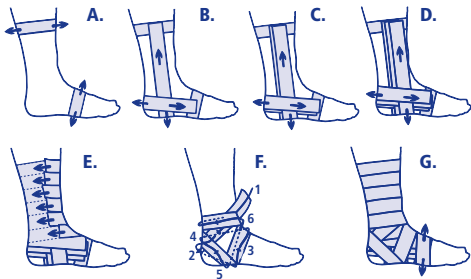


Application cheville

Dans le cas d'une blessure des ligaments externes de la cheville, appliquez une bande adhésive selon la méthode suivante. L'exemple concerne le pied droit. Ne pas appliquer cette méthode à une autre blessure afin d'éviter un effet contraire.

- A. Placez une bande adhésive autour de la jambe (en-dessous du genou) et une autour du coup de pied. Laissez au moins la largeur d'un doigt ouvert entre les extrémités.
- B. Collez une bande sur la première bande, de l'intérieur vers l'extérieur de la jambe, en passant sous le talon. Collez une bande autour du talon, sur la bande autour du coup de pied.
- C/D. Collez de manière alternée quatre bandes sous le talon et autour du talon. Faire chevaucher vers l'avant sous le talon et vers le haut derrière le talon.
- E. Achevez l'application de la bande adhésive avec plusieurs bandes horizontales. Laissez au moins la largeur d'un doigt ouvert entre les extrémités, de préférence sur les bandes verticales de l'intérieur de la jambe pour éviter la peau nue.
- F. Collez une bande à partir de l'extérieur de la jambe (1) autour du talon (2), en passant par l'intérieur sous le pied (3) vers l'intérieur et autour de la jambe (4). Continuez avec la même bande à partir de l'intérieur de la jambe (4) autour du talon en passant par l'extérieur sous le pied (5) vers l'extérieur de la jambe (6). Fixez derrière la jambe.
- G. Collez une bande sous le pied pour fixer les bandes autour du pied. Laissez au moins la largeur d'un doigt ouvert entre les extrémités.



jouw eerste hulp

Gebruiksaanwijzing Sporttape

Le mode d'emploi Bande Adhésive

Let op!

Restant sporttape in verpakking bewaren.

Attention!

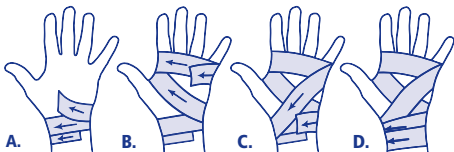
Conservez les restes de la bande adhésive dans l'emballage.



Intapen hand/pols

Wanneer preventief een tape wordt aangelegd om het bewegen van de hand/pols te beperken, kan de onderstaande behandelmethode worden toegepast (in fig. A-D: rechterhand). Pas deze methode, om een averechts effect te voorkomen, niet toe bij ander letsel. Plak zo strak, dat de doorbloeding normaal blijft.

- Wind een strook sporttape tweemaal om de pols, beginnend aan de bovenzijde. Plak niet precies over elkaar, maar dakpansgewijs iets naar boven.
- Leid de strook tussen duim en wijsvinger door en wind één keer om de bovenkant van de hand.
- Leid de strook tot precies onder de duim.
- Wind de strook tenslotte weer tweemaal om de pols. Verwijder de tape onmiddellijk als deze knelt, als de hand gaat tintelen of van kleur verandert.



Application main/poignet

Pour limiter le mouvement d'une main ou d'un poignet douloureux, appliquez préventivement une bande adhésive selon la méthode suivante. L'exemple concerne la main droite. Ne pas appliquer cette méthode à une autre blessure afin d'éviter un effet contraire. Collez de telle manière que le sang circule normalement.

- Enroulez la bande adhésive deux fois autour du poignet, en commençant par le haut. Ne pas coller les couches l'une sur l'autre mais faire chevaucher.
- Dirigez la bande entre le pouce et l'index et enroulez la bande autour du haut de la main.
- Dirigez la bande jusque sous le pouce.
- Enroulez la bande deux fois autour du poignet. Enlevez immédiatement la bande si elle serre trop, en cas de picotements ou de changement de couleur de la main.

Intapen enkel

Wanneer sprake is van letsel aan de buitenste enkelbanden, kan de volgende behandelmethode worden toegepast (in fig. A-G: rechervoet). Pas deze methode, om een averechts effect te voorkomen, niet toe bij ander letsel.

- Plaats een strook sporttape om het onderbeen en om de wreef. Laat tussen de uiteinden van de stroken tenminste een vingerdikte huid open.
- Plak een strook onder de hak door van en naar de strook om het been. Plak een strook over de hiel van en naar de strook om de wreef.
- C/D. Plak om en om vier stroken onder de hak door en achter de hiel langs. Plak ze dakpansgewijs over elkaar: de stroken onder de hak door iets naar voren, achter de hiel langs iets naar boven.
- E. Werk het onderbeen af met een aantal horizontale stroken. Laat tussen de uiteinden van de stroken tenminste een vingerdikte open, bij voorkeur op verticale stroken op de binnenzijde van het been. Voorkom blote huid.
- F. Plak één strook vanaf de buitenzijde van het been (1), over de hiel (2), via de binnenzijde van de voet onder de voet door, naar (3) de binnenzijde van het been en achter het been langs (4). Vervolg met dezelfde strook vanaf de binnenkant van het been (4), over de hiel, via de buitenzijde van de voet (5) onder de voet door, naar de buitenzijde van het been (6). Plak achter het been langs vast.
- G. Plak een strook onder de voet door om de voetstroken vast te zetten. Laat tussen de uiteinden van de strook tenminste een vingerdikte open.

