottuvilta. Teipin väri saattaa poiketa paketissa ja esitteissä oleviin kuviin verrattuna.



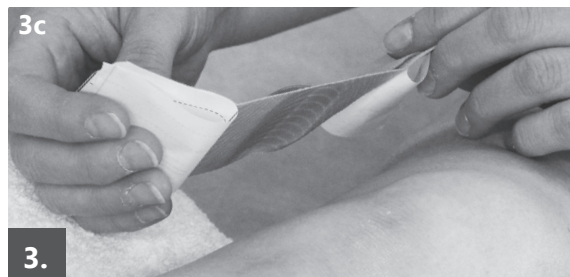
1.



3a



3b



3.



2.



4.



5.

Små grepp – stor hjälp!



Aktivt 6D Tape med mobiliseringshandtag

Bruksanvisning

6D Tape bruksanvisning

Aktivt 6D Tape med mobiliseringshandtag

Aktivt 6D Tape med mobiliseringshandtag har utformats för fysioterapi, lymfdränagerterapi, ärr-, fascia- och massagebehandlingen samt för egenvård. 6D Tape-handtagen är utformade för att hjälpa användaren mobilisera vävnaden i sex dimensioner: riktningarna fram, åt sidan och uppåt, x-, y- och z-axlarnas riktningar, samt rotationer runt varje axel. Mobiliseringen av vävnaden ger positiv effekt på lymfsystemet, blodflödet, fascia, ärrvävnad, muskler och leder. Genom att aktivera vävnaden upp och ner med handtagen underlättas ämnesomsättningen och vätskeflödet i vävnaden.

Se vår instruktionsvideo www.6dtape.com

6D Tape-faser:

2. Kontrollera

Rengör alltid huden, ta bort hår och se till att huden är torr innan du applicerar 6D Tape på önskat område. Använd om möjligt desinfektions- eller hudrengöringsmedel. Genom att följa dessa steg erhålls bästa möjliga vidhäftning. För att minska eventuell hudirritation vid rakning rekommenderar vi att du rakar håret dagen innan du applicerar tejen.

2. Klipp

Klipp till önskad mängd 6D Tape och runda kanterna på tejens båda ändar. Använd en vass sax. Om du rundar kanterna minskar du risken för att tejen lossnar i förtid från huden, till exempel när du klär på och av dig. Tejens längd kan sträcka sig från ett handtag till flera handtag beroende på behandlingsområdet. En vanlig tejlängd kan vara 1–5 handtag. Placera mitthanntagen över det område som behöver mest effekt. Du kan klippa tejen i önskad bredd och längd för att skapa lämpliga bitar för kroppsdelen, till exempel för ansikts- och fingerbehandlingen. Se exempelbitar på www.6dtape.com

3. Teja

Börja klippa av släppfodret genom att sträcka ut tejen något, så som visas på bild 3a. Fortsätt med att klippa av släppfodret genom att sträcka tejen ytterligare, så som visas i bild 3b. Ta bort släppfodret försiktigt, men låt släppfodrets båda ändar sitta kvar så att du kan placera ut tejen på huden utan att röra vidhäftningen. Sträck inte ut 6D Tape. Om du måste sträcka den rekommenderas att göra det med 0 till 15 %. Om du sträcker ut den ska du komma ihåg att inte sträcka ankarna, alltså tejpens ändar. Fäst 6D Tape på önskat område med utgångspunkt i mitten och håll i tejpänden med hjälp av släppfodret (bild 3c). Undvik veck. Ta slutligen bort släppfodret från tejpänden. Upprepa på

den andra tejpänden. Gnugga tejen försiktigt men ordentligt från mitten mot ändarna. Gnugga med lite högre tryck efterhand för att säkerställa ett starkt grepp om huden. Påbörja inte behandlingen omedelbart eftersom vidhäftningen när sin maximala styrka efter cirka 15 minuter. 6D Tape ska appliceras minst 30 minuter innan du idrottar. Du kan kombinera principerna för andra tejpningmetoder om du har erfarenhet eller utbildning i sådana tekniker.

4. 6D-aktivering

6D Tape aktiveras sexdimensionellt genom att vävnaden mobiliseras i olika riktningar, till exempel genom att lyfta, vrida, snurra, sträcka och trycka. Du kan aktivera tejen med en hand eller två händer samtidigt. Vi rekommenderar att tejen aktiveras i 5 till 15 minuter. För bästa resultat ska tejen aktiveras med 3–4 timmars intervall. Ju mer du aktiverar tejen, desto bättre blir resultatet. Behandlingsintensiteten kan variera från mild till stark, men den ska aldrig orsaka smärta eller irritation eller oönskade symtom. Behandlingen ska inte vara så intensiv att tejen lossnar. Om tejen lossnar från huden ska du se till att alla riktlinjer för rengöring, hårborttagning och vidhäftningsaktiveringstid (15 min.) har följts. Se olika aktiveringsexempel på www.6dtape.com

6D Tape är vattentålig. Du kan duscha och bada med 6D Tape på. Gnugga inte tejen med en handduk när du torkar dig, utan klappa den torr.

5. Borttagning av 6D Tape

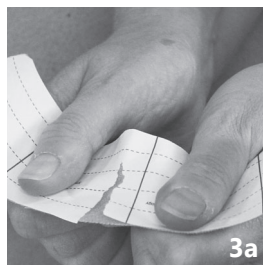
Vi rekommenderar att du behåller 6D Tape på huden i mellan 3 och 10 dagar. Tejen kan sitta kvar längre eller kortare beroende på mobiliseringens intensitet och frekvens. När tejen börjar lossna från huden kommer den inte att gå att fästa igen. När du tar bort tejen ska du först värma den genom att gnugga den ordentligt. Därefter drar du av tejen försiktigt längs huden för att förhindra irritation. Se videon om hur 6D Tape används och tas bort på www.6dtape.com

Observera

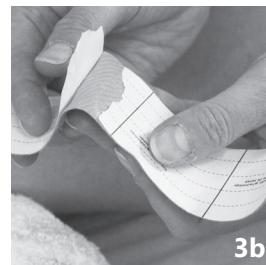
Avsluta omedelbart användningen av 6D Tape-behandlingen ifall symptom uppkommer, till exempel klåda eller irritation på huden. Den vanligaste orsaken till hudirritation eller andra oönskade hudreaktioner är töjning av tejen i samband med att den fästs. Fäst inte tejen på skadad eller irriterad hud. Använd inte tejen för något annat ändamål än det den är avsedd för. Den ideala temperaturen för att fästa 6D Tape-greptejen är 20–30 °C. Förvara tejen i en temperatur på 5–30 °C. Utsätt inte tejen för direkt solljus. Tejen kan inte återanvändas efter att den har avlägsnats från huden. Håll utom räckhåll för barn. Tejens färg kan avvika från den färg som visas på förpackningen eller i broschyren.



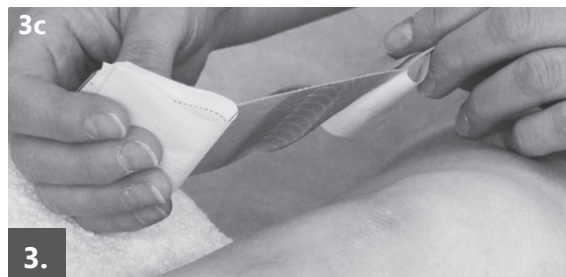
1.



3a



3b



3.



4.



2.



5.