

Six-Dimensional Activation<sup>®</sup>  
**6D TAPE**

Kleine Pads – große Wirkung!

Aktives  
**6D**  
**Tape**  
mit Aktivie-  
rungspads

für  
**Kniebe-**  
**handlungen**

Selbsthilfepaket bei Kniearthrose, Schmerzen und Schwellungen. Enthält Anweisungen und vorgeschrittene Streifen 6D Tape für zwei 3- bis 10-tägige Behandlungen.



Zum Patent angemeldet  
[www.6dtape.com](http://www.6dtape.com) Copyright 6D Tape Inc. 2020

6D Tape Selbsthilfepaket

# Aktives sechsdimensionales 6D Tape mit Aktivierungspads für die Behandlung von Kniearthrose, Schmerzen und Schwellungen

## Die 6D Tape-Methode für Kniebehandlungen

### Kniearthrose, Schmerzen und Schwellungen

Kniearthrose ist eine schmerzhafte, nicht entzündliche und degenerative Erkrankung des Kniegelenks, die durch Abnutzung und Verfall des Gelenkknorpels entsteht. Sie ist für viele Menschen eine Hauptursache für schwerwiegende Behinderungen und kann das Ausführen vieler alltäglicher Aktivitäten wie Gehen oder Treppensteigen schwierig machen. Überanstrengung bei der Arbeit oder beim Sport ist eine häufige Ursache für Kniearthrose, Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen. Diese Kniesymptome können auch durch Trauma oder eine Operation verursacht werden. Je schneller die Schwellung verringert wird, desto schneller werden die Schmerzen im Allgemeinen gelindert und es findet eine Heilung statt.

### Sechsdimensionale Gewebemobilisierung mit 6D Tape

Die 6D Tape Aktivierungspads wurden entwickelt, um dem Benutzer zu helfen, das Gewebe in 6 Richtungen zu mobilisieren. Die sechs Dimensionen sind die Vorder-, Seiten- und Aufwärtsrichtung oder die Richtungen der x-, y- und z-Achse sowie die Drehungen um jede Achse. Die Mobilisierung des Gewebes wirkt sich positiv auf das Lymphsystem, die Durchblutung, die Faszien, das Narbengewebe, die Muskeln und Gelenke aus. Durch die Aktivierung des Gewebes auf und ab mit den 6D Tape Pads unterstützt man den Stoffwechsel und den Flüssigkeitsfluss im Gewebe.

### Tape-Anlage

- 1.** Rasieren Sie die Haare und reinigen Sie die Haut in den Bereichen, in denen das Tape aufgebracht wird, wie in Bildserie 1 gezeigt.
- 2.** Beginnen Sie mit dem Reißen des Trägerpapiers, indem Sie das Tape leicht dehnen, wie in Bildserie 2 gezeigt. Fahren Sie mit dem Reißen des Trägerpapiers fort, indem Sie das Tape immer weiter dehnen. Entfernen Sie das Trägerpapier vorsichtig, lassen Sie jedoch beide Enden des Trägerpapiers am Tape, um das Tape auf die Haut auflegen zu können, ohne den Kleber zu berühren. Empfohlen wird, das 6D Tape nicht zu dehnen. Sollte aus therapeutischer Sicht eine Dehnung nötig sein, empfehlen wir eine Dehnung von maximal 15 %. Achten Sie bei der Dehnung des Tapes darauf, die Enden des Tapes nicht zu dehnen. Bringen Sie das 6D Tape an der gewünschten Stelle an. Beginnen Sie dabei von der Mitte und halten Sie

**Bildserie 1. Rasieren der Haare und Reinigen der Haut vor dem Aufbringen des Tapes.**





**Bildserie 2. Reißen des Trägerpapiers durch leichtes Dehnen zwischen den Aktivierungspads.**



**Bild 3a. Anbringen eines Streifens 6D Tape mit zwei Aktivierungspads im Bereich der Fossa supraclavicularis.**

das Ende des Tapes mit Hilfe des Trägerpapiers. Vermeiden Sie Faltenbildung. Entfernen Sie das Trägerpapier zum Schluss von den Enden des Tapes. Wiederholen Sie das am anderen Ende des Tapes. Reiben Sie das Tape sanft aber schnell von der Mitte bis zu den Enden, um den Kleber zu aktivieren. Erhöhen Sie den Druck bei jedem Reiben leicht, um einen guten Halt auf der Haut zu gewährleisten.

**3.** Bringen Sie unabhängig davon, welches Knie Sie behandeln möchten, einen Streifen 6D Tape mit zwei Aktivierungspads im Bereich des linken Schlüsselbeins (Clavicula) an. Legen Sie das Tape so an, dass sich das Schlüsselbein zwischen den Aktivierungspads befindet oder beide Aktivierungspads über dem Schlüsselbein liegen (siehe Bild 3a). Halten Sie den Kopf in einer normalen Position und schauen Sie geradeaus. Den Kopf nicht drehen und keine Muskeln dehnen!



**Bild 3b. Anbringen eines Streifens mit zwei Aktivierungspads an der Leistengegend oberhalb des behandelten Knies.**

**Hinweis:** Beginnen Sie die Behandlung nicht sofort, da das Tape nach ca. 15 Minuten nach dem Anlegen seine maximale Festigkeit erreicht hat. 6D Tape sollte mindestens 30 Minuten vor dem Sport angebracht werden.

**a)** Befestigen Sie zuerst das obere Aktivierungspad über dem Schlüsselbein und dann das untere Aktivierungspad. Reiben Sie das Tape sanft aber schnell von der Mitte bis zu den Enden, um einen guten Halt auf der Haut zu gewährleisten.

**b)** Bringen Sie einen Streifen 6D Tape mit zwei Aktivierungspads an der Leistengegend über dem zu behandelnden Knie an, wie in Bild 3b gezeigt.

**c)** Legen Sie an beiden Seiten des Knies Tapestreifen mit drei Aktivierungspads an, wie in Bildserie 3c gezeigt. Halten Sie dabei das Knie in einer natürlichen Position, leicht gebeugt. Platzieren Sie das mittlere Aktivierungspad über dem schmerzenden Bereich im Kniegelenk. Befestigen Sie mit Hilfe des Trägerpapiers beide Enden des Tapes. Denken Sie daran, das Tape nicht zu dehnen und den Kleber nicht mit den Händen zu berühren.

Copyright 6D Tape Inc.. 2020 [www.6dtape.com](http://www.6dtape.com)



**Bildserie 3c. Anlegen des Tapes an beiden Seiten des Knies. Anbringen eines Streifens mit drei Aktivierungspads an der medialen Seite (Bilder oben) und der lateralen Seite (Bilder unten) des Knies.**





**Bildserie 4a. Aktivierung der Fossa supraclavicularis und der Leistengegenden.**



**Bildserie 4b. Aktivieren des Kniebereichs von den oberen bis zu den unteren Aktivierungspads (Bilder oben) und in umgekehrter Reihenfolge von den unteren bis zu den oberen Aktivierungspads (Bilder rechts unten).**

**4. a) Behandlung:** Aktivieren Sie zuerst den Bereich über dem linken Schlüsselbein, d. h. Fossa supraclavicularis, indem Sie die Aktivierungspads etwa 15 bis 30 Mal bzw. eine Minute lang ziehen und drücken. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang in der Leistengegend. Siehe Bildserie 4a.

**b)** Setzen Sie die Aktivierung durch 5 bis 10 Minuten langes Ziehen, Drücken und Zwirbeln der Aktivierungspads im Kniebereich fort, wie in Bildserie 4b gezeigt. Beginnen Sie die Aktivierung mit den oberen Aktivierungspads, fahren Sie dann mit den mittleren Aktivierungspads fort und beenden Sie die Behandlung mit den unteren Aktivierungspads. Wiederholen Sie die Aktivierung in umgekehrter Reihenfolge, d. h. von den unteren zu den oberen Aktivierungspads. Beenden Sie die Behandlung mit 15–30 Aktivierungsimpulsen in der Leistengegend, gefolgt vom gleichen Verfahren in der Fossa supraclavicularis oberhalb des Schlüsselbeins. Wiederholen Sie diese Aktivierung alle 3–4 Stunden.

**c) Entfernen des 6D Tape:** Wir empfehlen, das 6D Tape 3 bis 10 Tage lang auf der Haut zu belassen. Das Tape kann je nach Intensität und Quantität der Mobilisierung länger oder kürzer an einer Stelle bleiben. Sobald sich das Tape selbständig von der Haut löst, haftet es nicht mehr. Bevor Sie das Tape entfernen, erwärmen Sie es zuerst, indem Sie es vorsichtig reiben. Ziehen Sie in einem zweiten Schritt das Tape sanft von der Haut ab, um Reizungen zu vermeiden.



**Produkte von 6D Tape Inc wurden für Physiotherapie, Lymphtherapie, Narben-, Faszien- und Massagebehandlungen sowie für die Selbsthilfe entwickelt.**

#### **Kleber**

Der im 6D Tape mit Aktivierungspads verwendete patentierte Acrylkleber ist stark, hypoallergen und latexfrei.

#### **Material**

Das Basismaterial von 6D Tape ist ein einzigartiges und hautfreundliches kinesio-logisches Tape. Das 6D Tape besteht zu 98 % aus Baumwolle. Das Basismaterial ist elastisch. Das Aktivierungspadmateriale ist nicht elastisch. Das gesamte Material inkl. der Aktivierungspads ist atmungsaktiv und Wasser abweisend.

#### **Achtung**

Nicht anwenden bei akuten Infektionen, tiefen Venenthrombosen und Krebstumoren, die sich in Behandlung befinden. Beenden Sie die Anwendung von 6D Tape sofort, sobald Symptome wie Juckreiz oder Irritation entstehen. Das Dehnen des Tapes während der Applikation ist eine der häufigsten Ursachen für Hautreizungen oder andere negative Hautreaktionen. Nicht auf verletzte oder gereizte Haut oder einer Wunde anbringen. Verwenden Sie das Tape nur für den vorgesehenen Anwendungszweck. Der ideale Temperaturbereich für das Anbringen des Tapes liegt zwischen 20–30 Grad Celsius. Bei 5–30 Grad Celsius aufbewahren. Nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Für den Einmalgebrauch bestimmt. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Farbe des Tapes kann von der Abbildung auf der Verpackung abweichen.

Sehen Sie im Video, wie Sie das 6D Tape benutzen und entfernen:

[www.6dtape.com](http://www.6dtape.com)



CE MDD 93/42/EEC: Class 1

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