

Six-Dimensional Activation®
6D TAPE

Pienet kahvat – iso apu!

Aktiivinen
6D
Kahvateippi



**Rinta-
leikkauksen
jälkeisen arven ja
turvotuksen hoitoon**

Itsehoitopaketti sisältää hoito-ohjeen
sekä valmiit 6D kahvateipit kahteen
3–10 vuorokauden hoitojaksoon



Aktiivinen kuusiulotteinen 6D Tape -kahvateippi rintaleikkauksen jälkeisen arven ja turvotuksen hoitoon

Näin hoidat rintaleikkauksen jälkeistä arpea ja turvotusta 6D Tape -menetelmän avulla

Rintaleikkauksen jälkeinen arpi ja turvotus

Rintaleikkauksen jälkeisen arven muodostuessa riskinä on vahingoittuneiden kudosten välisten kiinnikkeiden syntyminen. Tämä johtaa usein rajoittuneeseen kudosten liukumiseen sekä kudoksen joustavuuden ja liikeratojen pienenemiseen. Sidekudokseen eli faskiaan kiinnittynyt arpi aiheuttaa usein liikerajoitteita ja kipua – ei ainoastaan arven kohdalla, vaan myös muualla kehossa sidekudoksettujen kiristymisen kautta.

Lymfanestevirtausta tapahtuu ihon pintakerroksissa. Turvotus tai lymfaödeema syntyy, kun kiinnikkeinen arpikudos estää lymfanesteen virtauksen. Lymfaödeeman syynä voi olla myös imusolmukkeiden poisto tai vaurioituminen. Jos rintasyöpäpotilaalta on poistettu imusolmukkeet kainalon alueelta, riskinä on käden elinikäinen lymfaödeema.

Pehmytkudosismanipulaatioilla lisätään arven alueen liikkuvuutta ja joustavuutta sekä irrotetaan sidekudokseen kiinnittyneitä arpia ja poistetaan turvotusta.

Arven mobilisointi ja turvotuksen hoito 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, verenkiertoön, faskioihin, arpikudoksiin, lihaksiin ja niveliin. Kudoksen aktivointi kahvoista ylös ja alas suuntautuvalla liikkeellä edistää kudoksen aineenvaihduntaa ja nesteiden virtausta.

Rintaleikkauksen jälkeisen arven ja turvotuksen hoidon aloitus

Arven hoito kannattaa aloittaa viimeistään 3 viikkoa arven syntymisestä tai heti tikkien poistamisen jälkeen. Älä kuitenkaan aloita arven hoitoa, jos rintasyöpähoitot ovat kesken – keskustele ensin hoitavan lääkärin kanssa. Arven käsittely tehdään suoraan arven aluetta mobilisoiden ohjeiden mukaisesti. Arven alueen turvotusta kannattaa hoitaa jo aiemmin aktivoimalla lymfavirtausta arven ympäris-

tössä siten, että arpea ei liikutella, eikä arven paranemista häiritä. Vanhaakin arpea kannattaa hoitaa, sillä kehon sidekudos muovautuu jatkuvasti. Tämän ansiosta arven kiinnikkeiden irroittelu ja joustavuuden edistäminen on mahdollista useita vuosia arven syntymisen jälkeen.

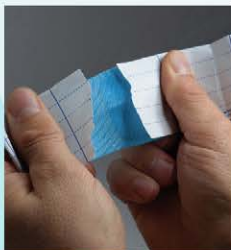
Hoito-ohjeet

1. Puhdista iho ja poista ihokarvat hoidettavalta alueelta kuvan 1 mukaisesti.

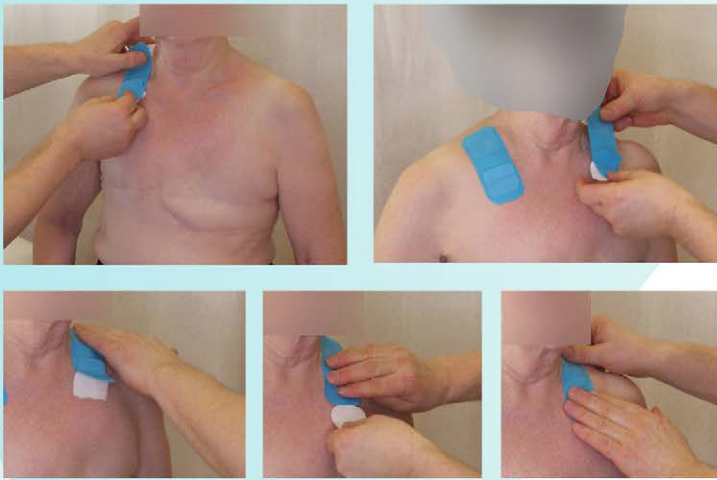


Kuva 1. Puhdista iho ja poista ihokarvat hoidettavalta alueelta.

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 käsittelyä 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 2. Taustapaperin poistaminen 6D Tape -kavvateipistä.



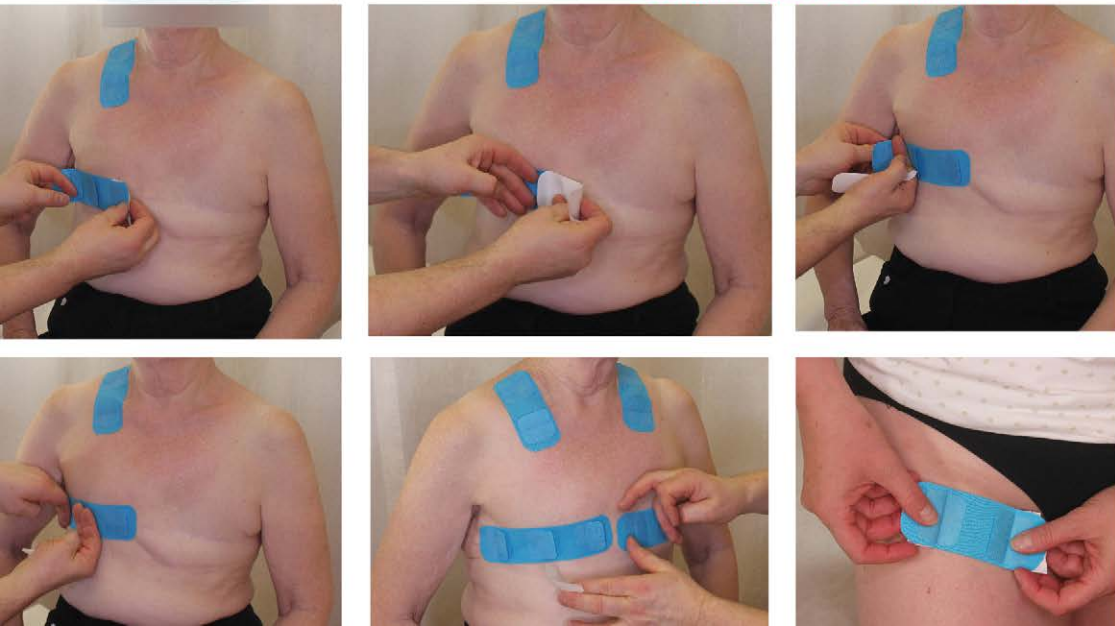
Kuvasarja 3. Kahden kahvan mittaisen teipin kiinnittäminen soliskuopan alueelle.

3. Jos arpi tai turvotus on käsissä tai kehossa rintalastan yläpuolella, aseta kahden kahvan mittainen teippi kehon hoidettavan arven tai turvotuksen puoleisen soliskuopan (supraclavicular fossa) alueelle. Jos arpi tai turvotus on jaloissa tai kehossa rintalastan alapuolella, aseta teippi silloin vasemman soliskuopan alueelle. Voit laittaa teipit myös molempiin soliskuoppiin.

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 ylempi kahva solisluun yläpuolelle ja sen jälkeen kiinnitä teippi alemman kahvan kohdalta kuten kuvasarjassa 3. Hankaa teippiä lujasti teipin keskeltä kohti teipin päitä varmistaaksesi teipin kiinnittymisen ihoon.

Kuvasarja 4 a. Arven teippaus.

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



4. Arven teippaus

Riippuen arven pituudesta, aseta kahden tai kolmen kahvan mittainen teippi arven päälle siten, että arpi peittyi kuten kuvasarjassa 4 a. Jos arpi on pitkä, esimerkiksi koko kylkikaaren mittainen, käytä useampaa kahden tai kolmen kahvan mittaista 6D teippiä, jotta saat käsiteltäkö koko arven. Kiinnitä teipin molemmat päät käyttäen apuna taustapaperia kuvan mukaisesti. Vältä teipin venyttämistä ja teipin liimapinnan koskettamista käsillä. Hoitoa tehostaa kahden kahvan mittainen 6D teippi arven puoleisen nivusen imusolmukealueella.

Kuvasarjassa 4 b on esimerkkinä kylkikaaren takaosan teippaus. Kuvasarjassa 4 c on rintaimplantin laittamisen jälkeinen kiristävän kudoksen ja arpjen teippaus. Kuvassa 4 d on rintaleikkauksen jälkeinen arven teippaus.



Kuva 4 d. Rintaleikkauksen jälkeinen arven teippaus.



Kuvasarja 4 b. Kylkikaaren takaosan teippaus.



Kuvasarja 4 c. Rintaimplantin laittamisen jälkeinen kiristävän kudoksen ja arpjen teippaus.



5. Käden turvotuksen teippaus, kun kainalon imusolmukkeita ei ole poistettu

Aseta kahden kahvan mittaiset teipit kuvan 5 mukaisesti olkapään ja olkavarren yläosaan, kyynärpään sisäpuolelle ja kämmenen päälle. Kämmenen päälle voit vaihtoehtoisesti laittaa yhden kahvan mittaisen teipin. Pidä käsi luonnollisessa asennossa, jonkin verran kyynärpäästä taivutettuna.

6. Käden lymfaödeeman teippaus, kun kainalon imusolmukkeet on poistettu

a) Jos kyseessä on käden lymfaödeema kainalon imusolmukkeiden poiston jälkeen ja käytössä on kompressiohiha, aseta kahden kahvan mittaiset teipit kompressiohihan ulkopuoliselle alueelle olkapäähän ja kämmenen päälle sekä saman puolen nivusen imusolmukealueelle. Mikäli kahden kahvan mittainen teippi on liian suuri hoitoalueelle, voit vaihtaa sen yhden kahvan mittaiseen teippiin. Lisäksi voit laittaa aktivointiteipit molempiin soliskuoppiin solisluun yläpuolelle.

b) Jos kyseessä on käden lymfaödeema kainaloiden imusolmukkeiden poiston jälkeen ja käytössä ei ole kompressiohihaa, aseta kahden kahvan mittaiset teipit kämmenen päälle, kyynärpään ulkopuolelle ja olkapään päälle sekä saman puolen nivusen imusolmukealueelle. Lisäksi voit laittaa kahden kahvan mittaiset aktivointiteipit molempiin soliskuoppiin solisluun yläpuolelle. Yhden kahvan mittaisen teipin voit halutessasi laittaa kahden kahvan mittaisen teippien väliin hoitoa tehostamaan. Voit myös vaihtaa kahden kahvan mittaisen teipin yhden kahvan mittaiseen teippiin. Esimerkiksi kuvassa 6 on kämmenen päällä yhden kahvan mittainen teippi. Kuvassa 6 näkyy myös rinnan arven päällä oleva arpikudosteippaus.

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

7. Arven hoito

a) Aktivoi ensin soliskuopan alue (supraclavicular fossa) painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista noin 15–30 kertaa yhden minuutin ajan.

b) Jatka aktivointia arven alueella painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista 5–10 minuutin ajan.

c) Päätä hoito painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvasta 15–30 kertaa yhden minuutin ajan soliskuopan alueella. Toista hoito 3–4 tunnin välein.



Kuva 5. Käden turvotuksen teippaus, kun kainalon imusolmukkeita ei ole poistettu.



Kuva 6. Käden lymfaödeeman teippaus, kun kainalon imusolmukkeet on poistettu.

8. Käden turvotuksen hoito

- a) Aktivoi ensin soliskuopan alue (supraclavicular fossa) painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista noin 15–30 kertaa yhden minuutin ajan.
- b) Jatka aktivointia painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista ensin olkapään alueella, sitten kyynärpään alueella ja viimeiseksi kämmenen alueella. Käsittele jokaista aluetta noin 1–2 minuuttia. Jatka hoitoa käänteisessä järjestyksessä etenemällä alhaalta ylöspäin. Päätä hoito painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvasta 15–30 kertaa yhden minuutin ajan soliskuopan alueella. Toista hoito 3–4 tunnin välein.

9. Käden lymfaödeeman hoito

- a) Aktivoi ensin sekä vasemman että oikean puolen soliskuopan alueet (supraclavicular fossa) painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista noin 15–30 kertaa yhden minuutin ajan. Aktivoi sen jälkeen nivustaipeen imusolmukealue noin 15–30 kertaa yhden minuutin ajan.
- b) Jatka aktivointia painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista ensin olkapään alueella, sitten kyynärpään alueella ja viimeiseksi kämmenen alueella. Jos kompressiohiha on käytössä, kyynärpään alueella ei ole teippiä. Käsittele jokaista aluetta 1–2 minuuttia. Jatka hoitoa käänteisessä järjestyksessä etenemällä alhaalta ylöspäin. Päätä hoito painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvasta 15–30 kertaa yhden minuutin ajan ensin nivusen imusolmukealueella ja sen jälkeen sekä vasemman että oikean soliskuopan alueella. Toista hoito 3–4 tunnin välein.

10. 6D Tape -kahvateipin poistaminen

Suositusaika teipin pitämiseen iholla on 3–10 vrk. Aika, jonka teippi pysyy kiinnittyneenä ihoon voi vaihdella riippuen hoitokertojen määrästä ja voimakkuudesta. Kun teippi alkaa irrota ihosta, sitä ei voi enää kiinnittää uudelleen. Poistaessasi teipin lämmitä sitä ensin hellästi hankaamalla, jonka jälkeen rullaa teippi irti varovasti ihoa myötäilevällä liikkeellä välttääksesi ihoärsytystä.

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

Liima

6D Tape -kahvateipissä käytetty patentoitu akryyliiliima on hyvin kiinnittyvä ja hypoallergeeninen. Ei sisällä lateksia.

Materiaali

6D Tape -kahvateipin pohjamateriaali on ainutlaatuisia ja ihoystävällistä kinesiologista teippiä. 6D Tape on valmistettu 98 % puuvillasta. Pohjateippi on joustavaa. Kahvojen materiaali on joustamattomaa. Pohjateipin ja kahvojen materiaali on hengittävää ja vedenkestävää.

6D Tape hoidon vasta-aiheet

Kaikki vasta-aiheet, jotka koskevat hierontaa sekä fysikaalisia- ja lymfaattisia käsittelyitä. Akuutti infektio. Syöpäkasvaimet hoitojen ollessa kesken – keskustele ensin hoitavan lääkärin kanssa. Verenvuototauti. Tuore laskimotukos. Noudata varovaisuutta ohuen ihon hoidossa. Verisuoniproteesi – älä hoida suoraan päältä. Avohaava – älä hoida suoraan avohaavan päältä. Älä hoida suoraan tuoreen vamman päältä. Suonikohjut – älä hoida suoraan suonikohjujen päältä. Raskaana olevat naiset ilman hoitohenkilökunnan suostumusta. Sydämen tahdistin – älä hoida suoraan tahdistimen tai sen johtojen päältä. Noudata varovaisuutta kaulan alueella – erityisesti isojen verisuonien kohdalla. Sydämen vajaatoiminnasta johtuva proteiiniköyhyä turvotus eli kardiaalioedeema. Jos olet epävarma 6D Tape -teipin soveltuvuudesta, ota yhteyttä hoitoon perehtyneeseen asiantuntijaan tai lääkäriin ennen käsittelyn aloittamista.

Huomioitavaa

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 ärsyyntyneelle iholle. Älä käytä teippiä mihinkään muuhun käyttötarkoitukseen kuin mihin se on tarkoitettu. Ihanteellinen lämpötila 6D Tape -kahvateipin 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