

# KINESIOTEIPPI – BEIGE

*Tukea ja kivunlievitystä ilman lääkkeitä. Tämä hengittävä ja vedenkestävä teippi muotoutuu ihosi tavoin, tarjoten vakaan tuen nivelille ja lihaksille – ihonvärinen beige on huomaamaton valinta jokapäiväiseen käyttöön.*

*Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!*

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

## TEKNISET TIEDOT

- **Mitat:** Leveys 5 cm, pituus 5 metriä.
- **Materiaali:** Korkealaatuinen puuvilla + hypoallergeeninen akryyliiliima.
- **Venyvyys:** Jopa 170 % (vastaa ihmisen ihon joustavuutta).
- **Ominaisuudet:** Lateksiton, hengittävä, vedenkestävä.
- **Väri:** Neutraali beige (ihonvärinen).
- **Vaikutusaika:** Aktivoituu n. 60 minuutissa asennuksesta.

## KÄYTTÖKOHEET – MISSÄ TEIPPIÄ TARVITAAN?

1. **Urheiluvammat:** Nyrjähdykset, venähdykset ja lihasrevähdykset.
2. **Krooninen kipu:** Selkäkiput, niska-hartiaseudun jännitykset ja polvivaivat.
3. **Turvotuksen hoito:** Lymfakierron tehostaminen leikkausten tai kolhujen jälkeen.
4. **Asennon korjaus:** Hartioiden ja selän asennon ohjaaminen ergonomisempaan suuntaan.
5. **Ennaltaehkäisy:** Suojaa yllirasitukselta kovien treenien aikana.

## MIKSI VALITA BEIGE KINESIOTEIPPI?

Beige väri on terapeuttisesti identtinen muiden värien kanssa, mutta se on visuaalisesti hienovarainen. Se ei näy ohuenkaan vaatetuksen läpi ja sopii erinomaisesti edustustyöhön tai juhlapukeutumiseen, kun haluat hoidon jatkuvan huomaamatta. Teippi on ammattilaistasoa (Prime Tape), mikä takaa, ettei se rullaudu reunoista tai jätä tahmeita jäämiä iholle poistettaessa.

## TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Mekaaninen kivunlievitys:** Teippi ei sisällä lääkkeitä. Sen teho perustuu ihon mikroskooppiseen nostamiseen, mikä luo tilaa ihon ja lihaksen väliin. Tämä vähentää painetta kipureseptoreissa ja helpottaa välittömästi kireyttä.
- **Parempi aineenvaihdunta:** Kohottamalla ihoa teippi stimuloi verenkiertoa ja lymfanestekiertoa. Tämä nopeuttaa tulehdusten paranemista ja laskee turvotusta vamman jäljiltä.
- **Huippuluokan mukavuus:** Teipin paino ja paksuus on optimoitu vastaamaan ihmisen ihoa. Voit liikkua vapaasti ilman rajoittavaa tunnetta. Puuvillamateriaali antaa ihon hengittää ja akryyliiliima on hellävarainen herkällekin iholle.
- **Vedenkestävä ja pitkäikäinen:** Voit käydä suihkussa tai uimassa teipin kanssa. Oikein asetettuna yksi teippaus pysyy paikoillaan useita päiviä, tarjoten jatkuvaa terapeuttista tukea.
- **Suojaa ja vakauttaa:** Teippi tukee niveliä ja ohjaa lihaksia oikeaan liikerataan ilman, että nivelen liikkuvuus lukitaan kokonaan kuten perinteisellä urheiluteipillä.

### Vinkki:

*Pyöristä teipin kulmat saksilla ennen liimaamista!  
Pyöreät kulmat eivät tartu vaatteisiin, jolloin teippaus pysyy siistinä ja paikoillaan huomattavasti pidempään.*

# KINESIOTEIPPAUKSEN ASENNUS JA TURVALLISUUS

## ASENNUSOHJEET ASKELEITTAIN

Parhaan tarttuvuuden ja tehon varmistamiseksi noudata näitä vaiheita:

- Valmistelu:** Pese iho saippualla ja kuivaa se huolellisesti. Poista rasvat alkoholilla tai puhdistusaineella. Jos alue on erittäin karvainen, suosittelemme ajoa paremman kontaktin saamiseksi.
- Mittaaminen:** Mittaa tarvittava pituus ja leikkaa teippi terävillä saksilla. Muista pyöristää kulmat.
- Kiinnitys:** Revi taustapaperi keskeltä tai päästä. Älä kosketa liimapintaa sormin! Kiinnitä teipin ensimmäinen 3–5 cm ("ankkuri") ilman venytystä.
- Venytyksen hallinta:** Venytä hoidettavaa aluetta (lihasta), mutta käytä teippiin vain tarvittavaa venytystä (yleensä 10–25 %). Kiinnitä loppupää jälleen ilman venytystä.
- Aktivointi:** Hankaa teippiä kämmenellä useita kertoja. Käden lämpö aktivoi akryyliliiman, jotta se kiinnittyy optimaalisesti.

## POISTAMINEN:

- Älä repäise teippiä irti nopeasti!
- Kastele teippi öljyllä (vauvaöljy tai oliiviöljy) ja odota 15 minuuttia. Teippi irtoaa tämän jälkeen vaivatta karvan kasvusuuntaan vetämällä.

## TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

- **Ihoreaktiot:** Jos tunnet kutinaa, polttelua tai huomaat punoitusta, poista teippi välittömästi.
- **Terveydentila:** Älä käytä teippiä rikkoutuneelle iholle, avohaavoihin tai jos sinulla on pahanlaatuisia kasvaimia teippausalueella. Konsultoi lääkäriä, jos sinulla on verenkiertohäiriöitä tai sydänsairauksia.
- **Lapset:** Teippaus lapsille vain lääkärin tai fysioterapeutin ohjeistuksella. Tuotteen pakkausmateriaali (folio/muovi) on tukehtumisvaara – pidä poissa lasten ulottuvilta.
- **Ajoitus:** Teippauksen jälkeen vältä hikoilua tai uimista vähintään tunnin ajan, jotta liima ehtii kiinnittyä kunnolla.

## KIERRÄTYSTIEDOT

- Teippi (puuvilla/liima): Lajitellaan sekajätteeseen.
- Taustapaperi: Paperinkeräys.
- Pakkausmateriaalit: Kierrätetään kartonkina ja muovina.

### Vinkki:

*Kinesioteippaus on tekniikkalaji! Jos mahdollista, pyydä ammattilaista (fysioterapeuttia) näyttämään oikea teippaustapa ensimmäisellä kerralla, jotta saat täyden hyödyn irti tuotteesta.*