

# CAPSICOLLE

seit 1958

## GEBRAUCHSANWEISUNG

### VOR DEM GEBRAUCH BEREITEN SIE VOR:

- Ihr Capsicolle Kinesio-Tape
- Reinigungstücher für die Haut
- Schere

In manchen Fällen benötigen Sie auch die Hilfe einer anderen Person, um das Band richtig anzubringen.

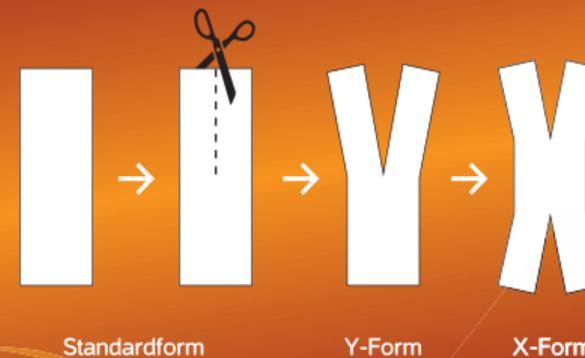
### GRUNDLEGENDE ANWEISUNGEN FÜR DAS ANLEGEN VON TAPES

1. Bestimmen Sie die betroffene Stelle. Da einige Körperteile schwer zu erreichen sind, benötigen Sie die Hilfe einer weiteren Person.
2. Bevor Sie das Capsicolle-Band anbringen, reinigen Sie die Stelle mit dem in der Packung enthaltenen Reinigungstuch auf Alkoholbasis. Versichern Sie sich, dass die Stelle trocken, sauber und frei von Cremes

und Ölen ist.

3. Untersuchen Sie den betroffenen Bereich und stellen Sie fest, wie die Muskeln in diesem Bereich verlaufen.
4. Schneiden Sie ein ausreichend langes Stück Klebeband ab (so lang, dass es für die Behandlung des betreffenden Bereichs geeignet ist)
5. Ziehen Sie von dem ausgeschnittenen Stück etwa 2-3 cm Klebeband vom Trägerpapier ab.
6. Befestigen Sie das 2-3 cm lange Band am unteren Teil des gedehnten Muskels, wobei das Trägerpapier entfernt werden muss. Beim Anbringen des Bandes nicht anspannen. Drücken Sie das Ende des Tape mit der Hand fest an. Die Wärme Ihrer Hand hilft, den Kleber besser zu aktivieren.
7. Entfernen Sie nun vorsichtig das Trägerpapier vom Rest des Klebebandes und kleben Sie es auf die betroffene Stelle.
8. Straffen Sie das Band ein wenig und drücken Sie es fest.
9. Drücken Sie das Klebeband fest auf die betroffene Stelle und streichen Sie es mit der Hand glatt. Durch die Wärme wird die Haftung des Klebers verstärkt.

### TAPE FORMEN



### WARNUNG

Legen Sie das Capsicolle Pflaster niemals auf offene Wunden oder als Erste-Hilfe- Verband an. Wenn Sie etwas Ungewöhnliches bemerken, wie z. B. eine allergische Reaktion, Schmerzen, Rötungen oder Hautreizungen, hören Sie sofort auf, das Capsicolle Pflaster zu verwenden.

Manche Menschen, die allergisch auf Kleber von Pflastern und Verbänden reagieren, können auch allergisch auf Capsicolle-Bänder reagieren, da die Bänder einen Kleber auf ähnlicher Basis enthalten.

Die Anweisungen, die wir hier und auf unserer Website geben, dienen nur zur Veranschaulichung. Sie sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung gedacht. Sollten Sie ein gesundheitliches Problem haben, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.

Muskel- und Knochenprobleme deuten oft auf ein ernsthaftes Gesundheitsproblem hin, weshalb es immer ratsam ist, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.

### ACHILLESSEHNE

Anforderungen:

- 1 Stück des I-Tapes
- 1 Stück des Y-Bandes
- Kann ohne Hilfe einer anderen Person angewendet werden

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander.
2. Befestigen Sie das Y-Band an der Ferse. Kleben Sie das Band an den Seiten Ihrer Wade hoch, wie auf dem Bild gezeigt.
3. Bringen Sie das zweite Stück Klebeband waagrecht auf der Achillessehne an.



### WADE

Anforderungen:

- 1 Stück des Y-Bandes
- Kann ohne Hilfe einer anderen Person angewendet werden

1. Während Sie auf einem Bein stehen, beugen Sie das Knie des anderen Beins und legen dieses auf einen Stuhl.
2. Befestigen Sie das Band an Ihrer Ferse.
3. Stehen Sie auf und befestigen Sie das Band an Ihrer Wade.
4. Bringen Sie das Band von der Ferse bis zu einer Stelle unterhalb des Knies an.



## SCHIENBEINKANTENSYNDROM

Anforderungen:  
- 2 Stücke des I-Tapes  
- Kann ohne Hilfe einer anderen Person angewendet werden

1. Legen Sie das I-Tape an der Außenseite Ihres Schienbeins an. Der Fuß sollte beim Anlegen nach unten zeigen.
2. Bringen Sie das zweite I-Tape auf der Innenseite an, wie in der Abbildung gezeigt, während Ihr Bein weiterhin nach unten zeigt.



## KNÖCHEL

Anforderungen:  
- 5 Stücke I-Tapes  
- Kann ohne Hilfe einer anderen Person angewendet werden

1. Setzen Sie sich auf den Boden und beugen Sie das betroffene Bein im Knie.
2. Bringen Sie ein kurzes Stück Klebeband waagrecht unter dem Knöchel an.
3. Befestigen Sie ein weiteres Stück Klebeband an Ihrem Fuß, wie in der Abbildung gezeigt, und kleben Sie das Klebeband über den Knöchel nach oben knapp unterhalb der Knielinie.
4. Bringen Sie das dritte Stück des Klebebands an der Unterseite Ihres Fußes an und führen Sie es an der Innenseite Ihres Beins bis zur Mitte der Wade hoch.
5. Nehmen Sie zwei weitere Stücke und kleben Sie sie X-förmig auf den oberen Teil Ihres Fußes.



## KNIEPROBLEME BEI LÄUFERN/ RADFAHRERN

Anforderungen:  
- 3 Stücke des I-Tapes  
- Kann ohne Hilfe einer anderen Person angewendet werden

1. Setzen Sie sich mit den Füßen vor sich auf den Boden und beugen Sie Ihr Knie in einem Winkel von etwa 45 Grad.
2. Befestigen Sie das erste Stück des Bandes knapp über dem Knie.
3. Ohne das Band zu dehnen, legen Sie es kreisförmig um Ihr Knie bis unterhalb des Knies.
4. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der anderen Seite des Knies.
5. Um den Halt zu verstärken, legen Sie ein weiteres Stück Klebeband waagrecht unter und über das Kniegelenk.



## HÄUFIGE SCHULTER- SCHMERZEN

Anforderungen:  
- 3 Stücke des I-Tapes  
- Die Hilfe einer anderen Person

1. Lassen Sie den Arm gerade an Ihrem Körper entlang nach unten hängen.
2. Eine andere Person befestigt das Klebeband vorsichtig am oberen Anfang des Arms und klebt es in der Mitte des Arms fest, ohne das Band zu dehnen.
3. Befestigen Sie das zweite Stück Klebeband in der Mitte Ihres Arms, wo das erste Stück Klebeband endet. Bringen Sie das Tape wie auf dem Foto abgebildet an der Wölbung auf der Rückseite des Arms an.
4. Verwenden Sie das dritte Stück Klebeband und wiederholen Sie den vorherigen Schritt auf der Vorderseite des Arms.



## GOLFERELLENBOGEN

Anforderungen:  
- 2 Stücke des I-Tapes  
- Kann ohne Hilfe einer anderen Person angewendet werden

1. Strecken Sie den Arm in Brusthöhe vor sich aus.
2. Befestigen Sie das Klebeband fest am Ende Ihres Unterarms am Ellenbogen.
3. Kleben Sie das Band über die gesamte Länge des Unterarms bis zum Handgelenk. Drücken Sie das Band fest gegen Ihren Arm.
4. Für zusätzlichen Halt bringen Sie weiteres Klebeband waagrecht am Unterarm bis zum Ende des Ellenbogens an.



## TENNISARM

Anforderungen:  
- 2 Stücke des I-Tapes  
- Kann ohne Hilfe einer zweiten Person angewendet werden

1. Heben Sie den Arm etwa auf Brusthöhe vor sich.
2. Befestigen Sie das Klebeband an der Stelle, an der sich das Handgelenk mit dem Arm kreuzt und wo sich Daumen und Zeigefinger treffen.
3. Kleben Sie das Band in Richtung Ellbogen und drücken Sie es fest an.
4. Für zusätzlichen Halt wird ein weiteres Band horizontal unter dem Ellbogen angebracht.



## SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKENBEREICH

Anforderungen:  
- 3 Stücke des I-Bands  
- Unterstützung durch eine andere Person

1. Beugen Sie sich vor und legen Sie Ihre Hände auf die Knie.
2. Das erste Band soll waagrecht am unteren Rücken befestigt werden.
3. Bringen Sie zwei weitere Klebebandstücke in X-Form direkt auf der schmerzhaften Stelle an.

