

Six-Dimensional Activation[®]
6D TAPE

Kleine handgrepen – grote voordelen!



Actieve
6D
Tape met
mobilisatie-
handgrepen

voor
**kniebehande-
lingen**

Zelfzorgpakket voor knieartrrose, pijn en zwelling.
Bevat instructies en voorgeknipte stroken 6D Tape
voor twee behandelingen van 3 tot 10 dagen.



Octrooi aangevraagd

www.6dtape.com Copyright 6D Tape Inc. 2020

6D Tape-pakket voor zelfzorg

Actieve zesdimensionale 6D Tape met mobilisatiehandgrepen voor de behandeling van knieartrose, pijn en zwelling

De 6D Tape-methode voor kniebehandelingen

Knieartrose, pijn en zwelling

Knieartrose is een pijnlijke, niet-inflammatoire en degeneratieve aandoening van het kniegewricht die het gevolg is van slijtage en beschadiging van het gewrichtskraakbeen. Het is de belangrijkste oorzaak van ernstige vormen van invaliditeit voor veel mensen en het kan veel dagelijkse activiteiten, zoals lopen of trappen beklimmen, problematisch maken. Overbelasting op het werk of bij sport is een veelvoorkomende oorzaak van knieartrose, ontsteking, pijn en zwelling. Deze kniesymptomen kunnen ook worden veroorzaakt door een trauma of chirurgie. In het algemeen geldt dat hoe sneller de zwelling vermindert, des te sneller de pijn wordt verlicht en herstel plaatsvindt.

Zesdimensionale mobilisatie van het weefsel met 6D Tape

De 6D Tape-handgrepen zijn ontworpen om de gebruiker te helpen het weefsel in 6 richtingen te mobiliseren. De zes richtingen zijn voorwaarts, zijwaarts en omhoog, ofwel in de richting van de x-, y- en z-as, plus rotatie rond elke as. De mobilisatie van het weefsel heeft een positief effect op het lymfesysteem, de doorbloeding, de fascia, het littekenweefsel, de spieren en de gewrichten. Het met de 6D-handgrepen omhoog en omlaag activeren van het weefsel verbetert het metabolisme en de vloeistofstroming in het weefsel.

Instructies voor intapen en behandelen

1. Scheer het haar en reinig de huid in de tapegebieden zoals aangegeven in afbeeldingsreeks 1.
2. Begin het knippen van het afdekpapier door de tape iets uit te rekken, zoals getoond in afbeeldingsreeks 2. Ga door met het knippen van het afdekpapier door de tape uit te rekken. Verwijder het afdekpapier voorzichtig, maar laat hierbij beide uiteinden van het afdekpapier zitten, zodat u de tape op de huid kunt plaatsen zonder de kleefstof aan te raken. Rek de 6D Tape niet uit. Als u het moet rekken, dan is het aan te raden om het niet meer dan 0–15% uit te rekken. Als u de tape uitrekt, dient u ervoor te zorgen dat u de verankeringen, d.w.z. de uiteinden van de tape, niet uitrekt. Bevestig de 6D Tape vanaf het midden op het gewenste gebied en houd het uiteinde van de tape vast met behulp van het afdekpapier. Vermijd vouwen. Verwijder ten slotte het afdekpapier van het uiteinde van de tape. Herhaal dit voor het andere uiteinde van de tape. Wrijf de tape voorzichtig maar stevig aan vanaf het midden naar de uiteinden. Verhoog de wrijfdruk lichtjes bij elke wrijfronde om er zeker van te zijn dat de tape stevig op de huid blijft zitten.

Afbeeldingsreeks 1. Het scheren van het haar en reinigen van de huid alvorens te tapan.





Afbeeldingsreeks 2. Knip het afdekpapier door de tape iets uit te rekken tussen de handgrepen.



Afbeelding 3a.
Het aanbrengen van een strook 6D Tape met twee handgrepen in het sleutelbeengebied (supraclaviculaire groeve).

3. Breng altijd een strook 6D Tape met twee handgrepen aan op het gebied van het linker sleutelbeen (clavicula), ongeacht welke knie u behandelt. Plaats de tape zodanig dat het sleutelbeen zich tussen de handgrepen bevindt of dat beide handgrepen zich boven het sleutelbeen bevinden, zoals getoond in afbeelding 3a. Houd het hoofd in een normale, recht naar voren gerichte positie. Draai het hoofd niet en strek geen spieren.

a) Kleef eerst de bovenste handgreep boven het sleutelbeen en bevestig dan de onderste handgreep. Wrijf de tape voorzichtig maar stevig vast vanaf het midden naar de uiteinden, zodat deze een sterke greep op de huid heeft.

b) Breng een strook 6D tape met twee handgrepen aan in het liesgebied boven de te behandelen knie, zoals weergegeven in afbeelding 3b.

c) Tape beide zijden van de knie met stroken met drie handgrepen, zoals weergegeven in afbeeldingsreeks 3c. Houd de knie iets gebogen in een natuurlijke positie. Plaats de middelste handgreep boven het pijnlijke deel van het kniegewricht. Bevestig beide uiteinden van de tape met behulp van het afdekpapier. Vergeet niet dat u de tape niet mag uittrekken en dat u de kleefstof niet met uw handen aan mag raken.



Afbeelding 3b.
Aanbrengen van strook met twee handgrepen in het liesgebied boven de te behandelen knie.



Afbeeldingsreeks 3c. Het tapen van beide zijden van de knie. Breng een strook met drie handgrepen aan op de mediale zijde (bovenste afbeeldingen) en op de laterale zijde (onderste afbeeldingen) van de knie.



Opmerking: Start de behandeling niet meteen: de kleefstof van de tape bereikt de maximale hechting pas 15 minuten nadat de tape is bevestigd. De 6D Tape met handgrepen moet minstens 30 minuten voor het sporten op de huid worden bevestigd.



Afbeeldingsreeks 4a. Activeer het gebied boven het sleutelbeen en het liesgedeelte boven de te behandelen knie.



Afbeeldingsreeks 4b. Het activeren van het kniegedeelte, eerst de bovenste handgrepen en dan de onderste handgrepen (afbeeldingen boven), gevolgd door voortzetting in de omgekeerde volgorde voortzetten van de onderste handgrepen naar de bovenste handgrepen (afbeeldingen rechtsonder).

4. a) Behandeling: activeer eerst het gebied boven het linker sleutelbeen, d.w.z. de linker supraclaviculaire groeve, door 15–30 keer of ongeveer een minuut aan de handgrepen te trekken en duwen. Herhaal dezelfde procedure in de lies. Zie afbeeldingsreeks 4a.

b) Ga door met de activering door de handgrepen in het kniegedeelte gedurende 5-10 minuten te trekken, te duwen en te draaien, zoals getoond in afbeeldingsreeks 4b. Begin de activering met de bovenste handgrepen, ga verder met de middelste handgrepen en sluit af met de onderste handgrepen. Herhaal de activering in omgekeerde volgorde, d.w.z. van de onderste handgrepen naar de bovenste handgrepen. Voltooi de behandeling met 15-30 activeringimpulsen in het liesgebied, gevolgd door dezelfde procedure in het gebied van de supraclaviculaire groeve boven het sleutelbeen. Herhaal de activering elke 3-4 uur.

c) Verwijderen van 6D Tape: Het wordt aanbevolen de tape tussen de 3 en 10 dagen op de huid te houden. Hoe lang de kleefstof op de tape blijft kleven, kan afhangen van het aantal en de intensiteit van de behandelingssessies. Wanneer de tape begint los te komen, kan deze niet meer op de huid worden bevestigd. Wanneer u de tape wilt verwijderen, verwarmt u deze eerst door deze voorzichtig te wrijven. Vervolgens rolt u de tape voorzichtig weg langs de huid, om huidirritatie te voorkomen.



Bekijk 6D Tape-voorbeeldvideo's op: www.6dtape.com

De producten van 6D Tape Inc. zijn ontworpen voor fysiotherapie, lymfedrainagetherapie, litteken-, fascia- en massagebehandelingen en zelfzorg.

Kleefstof

De gepatenteerde acryl-kleefstof die in de 6D Tape met handgrepen wordt gebruikt, is sterk en hypoallergeen. De stof bevat geen latex.

Materiaal

Het basismateriaal van 6D Tape is een unieke en huidvriendelijke kinesiotherapie tape. 6D Tape is gemaakt van 98% katoen. Het basismateriaal is elastisch. Het handgreepmateriaal is niet-elastisch. Het materiaal, inclusief de handgrepen, ademt en is waterbestendig.

Let op

Niet gebruiken in geval van acute infectie, diepe adertrombose en kankergezwellen die onder behandeling staan. Stop het gebruik van de 6D Tape onmiddellijk als er symptomen als jeuk of irritatie optreden. Het uitrekken van de tape tijdens het aanbrengen is een van de meest voorkomende oorzaken van huidirritatie of andere negatieve huidreacties. Niet aanbrengen op beschadigde of geïrriteerde huid of op een wond. Gebruik de tape niet voor andere doeleinden dan bedoeld. De ideale temperatuur voor het aanbrengen van tape is 20–30°C. Bewaren bij 5–30°C. Niet blootstellen aan direct zonlicht. Uitsluitend voor eenmalig gebruik. Buiten bereik van kinderen houden. De kleur van de tapes kan verschillen van de afbeelding op de verpakking.



CE MDD 93/42/EEC: Class 1

Manufacturer: 6D Tape Inc.
Iso Kylätie 47
04130 Sipoo
Finland