

Six-Dimensional Activation[®]
6D TAPE

Pienet kahvat – iso apu!

Aktiivinen
6D
Kahvateippi

**Tennis-
kyynärpään
ja golfkyynärpään
hoitoon**

Itsehoitopaketti 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 6D Tape -kahvateippi tenniskyynärpään ja golfkyynärpään hoitoon

Näin hoidat tennis- tai golfkyynärpöitä 6D Tape -menetelmän avulla

Mikä on tenniskyynärpää?

Tenniskyynärpää, tieteelliseltä nimeltään lateral epicondylitis, on tila, jossa kyynärpään ulkosyrjä kipeytyy. Vastaavanlaista tilaa, jossa kipeytyvä kohta on kyynärpään sisäpuoli, kutsutaan golfkyynärpääksi. Kyynärpästä säteilevä kipu voi ulottua kyynärvarren yläosan alueelle, ja käden puristusvoima voi olla heikko. Tennis- ja golfkyynärpään aiheuttajana voi olla kyynärpään alueeseen kohdistuva, samankaltaisena toistuva rasitus erilaisissa työympäristöissä ja harrastuksissa.

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 ylös ja alas suuntautuvalla liikkeellä 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 käsitteilyä 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 rypyjen välttämiseksi. Hankaa sen jälkeen teippiä keskeltä kohti teipin molempia päitä painamisen voimakkuutta kerta kerralta lisäten. Näin varmistat teipin hyvän kiinnittymisen.



Kuvasarja 1. Ihokarvojen poistaminen ja ihon puhdistaminen ennen teippausta.

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



Kuvasarja 2. Taustapaperin poistaminen 6D Tape -kavateipistä.



Kuvasarja 3 a. Kahden kahvan mittaisen teipin kiinnittäminen hoidettavan kyynärpään puoleisen solisluun alueelle.



3. Aseta kahden kahvan mittainen teippi hoidettavan kyynärpään puoleisen solisluopan (supraclavicular fossa) alueelle. 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.

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

b) Teippaa kipeä kyynärpään alue. Aseta kolmen kahvan mittainen teippi sekä kyynärpään sisä- että ulkopuolelle. Pidä käsi luonnollisessa asennossa jonkin verran kyynärpästä taivutettuna. Aseta keskimmäinen kahva kyynärnivelen päälle kipeän alueen kohdalle. Kiinnitä teipin molemmat päät käyttäen apuna taustapaperia kuvasarjan 3 b mukaisesti. Vältä teipin venyttämistä ja teipin liimapinnan koskettamista käsillä.

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



Kuvasarja 3 b. Vasemmassa kyynärpään ulkopuolen teippaus ja oikealla kyynärpään sisäpuolen teippaus.

d) Aktivoi ensin soliskuopan alue eli supraclavicular fossa painamalla ja nostamalla kahvoista hellästi noin 15 kertaa yhden minuutin ajan. Jatka aktivointia painamalla, nostamalla ja kiertämällä kahvoista kyynärpään alueella 5–10 minuutin ajan. Aloita aktivointi ylimmistä kahvoista, jatka keskimmaisista kahvoista ja viimeistelee hoito alimmista kahvoista kuten kuvasarjassa 3 d. Jatka hoitoa käänteisessä järjestyksessä etenemällä alhaalta ylöspäin. Päätä painamalla ja nostamalla kahvasta 15–20 kertaa soliskuopan alueella. Toista hoito 3–4 tunnin välein.



Kuvasarja 3 d.

Soliskuopan alueen aktivointi
(kuva yllä oikealla).
Kyynärpään ulkopuolen
aktivointi (ylempi kuvasarja)
sekä sisäpuolen aktivointi
(alempi kuvasarja).

Aktivoi hoidettava alue edeten
ylimmästä kahvasta alimpaan
ja takaisin alimmasta
ylimpään.



e) 6D Tape -kahvateipin poistaminen: suositusaika teipin pitämiseen iholle on 3–10 vuorokautta. 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.

Katso video tenniskyynärpään ja golfkyynärpään hoidosta osoitteesta www.6dtape.com

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

Liima

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

Materiaali

6D Tape -kahvateipin 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 ärsyntyneelle iholle tai haavan päälle. 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