

Six-Dimensional Activation®
6D TAPE

Pienet kahvat – iso apu!

Aktiivinen
6D
Kahvateippi

**Polven
hoitoon**



Itsehoitopaketti polven nivelrikon, kivun ja turvotuksen hoitoon. Sisältää hoito-ohjeen sekä valmiit 6D kahvateipit kahteen 3–10 vuorokauden hoitojaksoon



Patent pending Copyright 6D Tape Oy 2020 www.6dtape.com

6D Tape -itsehoitopaketti

Aktiivinen kuusiulotteinen kahvateippi polven artroosin eli nivelrikon, kivun ja turvotuksen hoitoon

Näin hoidat polven kipua ja turvotusta 6D Tape -menetelmän avulla

Polven ongelmat

Polven ongelmat vaivaavat monia niin nuoria kuin ikääntyneempiäkin ihmisiä. Yleisin syy nuorten ja työikäisten polvikipuihin on työn tai urheilun aiheuttama ylikuormitus. Polvikipujen yhteydessä voi esiintyä erilaisia polven tulehduksia, kuten limapussin tulehdusta. Kiputiloja voi esiintyä myös polven jänteissä. Ikääntyneillä ja jo yli 50-vuotiailla esiintyy usein nivelrustokulumaa, joka oireilee polven kiputiloina. Usein edellä mainittuihin oireisiin liittyy polvien tai alaraajojen eriasteista turvotusta, joka edelleen johtaa lisääntyneeseen kipuun ja/tai liikkumisen vaikeutumiseen.

Kudoksen kuusiulotteinen mobilisointi 6D Tape -kahvateipillä

6D Tape -kahvateippi on suunniteltu mahdollistamaan kudoksen mobilisointi kuudessa eri liikesuunnassa. Kuusi liikesuuntaa ovat x-, y- ja z-akselien mukaisesti eteen, sivulle ja ylös sekä kiertoliikkeet jokaisen akselin ympäri. Kudoksen mobilisoinnilla on positiivinen vaikutus imunestekiertoon, verenkiertoon, faskioihin, arpikudoksiin, lihaksiin ja niveliin. Kudoksen aktivointi kahvoista painamalla, nostamalla ja kiertämällä edistää kudoksen aineenvaihduntaa ja nesteiden virtausta.

Hoito-ohjeet

1. Puhdista iho ja poista ihokarvat hoidettavalta alueelta kuvasarjan 1 mukaisesti.
2. Repäise teipin taustapaperiin pieni halkeama venyttämällä teipin toista reunaa kuten kuvasarjassa 2. Seuraavaksi katkaise koko taustapaperi venyttämällä teippiä halkeaman kohdalta vastakkaisiin suuntiin. Irrota taustapaperi varovasti koskettamatta liimapintaa, mutta jätä molempiin päihin taustapaperia kiinni teipin käsitteleyä varten esimerkiksi 2–4 cm. Älä venytä teippiä, kun asetat teipin iholle. Jos venytystä kuitenkin tarvitaan esimerkiksi teipin suunnan kääntämiseksi, suositus venytykselle on 0–15 %. Älä kuitenkaan venytä teipin päitä. Paina teippi ensin ihoon kiinni kevyesti ryppyjen välttämiseksi. Hankaa sen jälkeen teippiä keskeltä kohti teipin molempia päitä painamisen voimakkuutta kerta kerralta lisäten. Näin varmistat teipin hyvän kiinnittymisen.

Kuvasarja 1. Hoidettavan alueen ihokarvojen poistaminen ja ihon puhdistaminen ennen teippausta.





Kuvasarja 2. Taustapaperin poistaminen 6D kahvateipistä.



Kuva 3 a.
Kahden kahvan mittaisen teipin kiinnittäminen solisluun alueelle.

3. a) Aseta kahden kahvan mittainen teippi aina vasemman solisluon (supraclavicular fossa) alueelle kuten kuvassa 3 a, riippumatta siitä kumman jalan polvea hoidat. Aseta teippi siten, että solisluu on kahvojen välissä tai vaihtoehtoisesti niin, että molemmat kahvat ovat solisluun yläpuolella. Pidä pää normaalissa asennossa ja katse eteenpäin suunnattuna. Älä käännä päätä tai venytä lihaksia. Kiinnitä ensin kahden kahvan mittaisen teipin ylempi kahva solisluun yläpuolelle ja sen jälkeen kiinnitä teippi alemman kahvan kohdalta. Hankaa teippiä lujasti teipin keskeltä kohti teipin päitä varmistaaksesi teipin kiinnittymisen ihoon.

b) Kiinnitä toinen kahden kahvan mittainen teippi kipeän polven puoleisen nivusen kohdalle kuten kuvassa 3 b.

c) Teippaa kipeän polven alue. Aseta kolmen kahvan mittainen teippi sekä polven sisä- että ulkosivulle. Pidä jalka luonnollisessa asennossa jonkin verran polvesta taivutettuna. Aseta keskimmäinen kahva kipeän alueen kohdalle molemmille puolille polviniveltä kuten kuvasarjassa 3 c. Kiinnitä teipin molemmat päät käyttäen apuna taustapaperia kuvasarjan 3 c mukaisesti. Vältä teipin venyttämistä ja teipin liimapinnan koskettamista käsillä.



Kuva 3 b.
Kahden kahvan mittaisen teipin kiinnittäminen hoidettavan polven puoleisen nivusen kohdalle.



Kuvasarja 3 c. Kolmen kahvan mittaisen teipin kiinnittäminen polven sisäisivulle (kuvat yllä) ja polven ulkosivulle (kuvat alla).



d) Älä aloita hoitoa heti, sillä teipin liima saavuttaa maksimaalisen pitävyytensä 15 minuutin kuluessa kiinnittämisestä. 6D Tape -kahvateippi tulisi kiinnittää iholle vähintään 30 minuuttia ennen urheilun aloittamista.



Kuvasarja 4 a. Solisukuopan ja nivusen alueiden aktivointi.

Kuvasarja 4 b. Polven alueen käsittely edeten ensin ylimmistä kahvoista alimpiin (kuvat yllä), jonka jälkeen alimmista kahvoista takaisin ylös (kuvat alla oikealla).

4. a) Hoito: aktivoi ensin solisukuopan alue eli supraclavicular fossa painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista hellästi 15–20 kertaa yhden minuutin ajan. Toista sama aktivointi nivusen alueen kahvoista kuten kuvasarjassa 4 a.

b) Jatka käsittelyä painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista polven alueella. Aloita polven käsittely ylimmistä kahvoista, jatka keskimmaisista kahvoista ja edelleen alimmista kahvoista. Jatka hoitoa käänteisessä järjestyksessä etenemällä alhaalta ylöspäin ja uudestaan ylhäältä alaspäin jne. yhteensä 5–10 minuutin ajan kuten kuvasarjassa 4 b. Päättää hoito painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista ensin 15–20 kertaa nivusen alueella ja lopuksi 15–20 kertaa solisukuopan alueella. Hoitosuositus: parhaimmat tulokset saavutetaan hoitamalla vähintään 3–4 tunnin välein – mitä enemmän käsittelykertoja, sitä paremmat hoitotulokset.

c) Hoidon kesto: 6D Tape -kavhateippiä suositellaan pidettäväksi 3–10 päivää. Riippuen käsittelyn voimakkuudesta sekä hoitokertojen määrästä teippi pysyy iholla lyhyemmän tai pidemmän ajan – jos teippi irtoaa iholta se ei yleensä liimaudu enää ihoon takaisin.

d) Teipin poistaminen käytön jälkeen: hankaa teippiä kädellä reilusti. Tämän jälkeen rullaa teippi ihonmyötäisesti irti. Älä repäise teippiä pois ihovaurion ja kivun ehkäisemiseksi.



6D Tape -hoitoesimerkkivideoita on osoitteessa www.6dtape.com

6D Tape Oy:n tuotteet on suunniteltu fysioterapiaan, lymfaterapiaan, arpien hoitoon, faskiahoitoihin, hierontaan ja itsehoitoon.

Liima

6D Tape -kavhateipissä käytetty patentoitu akryylliliima on hyvin kiinnittyvä ja hypoallergeeninen. Ei sisällä lateksia.

Materiaali

6D Tape -kavhateipin pohjamateriaali on ainutlaatuista ja ihoystävällistä kinesiologista teippiä. 6D Tape on valmistettu 98 % puuvillasta. Pohjamateriaali on joustavaa ja kahvojen materiaali on joustamatonta. Sekä pohjateipin että kahvojen materiaali on hengittävää ja vedenkestävää.

Huomioitavaa

6D Tape -hoidon vasta-aiheet ovat akuutti infektio, veritulppa ja pahanlaatuiset kasvaimet, joiden hoito on käynnissä. Lopeta 6D Tape -hoito välittömästi, mikäli oireita kuten ihon kutinaa tai ärsytystä esiintyy. Teipin venyttäminen sen asettamisen yhteydessä on yleisin syy ihoärsytykselle tai muille ei-toivotuille ihoreaktioille. Älä kiinnitä teippiä vahingoittuneelle tai ärsytyneelle iholle tai haavan päälle. Älä käytä teippiä mihinkään muuhun käyttötarkoitukseen kuin mihin se on tarkoitettu. Ihanteellinen lämpötila 6D Tape -kavhateipin kiinnitykselle on 20–30 °C. Säilytä teippiä 5–30 °C lämpötilassa. Älä altista suoralle auringonvalolle. Ei voi käyttää uudelleen iholta irrottamisen jälkeen. Pidä poissa lasten ulottuvilta. Teipin väri saattaa poiketa paketissa ja esitteissä oleviin kuviin verrattuna.

CE MDD 93/42/EEC: Class 1

Valmistaja: 6D Tape Oy
Iso Kylätie 47
04130 Sipoo
Finland