



3B Scientific GmbH
Ludwig-Erhard-Straße 20
20459 Hamburg
Germany

Sicherheits- und Warnhinweise für Kinesiologie Tapes

Allgemeine Hinweise

1. **Konsultation eines Fachmanns:** Bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen sollte ein Arzt, Physiotherapeut oder ein qualifizierter Fachmann konsultiert werden, bevor Kinesiologie-Tapes verwendet werden.
2. **Nur für den vorgesehenen Zweck verwenden:** Das Tape ist ausschließlich für die äußerliche Anwendung vorgesehen. Nicht auf Schleimhäute oder offene Wunden aufbringen.
3. **Hautvorbereitung:** Die Haut sollte sauber, trocken und frei von Ölen, Cremes oder Schmutz sein, um optimale Haftung und Wirksamkeit zu gewährleisten.

Warnhinweise

1. **Hautreaktionen:**
 - Bei Hautreizungen, Rötungen oder Juckreiz das Tape sofort entfernen.
 - Personen mit empfindlicher Haut oder Allergien gegen Klebstoffe sollten vor der Anwendung einen Patch-Test durchführen.
2. **Nicht bei offenen Wunden:** Kein Tape auf offene Wunden, gereizte Haut, Verbrennungen oder Hautinfektionen auftragen.
3. **Durchblutungsstörungen:** Personen mit Durchblutungsstörungen oder Lymphproblemen sollten das Tape nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.

4. **Kontraindikationen:**

- Nicht anwenden bei Thrombosen, tiefen Venenthrombosen (DVT) oder bekannten Blutgerinnungsproblemen.
- Nicht verwenden bei Herzinsuffizienz, Hautkrebs oder anderen schweren Erkrankungen ohne vorherige ärztliche Zustimmung.

5. **Kinder und Schwangere:**

- Bei Kindern oder während der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem Arzt anwenden.
- Insbesondere Vorsicht im Bereich des Bauchs oder unteren Rückens während der Schwangerschaft.

6. **Nicht zu fest anbringen:** Ein zu straffes Anbringen des Tapes kann die Durchblutung beeinträchtigen. Leichte Spannungen genügen in der Regel für die gewünschte Wirkung.

7. **Längerer Gebrauch:** Das Tape sollte nicht länger als die empfohlene Tragedauer (meist 3-5 Tage) auf der Haut verbleiben. Erneutes Anbringen sollte erst nach ausreichender Hautregeneration erfolgen.

8. **Temperatur- und Feuchtigkeitseinflüsse:** Vermeiden Sie extreme Hitze oder Kälte sowie starkes Schwitzen, da dies die Haftung und Funktion des Tapes beeinträchtigen kann.

Zusätzliche Sicherheitstipps

1. **Entfernung des Tapes:**

- Vorsichtig entfernen, um Hautirritationen zu vermeiden. Haut gegebenenfalls mit Öl oder warmem Wasser anfeuchten.
- Nicht ruckartig abziehen, um Schmerzen oder Schäden an der Haut zu verhindern.

2. **Nur für Einmalgebrauch:** Kinesiologie-Tapes sind Einwegprodukte. Ein erneutes Verwenden kann die Haftung und Hygiene beeinträchtigen.

Hinweis bei Beschwerden

Sollten Schmerzen, Schwellungen oder andere ungewöhnliche Symptome auftreten, das Tape sofort entfernen und ärztlichen Rat einholen.



3B Scientific GmbH
Ludwig-Erhard-Straße 20
20459 Hamburg
Germany

Safety and Warning Instructions for Kinesiology Tapes

General Guidelines

4. **Consult a Professional:** If you are uncertain or have health concerns, consult a doctor, physiotherapist, or qualified professional before using kinesiology tapes.
5. **Use Only as Intended:** The tape is designed for external use only. Do not apply to mucous membranes or open wounds.
6. **Skin Preparation:** Ensure the skin is clean, dry, and free of oils, creams, or dirt to ensure optimal adhesion and effectiveness.

Warnings

1. **Skin Reactions**
 - If irritation, redness, or itching occurs, remove the tape immediately.
 - Individuals with sensitive skin or adhesive allergies should conduct a patch test before use.
2. **Do Not Apply to Open Wounds:** Avoid using the tape on open wounds, irritated skin, burns, or skin infections.
3. **Circulation Issues:** Individuals with circulatory disorders or lymphatic problems should only use the tape after consulting a doctor.

4. **Contraindications:**

- Do not use in cases of thrombosis, deep vein thrombosis (DVT), or known blood clotting disorders.
- Avoid use with heart failure, skin cancer, or other severe medical conditions without prior medical approval.

5. **For Children and Pregnant Individuals:**

- Use on children or during pregnancy only after consulting a healthcare professional.
- Exercise caution, especially when applying tape to the abdomen or lower back during pregnancy.

6. **Do Not Apply Too Tightly:** Overly tight application can impair circulation. Light tension is usually sufficient for the desired effect.

7. **Prolonged Use:** Do not leave the tape on the skin longer than the recommended duration (usually 3-5 days). Allow the skin to recover before reapplying.

8. **Temperature and Moisture Exposure:** Avoid extreme heat, cold, or excessive sweating, as these can impact the tape's adhesion and function.

Additional Safety Tips

3. **Tape Removal:**

- Remove the tape gently to avoid skin irritation. Moistening the tape with oil or warm water can help.
- Avoid pulling the tape off abruptly to prevent pain or skin damage.

4. **Single-Use Only:** Kinesiology tapes are single-use products. Reusing them can compromise adhesion and hygiene.

Consult a Doctor if Symptoms Occur

If you experience pain, swelling, or other unusual symptoms, remove the tape immediately and seek medical advice.



3B Scientific GmbH
Ludwig-Erhard-Straße 20
20459 Hamburg
Germany

Advertencias y precauciones de seguridad para el uso de cintas de kinesiología

Indicaciones generales

7. **Consultar a un especialista:** Si tiene dudas o problemas de salud, consulte a un médico, fisioterapeuta o profesional calificado antes de usar las cintas de kinesiología.
8. **Uso adecuado:** La cinta está destinada únicamente para uso externo. No debe aplicarse sobre mucosas, heridas abiertas o piel lesionada.
9. **Preparación de la piel:** Asegúrese de que la piel esté limpia, seca y libre de aceites, cremas o suciedad para garantizar una adhesión y efectividad óptimas.

Advertencias

9. **Reacciones cutáneas:**
 - Si experimenta irritación, enrojecimiento o picazón, retire la cinta inmediatamente.
 - Las personas con piel sensible o alergias a adhesivos deben realizar una prueba en un área pequeña antes de usarla.
10. **No aplicar sobre heridas abiertas:** No coloque la cinta sobre heridas abiertas, piel irritada, quemaduras o infecciones cutáneas.
11. **Problemas circulatorios:** Las personas con problemas de circulación o linfáticos deben usar la cinta solo bajo la supervisión de un médico.

12. **Contraindicaciones:**

- No usar en casos de trombosis, trombosis venosa profunda (TVP) o problemas de coagulación sanguínea conocidos.
- Evite su uso en casos de insuficiencia cardíaca, cáncer de piel u otras enfermedades graves sin la aprobación previa de un médico.

13. **Niños y mujeres embarazadas:**

- Solo utilizar en niños o durante el embarazo tras consultar con un médico.
- Tenga especial cuidado al aplicar la cinta en el abdomen o la zona lumbar durante el embarazo.

14. **No aplicar con demasiada tensión:** Aplicar la cinta con demasiada tensión puede afectar la circulación sanguínea. Generalmente, una tensión leve es suficiente para lograr el efecto deseado.

15. **Uso prolongado:** No deje la cinta puesta por más tiempo del recomendado (generalmente entre 3 y 5 días). Espere a que la piel se recupere antes de volver a aplicar una nueva cinta.

16. **Factores de temperatura y humedad:** Evite la exposición a calor o frío extremos, así como la sudoración excesiva, ya que esto podría afectar la adhesión y funcionalidad de la cinta.

Consejos adicionales de seguridad

5. **Retirar la cinta:**

- Retire la cinta con cuidado para evitar irritaciones. Puede humedecer la piel con aceite o agua tibia antes de retirarla.
- Evite retirarla de manera brusca para prevenir molestias o daño en la piel.

6. **Uso único:** Las cintas de kinesiología son productos desechables. No reutilice la cinta, ya que podría comprometer la adhesión e higiene.

En caso de molestias

Si experimenta dolor, hinchazón u otros síntomas inusuales, retire la cinta de inmediato y consulte a un médico.



3B Scientific GmbH
Ludwig-Erhard-Straße 20
20459 Hamburg
Germany

Consignes de sécurité et avertissements pour les bandes de kinésiologie

Consignes générales

10. **Consulter un professionnel:** En cas de doute ou de problème de santé, consultez un médecin, un kinésithérapeute ou un professionnel qualifié avant d'utiliser des bandes de kinésiologie.
11. **Utilisation appropriée:** Les bandes sont exclusivement destinées à un usage externe. Ne pas appliquer sur les muqueuses ou les plaies ouvertes.
12. **Préparation de la peau:** La peau doit être propre, sèche et exempte d'huiles, de crèmes ou d'impuretés pour garantir une bonne adhérence et efficacité.

Avertissements

17. **Réactions cutanées:**
 - En cas d'irritations, de rougeurs ou de démangeaisons, retirer immédiatement la bande.
 - Les personnes ayant une peau sensible ou des allergies aux adhésifs doivent effectuer un test préalable sur une petite zone de peau.
18. **Ne pas appliquer sur des plaies ouvertes:** Ne pas poser la bande sur des plaies ouvertes, une peau irritée, des brûlures ou des infections cutanées.
19. **Troubles circulatoires:** Les personnes souffrant de troubles circulatoires ou lymphatiques ne doivent utiliser les bandes qu'après avoir consulté un médecin.

20. Contre-indications:

- Ne pas utiliser en cas de thrombose, de thrombose veineuse profonde (TVP) ou de troubles connus de la coagulation sanguine.
- Ne pas appliquer en cas d'insuffisance cardiaque, de cancer de la peau ou d'autres maladies graves sans l'avis préalable d'un médecin.

21. Enfants et femmes enceintes:

- Chez les enfants ou pendant la grossesse, utiliser uniquement après consultation médicale.
- Prendre des précautions particulières sur l'abdomen ou le bas du dos pendant la grossesse.

22. **Ne pas trop serrer:** Une tension excessive peut affecter la circulation sanguine. Une tension légère est généralement suffisante pour obtenir l'effet souhaité.

23. **Utilisation prolongée:** Les bandes ne doivent pas être portées plus longtemps que la durée recommandée (généralement 3 à 5 jours). Attendez que la peau se régénère avant d'appliquer une nouvelle bande.

24. **Influences de température et d'humidité:** Évitez une chaleur ou un froid extrême ainsi qu'une transpiration excessive, car cela peut nuire à l'adhérence et à l'efficacité de la bande.

Conseils supplémentaires pour la sécurité

7. Retrait des bandes:

- Retirez-les avec précaution pour éviter les irritations. Humidifiez la peau avec de l'huile ou de l'eau tiède si nécessaire.
- Évitez de tirer brusquement pour minimiser la douleur ou les dommages cutanés.

8. **Usage unique:** Les bandes de kinésiologie sont des produits à usage unique. Une réutilisation peut altérer l'adhérence et l'hygiène.

En cas de problèmes

En cas de douleur, gonflement ou autre symptôme inhabituel, retirez immédiatement la bande et consultez un professionnel de santé.



3B Scientific GmbH
Ludwig-Erhard-Straße 20
20459 Hamburg
Germany

Avvertenze e precauzioni per l'uso dei nastri kinesiologici

Indicazioni generali

13. **Consultare uno specialista:** In caso di dubbi o problemi di salute, consultare un medico, un fisioterapista o un professionista qualificato prima di utilizzare i nastri kinesiologici.
14. **Utilizzo corretto:** Il nastro è progettato esclusivamente per uso esterno. Non applicare su mucose o ferite aperte.
15. **Preparazione della pelle:** Assicurarsi che la pelle sia pulita, asciutta e priva di oli, creme o sporco per garantire una corretta adesione ed efficacia.

Avvertenze

25. **Reazioni cutanee:**
 - In caso di irritazione, rossore o prurito, rimuovere immediatamente il nastro.
 - Le persone con pelle sensibile o allergie agli adesivi devono effettuare un test preliminare su una piccola area della pelle.
26. **Non applicare su ferite aperte:** Evitare di applicare il nastro su ferite aperte, pelle irritata, ustioni o infezioni cutanee.
27. **Disturbi circolatori:** Le persone con problemi di circolazione o linfatici devono utilizzare il nastro solo dopo aver consultato un medico.

28. **Controindicazioni:**

- Non usare in caso di trombosi, trombosi venosa profonda (TVP) o problemi di coagulazione del sangue.
- Evitare l'uso in caso di insufficienza cardiaca, tumori della pelle o altre gravi condizioni senza previo parere medico.

29. **Bambini e donne in gravidanza:**

- Utilizzare il nastro sui bambini o durante la gravidanza solo su consiglio di un medico.
- Prestare particolare attenzione nell'area dell'addome o della parte bassa della schiena durante la gravidanza.

30. **Non applicare troppo stretto:** Un'applicazione troppo tesa può ostacolare la circolazione sanguigna. Una tensione leggera è generalmente sufficiente per ottenere l'effetto desiderato.

31. **Durata dell'applicazione:** Non lasciare il nastro sulla pelle oltre il periodo consigliato (di solito 3-5 giorni). Rinnovare l'applicazione solo dopo che la pelle si è completamente rigenerata.

32. **Condizioni di temperatura e umidità:** Evitare l'esposizione a temperature estreme o sudorazione eccessiva, che potrebbero compromettere l'adesione e l'efficacia del nastro.

Consigli per un uso sicuro

9. **Rimozione del nastro:**

- Rimuovere il nastro con delicatezza per evitare irritazioni cutanee. Eventualmente, ammorbidire con olio o acqua tiepida.
- Non strappare via il nastro bruscamente per evitare dolore o danni alla pelle.

10. **Uso monouso:** I nastri kinesiologici sono monouso. Riutilizzarli può compromettere l'adesione e l'igiene..

In caso di sintomi sospetti

Se si manifestano dolore, gonfiore o altri sintomi insoliti, rimuovere immediatamente il nastro e consultare un medico.