

## FAQ

**D:** Cos'è il Tape kinesiologico?

**R:** 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.

**D:** In quali condizioni è appropriato l'utilizzo di questa linea di prodotti?

**R:** Di seguito si forniscono alcuni esempi di applicazione terapeutica per varie parti del corpo (sono intese solo come riferimento)

### Spalla:

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.

### Vertebra lombare

1. Ernia del disco.
2. Contratture paravertebrali.

### Collo

1. Spondiliosi cervicale.
2. Tensione muscolare di collo e spalle.
3. Cervicalgia.
4. Lesioni del muscolo semispinale.

### Polso:

1. Distorsione al polso.

### Regione dorsale:

1. Dorsalgia intensa.
2. Rigidità dorsale.

**D:** Posso utilizzare il Tape senza la supervisione di personale esperto?

**R:** Certamente. Puoi procedere in maniera del tutto autonoma, non è necessario tu conosca il prodotto.

**D:** Come va utilizzato il Tape?

**R:** È sufficiente seguire le istruzioni riportate nel manuale d'uso: utilizza pezzi richiesti, rimuovi la pellicola, quindi applica sulla parte interessata.

**D:** Cosa significa il simbolo a forma di pallone impresso sul Tape kinesiologico GIMA?

**R:** È un indicatore dell'elasticità.

○ Per ottenere un'aderenza ottimale, tendere il Tape fino a raggiungere una forma circolare.

○ Per la massima estensibilità di sicurezza, tendere il tape fino a raggiungere la forma esagonale.

**D:** Per quanto tempo va mantenuto applicato sul corpo?

**R:** Si consiglia di applicarlo per 4-7 giorni. Rimuovere qualora si manifesti un evidente irritazione o si avverta una sensazione di fastidio.

**D:** Quante applicazioni sono necessarie per poter osservare gli effetti nella parte interessata?

**R:** Si consigliano normalmente 12 applicazioni, tuttavia il miglioramento effettivo dipende dalla risposta del proprio organismo.

**D:** In fase di applicazione, ci sono altri punti da considerare?

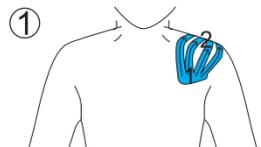
**R:** 1. Prima dell'applicazione, assicurarsi che la pelle sia ben asciutta.

2. Qualora si estenda eccessivamente il Tape, è possibile avvertire una sensazione di prurito, che perdura solo 10 minuti.

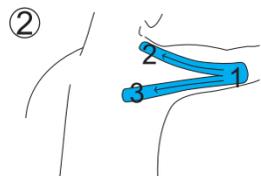
3. Il Tape aderisce completamente dopo 30 minuti, diventando resistente al sudore.

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.

## SPALLA



Pezzo 1: applicare 1 sulla parte dolente; tendere 2 delicatamente nella direzione opposta, quindi applicare



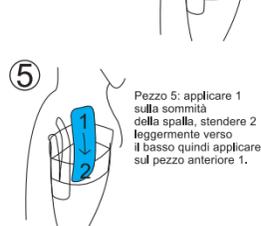
Pezzo 2: alzare il braccio a 90°, applicare quindi 1 sopra il braccio sulla parte esterna in prossimità del gomito, tendere leggermente quindi applicare rispettivamente 2, 3 verso la sommità della spalla e la schiena.



Pezzo 3: applicare 1 nella parte posteriore dell'ascella e fasciare la sommità della spalla fino alla parte anteriore dell'ascella 2.

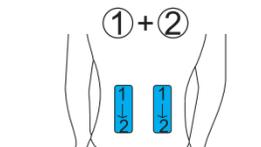


Pezzo 4: tendere, quindi applicare 1 nella parte centrale del deltoide, quindi estendere le due estremità lungo entrambi i lati del braccio e avvolgere il braccio.

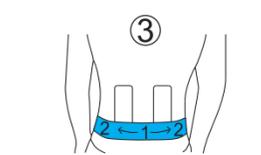


Pezzo 5: applicare 1 sulla sommità della spalla, stendere 2 leggermente verso il basso quindi applicare sul pezzo anteriore 1.

## REGIONE LOMBARE



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.



Pezzo 3: tendere leggermente 1 e applicare nel centro, tendere verso i due lati dei fianchi quindi applicare 2.



Pezzo 1: applicare 1 sulla parte interessata della vertebra cervicale, quindi tendere leggermente 2 nelle direzioni indicate ed applicare.

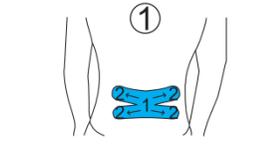


Pezzo 2: applicare 1 sul Pezzo 1; tendere 2 ad arco quindi collegare con la parte interessata sulla zona della vertebra dorsale.



Pezzo 3 e Pezzo 4: tendere leggermente dalle spalle alla zona cervicale quindi applicare.

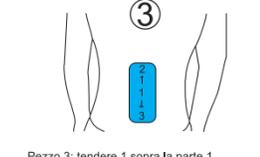
## VERTEBRA LOMBARE



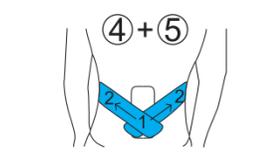
Pezzo 1: applicare 1 sulla vertebra lombare nella zona dolente, tendere 2 nelle direzioni indicate e quindi applicare.



Pezzo 2: applicare 1 sulla parte 1 precedente, collegare quindi 2 disponendo a forma arcuata sulla zona della vertebra dorsale.



Pezzo 3: tendere 1 sopra la parte 1 precedente, applicare quindi rispettivamente 2 e 3 verso l'alto e verso il basso



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.

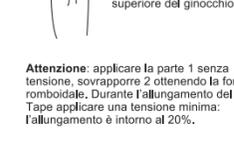


Pezzo 6: applicare 1 sopra la parte 1 precedente nel centro, tendere 2 verso entrambi i fianchi, quindi applicare.

## GINOCCHIO



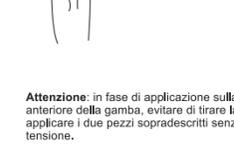
Pezzo 1 e pezzo 2: applicare 1 sui lati del ginocchio, quindi sovrapporre sulla parte superiore del ginocchio.



**Attenzione:** applicare la parte 1 senza tensione, sovrapporre 2 ottenendo la forma romboidale. Durante l'allungamento del Tape applicare una tensione minima: l'allungamento è intorno al 20%.



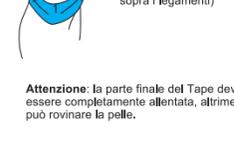
Terza parte: applicare 1 nella parte antero-superiore del ginocchio, portare 2 verso il basso avvolgendo il ginocchio, quindi unirlo sulla parte anteriore (nel punto iniziale della rotula).



**Attenzione:** in fase di applicazione sulla parte anteriore della gamba, evitare di tirare la pelle: applicare i due pezzi sopradescritti senza tensione.

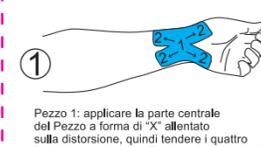


Pezzo 4: tendere la parte 1 e applicare sulla parte anteriore della rotula, quindi tendere la parte 2 verso l'alto e avvolgere il ginocchio (applicare sopra i legamenti)



**Attenzione:** la parte finale del Tape deve essere completamente allentata, altrimenti può rovinare la pelle.

## POLSO



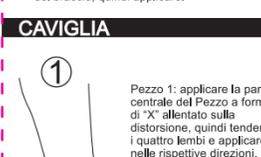
Pezzo 1: applicare la parte centrale del Pezzo a forma di "X" allentato sulla distorsione, quindi tendere i quattro lembi 2 e applicare nelle rispettive direzioni lungo il braccio.



Pezzo 2: applicare il Pezzo a forma di "W" sulla distorsione, tendere i lembi separatamente lungo il braccio quindi applicare.



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.



Pezzo 1: applicare la parte centrale del Pezzo a forma di "X" allentato sulla distorsione, quindi tendere i quattro lembi e applicare nelle rispettive direzioni.



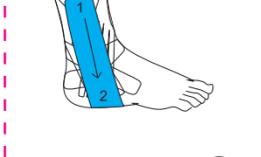
Pezzo 2: applicare i due lembi sia dalla parte posteriore che anteriore del polpaccio dall'alto verso il basso e applicare in prossimità della distorsione, quindi sovrapporre un lembo sull'altro.



## CAVIGLIA



Pezzo 3: applicare il pezzo a forma di "I" allentato sulla parte interessata, tendere verso la parte superiore della caviglia quindi applicare.



Pezzo 3: avvolgere l'arcata del piede verso il basso con l'altro lembo, tendere quindi applicare sull'altro lato del piede.



Pezzo 1: applicare un lembo sull'estremità inferiore della scapola, senza tensione, tendere quindi verso la spalla e applicare.



Pezzo 2: applicare come per il Pezzo 1. Fare attenzione ad applicare la parte finale del lembo senza tensione.



Pezzo 2: applicare come per il Pezzo 1. Fare attenzione ad applicare la parte finale del lembo senza tensione.

## POLPACCIO



Pezzo 1: applicare sul tallone in prossimità della caviglia, tendere verso l'alto i due lembi a forma di "Y" lungo i lati del polpaccio, quindi applicare.



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.



REF 34757

Kintape® 2

Fabrizante/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