

FAQ	ÉPAULE	TAILLE	VERTÈBRE LOMBAIRE	GENOU	POIGNET	CHEVILLE	DOS
<p><b>Q:</b> Qu'est-ce que le Kintape?</p> <p><b>R:</b> Kintape est le bandage adhésif thérapeutique produit par GIMA, qui a certains effets kinésiologiques positifs sur le corps humain grâce à des méthodes de bandage précises. Les effets proviennent de l'interaction entre la bande adhésive appliquée en suivant des méthodes spéciales et certains systèmes corporels, comme le système lymphatique et de circulation sanguine, les systèmes nerveux, musculaire et tissulaire. Kintape est à présent largement utilisé par les thérapeutes pour modifier la puissance musculaire, pour guider les fluides lymphatiques, pour corriger et améliorer la posture.</p> <p><b>Q:</b> Qu'est-ce qu'indiquent les titres "épaule", "genou", "taille", etc.?</p> <p><b>A:</b> Ils se réfèrent aux différentes applications possibles. (COMME RÉFÉRENCE UNIQUEMENT)</p> <p><b>Épaule:</b> 1. Épaule bloquée. 2. Courbature ou douleur à l'épaule. 3. Douleur au niveau de muscle deltoïde. 4. Difficulté à lever le bras, à le tourner vers l'intérieur ou vers l'extérieur.</p> <p><b>Genou:</b> 1. Arthrose du genou. 2. Blessure au niveau du ménisque. 3. Blessures au niveau des ligaments latéraux et collatéraux internes. 4. Genou enflé.</p> <p><b>Taille:</b> 1. Courbature ou douleur au niveau de la taille. 2. Froissement de muscles lombaires. 3. Manque de force musculaire au niveau de la taille.</p> <p><b>Vertèbre lombaire:</b> 1. Protrusion discale. 2. Froissement de muscles lombaires. 3. Manque de force musculaire au niveau de la taille.</p> <p><b>Cou:</b> 1. Spondylose cervicale. 2. Froissement des muscles du cou et des épaules. 3. Cou raide. 4. Dommage au niveau du sphénoïde.</p> <p><b>Poignet:</b> 1. Entorse au poignet.</p> <p><b>Jambe:</b> 1. Courbature ou douleur à la jambe. 2. Veines variqueuses. 3. Manque de force musculaire au niveau des jambes.</p> <p><b>Q:</b> Peut-on l'utiliser chez soi, sans l'aide d'un thérapeute?</p> <p><b>R:</b> Oui, vous pouvez l'utiliser seul chez vous, même si c'est la première fois que vous l'utilisez.</p> <p><b>Q:</b> Comment doit-on l'utiliser?</p> <p><b>R:</b> Prendre le bandage kintape du bon modèle et, après avoir enlevé le papier, le coller en suivant les instructions indiquées dans le mode d'emploi.</p> <p><b>Q:</b> Que signifie le "symbole" indiqués sur les bandes?</p> <p><b>R:</b> Il indique le degré d'élasticité</p> <p>○ ○ Signifie "bande parfaitement étirée". ○ ○ Signifie "bande étirée jusqu'à la limite de sécurité".</p> <p><b>Q:</b> Combien de temps peut-on porter le bandage?</p> <p><b>R:</b> Il est conseillé de le porter pendant des périodes de 4 à 7 jours. L'enlever immédiatement en cas de réaction allergique ou si vous vous sentez mal.</p> <p><b>Q:</b> Combien d'applications doit-on faire pour chaque partie corporelle?</p> <p><b>R:</b> Habituellement, 12 applications sont conseillées, mais cela dépend aussi du niveau de la guérison.</p> <p><b>Q:</b> Quelles sont les précautions à prendre?</p> <p><b>R:</b> 1. Appliquer sur peau propre et sèche. 2. Si la bande est trop étirée, vous sentirez des picotements qui passeront au bout de 10 minutes environ. 3. La bande deviendra parfaitement adhérente à la peau 30 minutes après l'application, délai suite auquel elle sera alors résistante à la sueur. 4. Il est conseillé de porter la bande 4 à 7 jours. Attendre qu'elle soit bien collée avant de se doucher.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pansement 1: appliquer la partie 1 sur le point douloureux. Étirer la partie 2 dans l'autre direction et la coller.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pansement 2: tenir le bras tendu perpendiculairement. Appliquer la partie 1 sur la partie extérieure de l'arrière-bras, à proximité du coude. Étirer délicatement la partie 2 vers l'épaule et la partie 3 vers le dos.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: appliquer la partie 1 à l'arrière de l'aisselle, avant de l'étirer à travers l'épaule jusqu'au point 2.</p> <p><b>4</b></p> <p>Pansement 4: étirer la partie 1 et l'appliquer au milieu du deltoïde. Entourer le bras en tirant les 2 extrémités des deux côtés opposés.</p> <p><b>5</b></p> <p>Pansement 5: appliquer la partie 1 en haut de l'épaule. Étirer délicatement la partie 2 vers le bas et l'appliquer sur la partie 1 du pansement 4.</p>	<p><b>1+2</b></p> <p>Pansements 1 et 2: appliquer la partie 1 sur le muscle du dos. Étirer délicatement vers le bas pour appliquer la partie 2. Attention: l'extrémité de la partie 2 ne doit pas arriver en dessous de la taille.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: étirer légèrement la partie médiane du pansement 3 et l'appliquer sur la vertèbre lombaire. Étirer la partie 2 des deux côtés de la taille.</p> <p><b>COU</b></p> <p><b>1</b></p> <p>Pansement 1: appliquer la partie 1 sur le point douloureux de la vertèbre cervicale. Étirer délicatement la partie 2 des 4 côtés.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pansement 2: appliquer la partie 1 sur la partie 1 du pansement 1. Étirer les 2 bandes de la partie 2 vers le haut de la vertèbre cervicale, en les joignant pour former un ovale.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: étirer la partie 1 et l'appliquer sur la partie 1 du pansement 2. Appliquer les parties 2 et 3 vers le haut et vers le bas verticalement.</p> <p><b>4+5</b></p> <p>Pansements 4 et 5: appliquer la partie 1 sur la partie 1 du pansement 3. Étirer la partie 2 jusqu'au niveau de la plèvre. Appliquer les pansements 4 et 5 symétriquement.</p> <p><b>6</b></p> <p>Pansement 6: appliquer la partie 1 sur la partie 1 du pansement 5. Étirer légèrement la partie 2 des 2 côtés.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pansement 1: appliquer la partie 1 sur le point douloureux de la vertèbre lombaire. Étirer délicatement la partie 2 des 4 côtés.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pansement 2: appliquer la partie 1 sur la partie 1 du pansement 1, étirer les 2 bandes de la partie 2 vers le haut de la vertèbre cervicale, en les joignant pour former un ovale.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: étirer la partie 1 et l'appliquer sous la rotule. Entourer le genou en tirant la partie 2 vers le haut, des deux côtés du genou (sur le ligament).</p> <p><b>4</b></p> <p>Pansement 4: étirer la partie 1 sans étirer, croiser les parties 2 des deux pansements. Étirer la partie 2 doucement. L'étirement est d'environ 20%.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: appliquer la partie 1 au-dessus du genou et la partie 2 vers le bas, des deux côtés du genou, de façon à ce que les 2 bandes se rencontrent sous la rotule.</p> <p><b>4</b></p> <p>Pansement 4: étirer la partie 1 sans étirer, croiser les parties 2 des deux pansements. Étirer la partie 2 doucement. L'étirement est d'environ 20%.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: appliquer la partie 1 à l'endroit de l'entorse sans étirer. Étirer la partie 2 en suivant les arrêtes de l'os du bras.</p>	<p><b>1+2</b></p> <p>Pansement 1 et 2: appliquer la partie 1 sur le muscle du dos. Étirer délicatement la partie 2 des 4 côtés.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: appliquer la partie 1 au-dessus du genou et la partie 2 vers le bas, des deux côtés du genou, de façon à ce que les 2 bandes se rencontrent sous la rotule.</p> <p><b>4</b></p> <p>Pansement 4: étirer la partie 1 sans étirer, croiser les parties 2 des deux pansements. Étirer la partie 2 doucement. L'étirement est d'environ 20%.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: appliquer la partie 1 à l'endroit de l'entorse, étirer les bandes de la partie 2 en rayon sur le bras.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pansement 3: appliquer la partie 1 à l'endroit de l'entorse sans étirer. Étirer la partie 2 en suivant les arrêtes de l'os du bras.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pansement 1: appliquer le centre de la bande en forme de « X » à l'endroit de l'entorse, sans étirer. Étirer la partie 2 dans les autres directions.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pansement 2: appliquer les bandes à partie de l'avant et de l'arrière de la jambe et les croiser vers le bas, à l'endroit de l'entorse.</p> <p><b>3-1</b></p> <p>Pansement 3: appliquer le centre de la bande sur l'entorse, sans l'étirer. Étirer et appliquer la partie 1 vers le haut de la cheville.</p> <p><b>3-2</b></p> <p>Pansement 3: étirer la partie 2 de la bande en la faisant passer sous le pied et l'appliquer de l'autre côté de la cheville.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pansement 1: appliquer la partie 1 en haut de l'omoplate sans étirer. Appliquer la partie 2 en tirant vers l'épaule.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pansement 2: même procédé que pour le pansement 1, sans étirer l'extrémité de la partie 2.</p> <p><b>JAMBE</b></p> <p><b>1</b></p> <p>Pansement 1: coller la partie 1, appliquer les 2 bandes de la partie 2 vers le haut, sur les bords du mollet.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pansement 2: coller la partie 1 près de la plèvre du genou et appliquer en enroulant autour de la jambe vers le bas, jusqu'à la cheville (les tours peuvent être plusieurs).</p>	

FAQ	SPALLA	REGIONE LOMBAIRE	VERTEBRA LOMBAIRE	GINOCCHIO	POLSO	CAVIGLIA	REGIONE DORSALE	POLPACCIO
<p><b>Q:</b> Cos'è il Tape kinesiologico?</p> <p><b>R:</b> È una tipologia di tape kinesiologico prodotto da GIMA. Attraverso una specifica tecnica di impiego e una corretta prassi operativa produce effetti benefici sul corpo. Tale risultato si realizza attraverso un principio fisico basato sull'interazione tra vari sistemi corporei. Il tape kinesiologico GIMA viene ampiamente utilizzato per migliorare la forza muscolare, il drenaggio linfatico, correggere abitudini di movimento scorrette nonché migliorare la postura.</p> <p><b>Q:</b> In quali condizioni è appropriato l'utilizzo di questa linea di prodotti?</p> <p><b>R:</b> Di seguito si forniscono alcuni esempi di applicazione terapeutica per varie parti del corpo (sono intese solo come riferimento)</p> <p><b>Spalla:</b> 1. Sindrome da spalla congelata (periartrite della spalla). 2. Dolore alle spalle. 3. Dolore al deltoide. 4. Impossibilità ad alzare il braccio ed eseguire rotazione interna e rotazione esterna.</p> <p><b>Genocchio:</b> 1. Artrosi del ginocchio (gonartrosi). 2. Danni al menisco. 3. Danni ai legamenti collaterali interni ed esterni. 4. Gonfiore delle ginocchia.</p> <p><b>Regione lombare:</b> 1. Lombalgia. 2. Contratture lombari. 3. Mancanza di forza sui fianchi in fase di piegamento e sollevamento sulle gambe.</p> <p><b>Vertebra lombare:</b> 1. Ernia del disco. 2. Contrattura paravertebrale.</p> <p><b>Collo:</b> 1. Spondilosi cervicale. 2. Tensione muscolare di collo e spalle. 3. Cervicalgia. 4. Lesioni del muscolo semispinale.</p> <p><b>Polso:</b> 1. Distorsione al polso. 2. Rigidità dorsale.</p> <p><b>Regione dorsale:</b> 1. Dorsalgia intensa. 2. Rigidità dorsale.</p> <p><b>Q:</b> Posso utilizzare il Tape senza la supervisione di personale esperto?</p> <p><b>R:</b> Certamente. Puoi procedere in maniera del tutto autonoma, non è necessario tu conosca il prodotto.</p> <p><b>Q:</b> Come va utilizzato il Tape?</p> <p><b>R:</b> È sufficiente seguire le istruzioni riportate nel manuale d'uso: utilizza pezzi richiesti, rimuovi la pellicola, quindi applica sulla parte interessata.</p> <p><b>Q:</b> Cosa significa il simbolo a forma di pallone?</p> <p><b>R:</b> È un indicatore dell'elasticità.</p> <p><b>Q:</b> Per ottenere un'aderenza ottimale, tendere il Tape fino a raggiungere una forma circolare.</p> <p><b>Q:</b> Per la massima estensibilità di sicurezza, tendere il tape fino a raggiungere la forma esagonale.</p> <p><b>Q:</b> Per quanto tempo va mantenuto applicato sul corpo?</p> <p><b>R:</b> Si consiglia di applicarlo per 4-7 giorni. Rimuovere qualora si manifesti un evidente irritazione o si avverta una sensazione di fastidio.</p> <p><b>Q:</b> Quante applicazioni sono necessarie per poter osservare gli effetti nella parte interessata?</p> <p><b>R:</b> Si consigliano normalmente 12 applicazioni, tuttavia il miglioramento effettivo dipende dalla risposta del proprio organismo.</p> <p><b>Q:</b> In fase di applicazione, ci sono altri punti da considerare?</p> <p><b>R:</b> 1. Prima dell'applicazione, assicurarsi che la pelle sia ben asciutta. 2. Qualora si estenda eccessivamente il Tape, è possibile avvertire una sensazione di prurito, che perdura solo 10 minuti. 3. Il Tape aderisce completamente dopo 30 minuti, diventando resistente al sudore. 4. Si consiglia di mantenere il Tape applicato dai 4 ai 7 giorni. Dopo la completa adesione alla cute, è possibile fare la doccia senza che il Tape subisca danni.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pezzo 1: applicare 1 sulla parte dolerante; tendere 2 delicatamente nella direzione opposta, quindi applicare</p> <p><b>2</b></p> <p>Pezzo 2: alzare il braccio a 90°, applicare quindi 1 sopra il braccio sulla parte esterna in prossimità del gomito, tendere leggermente quindi applicare rispettivamente 2, 3 verso la sommità della spalla e la schiena.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pezzo 3: applicare 1 nella parte posteriore dell'ascella e fasciare la sommità della spalla fino alla parte anteriore dell'ascella 2.</p> <p><b>4</b></p> <p>Pezzo 4: tendere, quindi applicare 1 nella parte centrale del deltoide, quindi estendere le due estremità lungo entrambi i lati del braccio e avvolgere il braccio.</p> <p><b>5</b></p> <p>Pezzo 5: applicare 1 sulla sommità della spalla, stendere 2 leggermente verso il basso quindi applicare sul pezzo anteriore 1.</p>	<p><b>1+2</b></p> <p>Pezzo 1, Pezzo 2: applicare 1 sui muscoli in prossimità della spina dorsale, tendere 2 leggermente verso il basso, quindi applicare. Attenzione: la parte inferiore non deve superare il girovita.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pezzo 3: tendere leggermente 1 e applicare nel centro, tendere verso i due lati dei fianchi quindi applicare 2.</p> <p><b>REGIONE CERVICALE</b></p> <p><b>1</b></p> <p>Pezzo 1: applicare 1 sulla parte interessata della vertebra cervicale, quindi tendere leggermente 2 nelle direzioni indicate ed applicare.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pezzo 2: applicare 1 sul pezzo 1; tendere 2 ad arco quindi collegare con la parte interessata sulla zona della vertebra dorsale.</p> <p><b>3+4</b></p> <p>Pezzo 3 e Pezzo 4: tendere leggermente dalle spalle alla zona cervicale quindi applicare.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pezzo 1: applicare 1 sulla vertebra lombare nella zona dolerante, tendere 2 nelle direzioni indicate e quindi applicare.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pezzo 2: applicare 1 sulla parte 1 precedente, collegare quindi 2 disponendo a forma arcuata sulla zona della vertebra dorsale.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pezzo 3: tendere 1 sopra la parte 1 precedente, applicare quindi rispettivamente 2 e 3 verso l'alto e verso il basso</p> <p><b>4+5</b></p> <p>Pezzo 4 e Pezzo 5: applicare 1 sopra la parte 1 precedente, tendere verso la regione costale in modo che le due parti siano simmetriche.</p> <p><b>6</b></p> <p>Pezzo 6: applicare 1 sopra la parte 1 precedente nel centro, tendere 2 verso entrambi i fianchi, quindi applicare.</p>	<p><b>1+2</b></p> <p>Pezzo 1 e pezzo 2: applicare 1 sui lati del ginocchio, quindi sovrapporre sulla parte superiore del ginocchio.</p> <p><b>3</b></p> <p>Terza parte: applicare 1 nella parte antero-superiore del ginocchio, portare 2 verso il basso avvolgendo il ginocchio, quindi unirlo sulla parte anteriore (nel punto iniziale della rotula).</p> <p><b>4</b></p> <p>Pezzo 4: tendere la parte 1 e applicare sulla parte anteriore della rotula, quindi tendere la parte 2 verso l'alto e avvolgere il ginocchio (applicare sopra i legamenti)</p> <p><b>Attenzione:</b> la parte finale del Tape deve essere completamente allentata, altrimenti può rovinare la pelle.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pezzo 1: applicare la parte centrale del Pezzo a forma di "X" allentato sulla distorsione, quindi tendere i quattro lembi 2 e applicare nelle rispettive direzioni lungo il braccio.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pezzo 2: applicare il Pezzo a forma di "W" sulla distorsione, tendere i lembi separatamente lungo il braccio quindi applicare.</p> <p><b>3</b></p> <p>Pezzo 3: applicare il Pezzo a forma di "Y" allentato sulla parte interessata, stendere verso l'alto lungo la direzione delle ossa del braccio, quindi applicare.</p>	<p><b>3-1</b></p> <p>Pezzo 3: applicare il pezzo a forma di "I" allentato sulla parte interessata, tendere verso la parte superiore della caviglia quindi applicare.</p> <p><b>3-2</b></p> <p>Pezzo 3: avvolgere l'arcata del piede verso il basso con l'altro lembo, tendere quindi applicare sull'altro lato del piede.</p> <p><b>1</b></p> <p>Pezzo 1: applicare un lembo sull'estremità inferiore della scapola, senza tensione, tendere quindi verso la spalla e applicare.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pezzo 2: applicare come per il Pezzo 1. Fare attenzione ad applicare la parte finale del lembo senza tensione.</p>	<p><b>1</b></p> <p>Pezzo 1: applicare sulla parte interessata, tendere verso l'alto i due lembi a forma di "Y" lungo i lati del polpaccio, quindi applicare.</p> <p><b>2</b></p> <p>Pezzo 2: applicare partendo dal lato interno del polpaccio al punto 1 in prossimità del ginocchio. Quindi avvolgere dall'interno all'esterno verso il basso fino alla caviglia.</p>	

**REF 34757**

**kintape® 2**

Fabrice/Manufacturer:  
Gima S.p.A. - Via Marconi, 1  
20060 Gessate (MI) - Italy  
Made in China

**GIMA**

Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy  
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com  
www.gimaitaly.com



**PREGUNTAS FRECUENTES**

**P:** ¿En qué consiste Kintape?  
**R:** Kintape es una cinta de kinesioterapia fabricada por GIMA. Kintape que posee efectos fisiológicos en el cuerpo humano a través del uso de métodos de vendajes. Los efectos provienen de la interacción entre la cinta que se aplica mediante ciertos métodos y los sistemas corporales que incluyen la circulación sanguínea y linfática, los sistemas neurológicos, musculares y faciales. En la actualidad, Kintape es ampliamente utilizado por los terapeutas para modificar la potencia muscular, guiar los fluidos linfáticos, corregir y mejorar la postura.  
**P:** ¿Para qué se utilizan las denominaciones "Hombro", "Rodilla", "Cintura", etc?  
**R:** Es la gama de aplicaciones para referencia, (SOLAMENTE PARA REFERENCIA)

- Hombro:**  
 1. Hombro congelado.  
 2. Dolor o malestar en el hombro.  
 3. Dolor del músculo deltoides.  
 4. Imposibilidad de levantar el brazo, o moverlo hacia adentro o afuera.
- Rodilla:**  
 1. Gonartromeningitis.  
 2. Lesión de meniscos.  
 3. Lesión en ligamentos colaterales medio y lateral.  
 4. Hinchazón de rodilla.
- Cintura:**  
 1. Dolor o malestar de cintura.  
 2. Distensión de músculos lumbares.
- Vertebra lumbar:**  
 1. Protuberancia en disco intervertebral.  
 2. Distensión de cintura.
- Cuello:**  
 1. Espondilosis cervical.  
 2. Distensión muscular de cuello y hombros.  
 3. Cuello rígido.  
 4. Daño en transverso espinales.
- Muñeca:**  
 1. Esguince de muñeca.  
 2. Venas con várices.  
 3. Falta de fuerza en músculo de la pierna.

**P:** ¿Puedo utilizarlo en casa sin un terapeuta?  
**R:** Sí, utilícelo en casa por su cuenta, aun cuando no haya usado Kintape con anterioridad.  
**P:** ¿Cómo puedo usarlo?  
**R:** Siga las instrucciones. Extraiga el trozo adecuado de Kintape, adhiéralo en las partes sin el papel posterior como lo indica el manual.  
**P:** ¿Qué significa "pelota" en las cintas?  
**R:** Es una forma de identificación de la elasticidad.

○ ○ Significa el estiramiento de la cinta de manera adecuada.  
 ○ ○ Significa estirar hasta el límite seguro de estiramiento.

**P:** ¿Por cuánto tiempo lo puedo usar?  
**R:** Se recomienda el uso durante 4 a 7 días por vez. Suspénda el uso en caso de sufrir alergia o si se siente mal.  
**P:** ¿Cuántas veces debo usarlo en cada parte del cuerpo?  
**R:** Generalmente 12 veces, y eso depende de los diferentes grados de recuperación.  
**P:** ¿Qué otras precauciones debo tomar?  
**R:** 1. Mantener la piel limpia y seca antes del uso.  
 2. Puede sentir picazón si se aplica demasiado, pero solamente deber durar aproximadamente 10 minutos.  
 3. La cinta se adherirá a la piel tras 30 minutos y luego es resistente a la transpiración.  
 4. Se recomienda usar durante 4 a 7 días. Se puede duchar luego de adherir la cinta completamente.

**HOMBRO**

**Adhesivo 1:** aplicar la Parte 1 en el centro focal del dolor, estire la Parte 2 en la dirección opuesta y aplíquelo.

**Adhesivo 2:** sostenga el brazo extendido, aplique la Parte 1 en la zona superior por fuera del brazo próxima al codo, estire la Parte 2 y 3 con cuidado y aplique respectivamente al hombro y espalda.

**Adhesivo 3:** aplique la Parte 1 sobre el punto axilar posterior, estire a lo largo del hombro hacia la zona 2.

**Adhesivo 4:** estire la Parte 1 y aplique sobre la parte media del deltoides, extienda dos extremos hacia dos lados del brazo y envuelva el brazo.

**Adhesivo 5:** aplique la Parte 1 en la zona superior del hombro, estire la Parte 2 con cuidado y aplíquela hacia abajo a la Parte 1 del Adhesivo 4.

**CINTURA**

**Adhesivo 1 y 2:** aplique la Parte 1 en el músculo de la espalda, estire y aplique la Parte 2 hacia abajo con cuidado, tenga precaución de que el extremo de la Parte 2 no se ubique por debajo de la línea de la cintura.

**Adhesivo 3:** estire la parte media del Adhesivo 3 un poco y aplique sobre la vértebra lumbar, estire la Parte 2 hacia ambos lados de la cintura.

**Adhesivo 1:** aplique la Parte 1 en el punto de dolor de la vértebra cervical, estire la Parte 2 hacia los 4 lados con cuidado.

**Adhesivo 2:** aplique la Parte 1 sobre la Parte 1 del Adhesivo uno, estire la Parte dos hacia debajo de la vértebra cervical en forma de diamante y una los extremos.

**Adhesivo 3 y 4:** estire desde el hombro hacia el cuello cuidadosamente.

**VERTEBRA LUMBAR**

**Adhesivo 1:** aplique la Parte 1 sobre el punto de dolor de la vértebra lumbar, estire la Parte 2 hacia los 4 lados con cuidado.

**Adhesivo 2:** aplique la Parte 2 sobre la Parte 1 del Adhesivo 1, estire la Parte 2 hacia arriba de la vértebra cervical en forma de diamante y una los extremos.

**Adhesivo 3:** estire la Parte 1, aplique la Parte 1 del Adhesivo 2, aplique la Parte 2 y 3 hacia arriba y hacia debajo de manera natural.

**Adhesivo 4 y 5:** aplique la Parte 1 sobre la Parte 1 del adhesivo anterior, estire la Parte 2 sobre la pleura, aplique el Adhesivo 4 y 5 de manera simétrica.

**Adhesivo 6:** aplique la Parte 1 sobre la Parte 1 del Adhesivo 5, estire la Parte 2 hacia ambos lados con suavidad.

**RODILLA**

**Adhesivo 1 y 2:** aplique la Parte 1 sobre ambos lados de la rodilla, aplique la Parte 2 desde los laterales hacia la parte superior de la rodilla, disponga los dos adhesivos de manera cruzada y superpuesta.

**Adhesivo 3:** aplique la Parte 1 sobre el extremos superior de la rodilla, la Parte 2 hacia abajo en los laterales de la rodilla, encontrándose en la parte delantera de la rótula.

**Adhesivo 4:** estire la Parte 1, aplique sobre la parte delantera de la rótula, estire la Parte 2 hacia arriba a lo largo de ambos laterales para envolver la rodilla (sobre el ligamento).

**Atención:** no estire la piel cuando aplique la cinta en la parte delantera de la pierna. Cuando aplique el Adhesivo 1 y 2, suelte un poco.

**Atención:** la cinta debe estar completamente floja en la parte extrema, caso contrario podría lastimar la piel.

**MUNECA**

**Adhesivo 1:** aplique la parte media de la banda "X" sobre el punto de desgarramiento sin estirar, estire la Parte 2 hacia la dirección del brazo y aplíquela.

**Adhesivo 2:** aplique la Parte 1 en forma de "W" sobre el punto del desgarramiento, estire la Parte 2 de manera separada del brazo.

**Adhesivo 3:** aplique la Parte 1 sobre el punto de desgarramiento, estire la Parte 2 siguiendo el borde del hueso del brazo.

**TOBILLO**

**Adhesivo 1:** aplique la parte media de la banda "X" sin estirar sobre el punto de desgarramiento. Estire la Parte 2 en la dirección opuesta.

**Adhesivo 2:** aplique las bandas "W" desde la parte delantera y trasera de la pierna sobre el punto de desgarramiento y asegúrese de que estén cruzadas sobre el punto de desgarramiento.

**Adhesivo 3:** aplique la parte media de la banda "I" sin estirar sobre el punto de desgarramiento alrededor del pie y aplíquela.

**Adhesivo 3:** estire el otro lado de la banda "I" alrededor del pie y aplíquela.

**ESPALDA**

**Adhesivo 1:** aplique la Parte 1 sobre la parte inferior del omóplato sin estirar. Estire hacia la Parte 2 y aplíquela.

**Adhesivo 2:** similar al Adhesivo 1, y sin estirar hasta el extremo de la Parte 2.

**PIERNA**

**Adhesivo 1:** adherir a la Parte 1, aplique la cinta siguiendo el borde de la pantorrilla hacia la Parte 2.

**Adhesivo 2:** adherir a la Parte 1, la parte interna de la pierna próxima a la rodilla, envolver alrededor de la pierna hacia abajo del tobillo, puede dar varias vueltas.

**FAQ**

**Q:** What is the Kintape?  
**A:** Kintape is the kinesiology tape produced by GIMA. Kintape has positive physiological effects on the human body using certain taping methods. The effects result from the interaction between the tape which is applied by certain methods, and body systems including lymphatic and blood circulation, and the neural, muscular and fascial systems. Today, kintape is widely used by therapists to change muscle power, guide lymphatic fluids, and to correct and improve posture.  
**Q:** What are the "Shoulder", "Knee", "Waist" etc. used for?  
**A:** Here is the Range of the application for reference. (FOR REFERENCE ONLY)

- Shoulder:**  
 1. Frozen shoulder.  
 2. Sore or painful shoulder.  
 3. Deltoid muscle pain.  
 4. Inability to lift arm or turn inwards or outwards.
- Knee:**  
 1. Gonarthromeningitis.  
 2. Meniscus injury.  
 3. Medial and lateral collateral ligament injuries.  
 4. Knee swelling.
- Lumbar vertebra:**  
 1. Protrusion of intervertebral disc.  
 2. Waist sprain.  
 3. Lack of strength in waist muscles.
- Neck:**  
 1. Cervical spondylosis.  
 2. Neck and shoulder muscle strain.  
 3. Stiff neck.  
 4. Semispinalis damage.
- Back:**  
 1. Sore or pain on the back.  
 2. Stiff back.

**Q:** Can I use the Tape without supervision from a therapist?  
**A:** Yes, just use it at home by yourself, even if you haven't used Kintape before.  
**Q:** How is it used?  
**A:** Follow the instructions, take out the correct piece of Kintape. Stick to the parts without the backing paper as the manual says.  
**Q:** What is the "ball" on the tape?  
**A:** It is an identification of the elasticity.  
 ○ ○ Means stretching the tape perfectly  
 ○ ○ Means up to the stretch safe limit  
**Q:** How long can it be worn?  
**A:** It is advised to wear it for 4-7 days at a time. But peel it off if you notice an allergy or you feel unwell.  
**Q:** How many times can it be used on one part of the body?  
**A:** 12 times usually, and it also depends on varying degrees of recovery.  
**Q:** What else should I know during the application phase?  
**A:** 1. Keep the skin clean and dry before using.  
 2. If the tape is too tight, it can cause itching, but it only lasts for around 10 minutes.  
 3. The tape will stick to the skin closely after 30 minutes, by which time it is resistant to perspiration.  
 4. The Tape should be worn for 4-7 days. There is no risk of damage from showering.

**SHOULDER**

**Patch 1:** apply Part 1 to the pain point, stretch Part 2 to the other direction and apply it.

**Patch 2:** hold the arm flatly, apply Part 1 to the upper outside of the arm where is next to the elbow, stretch Part 2 and 3 softly and respectively to shoulder and back.

**Patch 3:** apply Part 1 to the posterior armpit point, stretch it across shoulder to 2.

**Patch 4:** stretch Part 1 and apply it to the middle of deltoid, two ends extends to two sides of arm and wrap the arm.

**Patch 5:** apply Part 1 to the top of shoulder, stretch Part 2 softly and apply it down to Part 1 of Patch 4.

**WAIST**

**Patch 1 and 2:** apply Part 1 on the back muscle, stretch Part 2 downward gently, take care that the end of Part 2 shall not be below the waist line.

**Patch 3:** Stretch the middle part of Patch 3 a little and apply it on the lumbar vertebra, Part 2 stretch toward both sides of waist.

**Patch 1:** apply Part 1 to the pain point of lumbar vertebra, stretch Part 2 to 4 sides softly.

**Patch 2:** apply Part 1 above Part 1 of Patch one, stretch Part 2 downwards the cervical vertebra ace-shaped, and joint.

**Patch 3 and 4:** stretch it from shoulder to neck softly.

**LUMBAR VERTEBRA**

**Patch 1:** apply Part 1 to the pain point of lumbar vertebra, stretch Part 2 to 4 sides softly.

**Patch 2:** apply Part 1 above Part 1 of Patch 1, stretch Part 2 upward the cervical vertebra ace-shaped, and joint.

**Patch 3:** stretch Part 1, apply to Part 1 of Patch 2, apply Part 2 and 3 upwards and downwards naturally.

**Patch 4 and 5:** apply Part 1 to Part 1 of the previous patch, stretch Part 2 to pleura, apply Patch 4 and 5 symmetrically.

**Patch 6:** apply Part 1 to Part 1 of Patch 5, stretch Part 2 to 2 sides slightly.

**KNEE**

**Patch 1 and 2:** apply Part 1 on the two sides of knee, apply Part 2 from sides to the top of Knee, make the two patches cross and overlap.

**Attention:** apply Part 1 without tension, cross Part 2 of two patches to diamond, stretch Part 2 gently, elongation is about 20%.

**Patch 3:** apply Part 1 on the up point of knee, Part 2 downwards along sides of knee, meeting on the front side of patella.

**Attention:** don't stretch the skin when applying the tape to the front side of leg. When passing Patch 1 and 2, loosen it a little.

**Patch 4:** stretch Part 1, apply it to the front side of patella, stretch Part 2 upwards along two sides to wrap the knee (on the ligament).

**Attention:** the tape should be completely loosened when ending, or it'll hurt the skin.

**WRIST**

**Patch 1:** apply the middle of the "X" strip to the sprain point without stretch, stretch Part 2 to the arm direction and apply it.

**Patch 2:** apply part 1 of the "W" shape to the sprain point, stretch Part 2 separately to the arm.

**Patch 3:** apply part 1 to the sprain point without stretch, stretch Part 2 follow the edge of the bone of the arm.

**Patch 1:** apply the middle of the "X" strip without stretch to the sprain point. Stretch the Part 2 to other directions.

**Patch 2:** apply the "W" strips from the front and back of the leg to the sprain point, and be sure they are crossed on the sprain point.

**ANKLE**

**Patch 3:** apply the middle of "I" strip without stretch to the sprain point. Stretch Part 2 to upper of ankle and apply it.

**Patch 3:** stretch the other side of the "I" strip around the foot and apply it.

**Patch 1:** Apply the part 1 to the bottom of shoulder blade without any stretch. stretch to part 2 and apply.

**Patch 2:** same to Patch 1, and without stretch of the end of part 2.

**LEG**

**Patch 1:** Stick to part 1, Apply the tape follow the edge of calf to part 2.

**Patch 2:** Stick to part 1, the inner part of the leg near knee, revolve around the leg down to the ankle, can be several rounds.

**REF 34757**

**kintape® 2**

**Fabricante/Manufacturer:**  
 Gima S.p.A - Via Marconi, 1  
 20060 Gessate (MI) - Italy  
 Made in China

**GIMA**

Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy  
 gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com  
 www.gimaitaly.com