



## Contre-indications

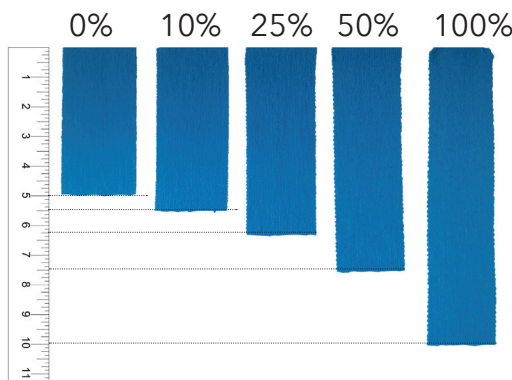
L'utilisation des bandes de kinésiologie ne se substitue pas à un avis médical professionnel. Merci de consulter votre médecin ou professionnel de santé avant utilisation. Suivez toujours les instructions fournies dans le dépliant, sur les boîtes et sur notre site Internet.

Ne pas étirer excessivement les bandes de kinésiologie. Bien que ce soit rare, il est possible que vous ressentiez des démangeaisons suite à l'application. Dans ce cas, enlevez le produit immédiatement en suivant les instructions fournies sur nos divers supports

### Les bandes de kinésiologie ne doivent pas être utilisées dans les conditions suivantes :

1. Infections et maladies de la peau
2. Plaies et fractures ouvertes
3. Cancers malins
4. Insuffisance rénale avancée
5. Insuffisance cardiaque congestive et autres problèmes cardiovasculaires
6. Thrombose veineuse profonde
7. Fièvre
8. Grossesse

## Les pourcentages d'étirement de gauche à droite:



# MODE D'EMPLOI

## INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

POUR DES INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES, MERCI DE VOUS RÉFÉRER À NOTRE SITE INTERNET

[WWW.TTBTAPES.COM](http://WWW.TTBTAPES.COM)

### Préparation de la peau

Raser la zone à traiter si besoin. Frictionner avec des lingettes imbibées d'alcool isopropylique. Bien sécher la peau.

### Mesurer la bonne longueur

Mesurer la longueur de la zone à traiter. Couper la bande de kinésiologie, en ajoutant 1" à chaque extrémité. Arrondir les coins - la bande de kinésiologie restera en place plus longtemps et ne s'accrochera pas aux vêtements. Ne pas étirer excessivement la bande de kinésiologie.

### Application

Déchirer la base papier à 1-2" de l'extrémité, ou au milieu en fonction des instructions. Suivre les instructions détaillées pour chaque partie du corps afin de connaître le pourcentage d'étirement. Une fois en place, frotter la bande de kinésiologie 3-4 fois pour activer l'adhésif. Éviter toute activité sportive intense pendant la première heure

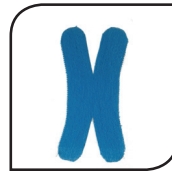
### Comment découper les bandes de kinésiologie



**I-** couper la longueur désirée et arrondir les coins.



**Y-** garder une base de 1", et couper le reste de la bande au milieu. Arrondir tous les coins.



**X-** plier une bande en "I" en deux, et couper chaque extrémité au milieu. Laisser une base de 1" au milieu. Arrondir tous les coins.



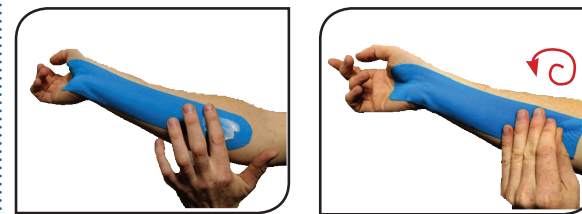
**ÉVENTAIL** Garder une base de 1". Découper 4 à 5 bandelettes de la même largeur. Arrondir les coins de la base.



### Enlever les bandes de kinésiologie - à lire attentivement

1. Enlever les bandes de kinésiologie peut être désagréable.
2. Appliquer de la crème pour les mains sur les bandes de kinésiologie.
3. Tirer doucement la bande dans le sens du poil.
4. L'enlever lentement, en la laissant se replier sur elle-même.

Attention : tirer sur la bande de kinésiologie en oblique peut être douloureux.



## INSTRUCTIONS GÉNÉRALES



### ENTORSE DE LA CHEVILLE / INFLAMMATION

Découpe : éventail.  
Taille : 2" de large.  
Tension : 10%.  
Application : placer les bases au-dessus de l'articulation de la cheville. Séparer les bandelettes de l'éventail et appliquer au-dessus de la zone affectée. Appliquer la seconde bande en croisant les bandelettes.



### SOUTIEN DE LA CHEVILLE

Découpe : bandes en "I".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 25% sur la cheville, 10% pour le reste.  
Application : le pied doit être en position neutre (à 90°) pendant l'application. Appliquer le milieu de la première bande derrière la cheville et couvrir les malléoles. Appliquer le milieu de la seconde bande sous le pied et s'assurer de couvrir les malléoles également.

### DOULEUR PLANTAIRE

Découpe : en "I".  
Taille : une bande de 2" de large, les autres de 1" de large pour l'ancrage.  
Tension : 50% sous le talon, 10% pour le reste.  
Application : coller la bande de 2" sur la longueur de la plante du pied en finissant juste au-dessus de l'articulation de la cheville. Placer ensuite une bande de 1" autour de la cheville et l'autre à l'avant du pied.

### ENTORSE/DOULEUR DU GENOU

Découpe : en "Y" et en "I".  
Taille : 2" de large pour chaque bande.  
Tension : 50% au milieu de la bande en "I", 10% pour le reste.  
Application : le genou doit être plié à 90° pour l'application. La base de la bande en "Y" doit être au-dessus de l'articulation du genou. Séparer les bras du "Y" et les appliquer de chaque côté du genou. Les extrémités du "Y" doivent se rejoindre sous le genou mais pas se superposer. La bande en "I" sert d'ancrage sous le genou.



### ENTORSE/DOULEUR DU GENOU - 2

Découpe : en "Y" et en "I".  
Taille : 2" de large pour chaque bande.  
Tension : 50% au milieu de la bande en "I", 10% pour le reste.  
Application : le genou doit être plié à 90° pour l'application. La base de la bande en "Y" doit être au-dessus de l'articulation du genou. Les extrémités du "Y" doivent se rejoindre sous le genou mais pas se superposer.



### CLAQUAGE/DOULEUR DES QUADRICEPS

Découpe : bandes en "Y".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 25% sur les bras du "Y", 10% pour le reste.  
Application : avoir le genou aussi plié que possible. Le point de douleur doit être situé au milieu du carré formé par les bandes en "Y".



### CLAQUAGE/DOULEUR DES QUADRICEPS - 2

Découpe : bandes en "Y" et en "I".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% au milieu de la bande en "I", 25% pour les bras du "Y", 10% pour le reste.  
Application : avoir le genou aussi plié que possible. La bande en "I" sera appliquée au-dessus du point de douleur.

### CLAQUAGE/FOULURE DES ISCHIO-JAMBIERS

Découpe : Bandes en "Y" et en "I".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% au milieu de la bande en "I", 25% sur les bras du "Y", 10% pour le reste.  
Application : la jambe doit être aussi droite que possible. La bande en "Y" sera appliquée sur le point de douleur. La base de la bande en "Y" doit être au-dessus de l'arrière du genou.



### CANAL CARPIEN

Découpe : bande en "I".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% au milieu de la deuxième bande en "I" (perpendiculaire au bras), 10% pour le reste.  
Application : plier la bande de kinésiologie en deux, juste avant la base, et découper deux petits triangles pour permettre aux doigts de passer. Garder le poignet en extension pendant l'application.



### ENTORSE/DOULEUR DU COUDE

Découpe : bandes en "I" et en "X".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% de chaque côté du coude, 10% pour le reste.  
Application : le coude doit être plié à 90° pendant l'application. S'assurer que la pointe du coude ne soit pas recouverte. Appliquer la bande en "X" par-dessus le point de douleur.



### ÉPICONDYLITE LATÉRALE

Découpe : bandes en "I" et en "X".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 75% au milieu du "X", 10% pour le reste.  
Application : le coude doit être plié à 90° pendant l'application, la main vers le haut. S'assurer que la pointe du coude ne soit pas recouverte. Appliquer la bande en "X" par-dessus le point de douleur.

### TENDINITE DU GOLFEUR

Découpe : bandes en "I" et en "X".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 75% au milieu de la bande en "X", 10% pour le reste.  
Application : le coude doit être plié à 90° pendant l'application, la main vers le haut. S'assurer que la pointe du coude ne soit pas recouverte. Appliquer la bande en "X" par-dessus le point de douleur.



### ENTORSE/DOULEUR DES CÔTES

Découpe : bandes en "I" et en "Y".  
Taille : 2" et 1" de large (couper le 2" en deux).  
Tension : 50%.  
Application : lever le bras au-dessus de la tête pendant l'application. Le point de douleur doit se trouver dans le carré formé par les bandes en "Y". Les bandes en "I" doivent être alignées avec les côtes.



### ENTORSE/DOULEUR DE L'ÉPAULE

Découpe : bandes en "I" et en "Y".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% au milieu de la bande en "I", 10% pour le reste.  
Application : la base de la bande en "Y" doit se trouver sous le deltoïde, les bras du "Y" de chaque côté du muscle. Appliquer la bande en "I" à la base du "Y" pour plus de soutien.



### DOULEURS DORSALES HAUTES

Découpe : bandes en "I".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 25% au milieu de la bande horizontale, 10% pour le reste.  
Application : se tenir debout pendant l'application, en étant légèrement penché en avant. Placer la bande horizontale sur le point de douleur.

### DOULEURS DORSALES BASSES

Découpe : bandes en "I".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% au milieu de la bande horizontale, 10% pour le reste.  
Application : se tenir debout pendant l'application, en étant légèrement penché en avant. Placer la bande horizontale sur le point de douleur. Les bandes verticales encadrent la colonne vertébrale. La base peut être appliquée du dessous de l'omoplate jusqu'aux muscles glutéaux.



### ENTORSE/DOULEUR DES CERVICALES

Découpe : bandes en "I" et en "Y".  
Taille : 2" de large.  
Tension : 50% au milieu de la bande en "I", 10% pour le reste.  
Application : la bande horizontale doit connecter les extrémités extérieures des clavicules. Les bras du "Y" doivent être de chaque côté de la colonne. Il pourrait être nécessaire de couper des cheveux, en fonction de la zone douloureuse.



### ENTORSE CERVICALE - 1

Découpe : en éventail.  
Taille : 2" de large.  
Tension : 10%.  
Application : Couper la bande à la longueur désirée. Plier la bande horizon - tale en deux. Découper les bandelettes au milieu de la bande pour former un éventail sans couper la base. Regarder vers le bas pendant l'application.



### ENTORSE CERVICALE - 2

Découpe : bandes en "I".  
Taille : 2" de large.  
Application : Couper la bande à la longueur désirée. Plier la bande horizon - tale en deux. Découper les bandelettes au milieu de la bande pour former un éventail sans couper la base. Regarder vers le bas pendant l'application. Ajouter en plus deux l-bandes de 2" de chaque cote du cou pour un soutien supplémentaire.