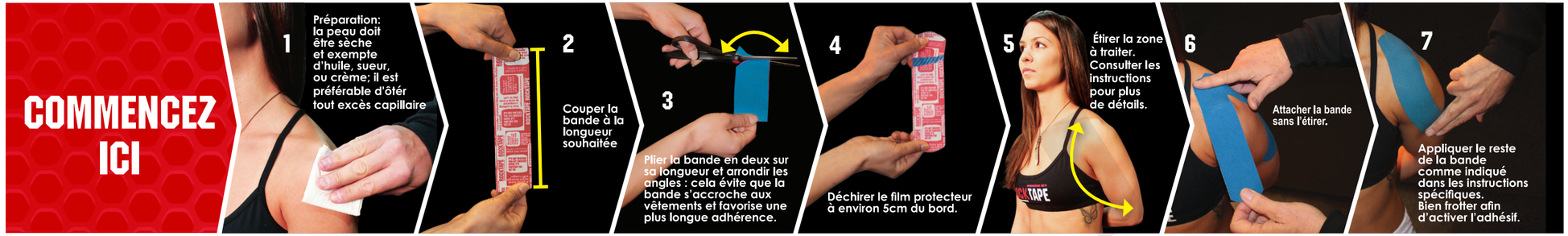
ROCKTAPE
Go stronger, longer

COMMENCEZ ICI



BIEN SUIVRE LES INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ÉTIREMENT. TROP ÉTIRER LA BANDE PEUT PROVOQUER GÊNE, IRRITATIONS OU DÉMANGEAISONS SUR LES PARTIES DE L'APPLICATION. SI TEL ÉTAIT LE CAS, CESSER L'UTILISATION ET CONSULTER UN MÉDECIN.

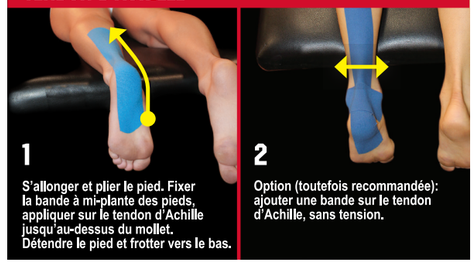
RockTape est composé de 97% coton, 3% de nylon et d'un adhésif acrylique similaire à celui d'un pansement. Ne contient aucun latex.

NE PAS APPLIQUER / CONTRE-INDICATIONS

- plaies ouvertes
- lésions cutanées
- allergies aux adhésifs
- Bébés / enfants trop jeunes pour communiquer

Dans certains rares cas, des réactions cutanées légères / modérées peuvent se produire: rougeurs, démangeaisons, urticaire, gonflements... En cas de réaction cutanée, enlever immédiatement la bande et consulter un médecin si les symptômes persistent, s'intensifient ou ne se améliorent pas sous 48 heures.

TENDON D'ACHILLE



1 S'allonger et plier le pied. Fixer la bande à mi-plante des pieds, appliquer sur le tendon d'Achille jusqu'au-dessus du mollet. Détendre le pied et frotter vers le bas.

2 Option (toutefois recommandée): ajouter une bande sur le tendon d'Achille, sans tension.

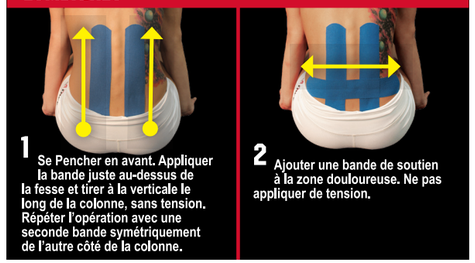
CHEVILLE

1 Déchirer le film protecteur au centre et soulever les deux extrémités pour exposer le côté adhésif de la bande. Poser le pied sur la bande et frotter afin d'activer activer l'adhésif.

2 Relever la bande en croix et la faire terminer sur les deux côtés de la cheville. Ne pas appliquer de tension.

Alternative: pour créer plus de soutien, procéder à une deuxième application, chevauchant la première.

LOMBAIRES



1 Se Pencher en avant. Appliquer la bande juste au-dessus de la fesse et tirer à la verticale le long de la colonne, sans tension. Répéter l'opération avec une seconde bande symétriquement de l'autre côté de la colonne.

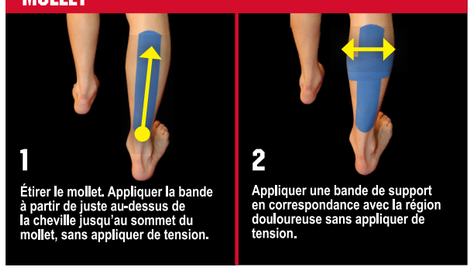
2 Ajouter une bande de soutien à la zone douloureuse. Ne pas appliquer de tension.

DOS

1 Se pencher légèrement en avant et arrondir le dos afin de préparer la zone d'application de la bande. Attacher la bande juste en dessous de l'épaule gauche et l'appliquer suivant une diagonale jusqu'à la taille. Ne pas appliquer de tension à la bande.

2 Maintenir la même position, appliquer une deuxième bande de l'épaule droite à la taille suivant une diagonale. Ne pas appliquer de tension à la bande.

MOLLET



1 Étirer le mollet. Appliquer la bande à partir de juste au-dessus de la cheville jusqu'au sommet du mollet, sans appliquer de tension.

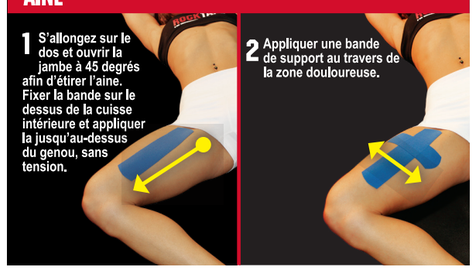
2 Appliquer une bande de support en correspondance avec la région douloureuse sans appliquer de tension.

COUDE

1 Tendre le bras avec les doigts pointant vers le bas. Appliquer la bande, partant du dessus du coude jusqu'au poignet sans appliquer de tension.

2 Ajouter une bande de support traversant la zone douloureuse, sans appliquer de tension.

AINE



1 S'allongez sur le dos et ouvrir la jambe à 45 degrés afin d'étirer l'aine. Fixer la bande sur le dessus de la cuisse intérieure et appliquer la jusqu'au-dessus du genou, sans tension.

2 Appliquer une bande de support au travers de la zone douloureuse.

MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS

1 Ouvrir les pieds, chercher à toucher les orteils avec les mains tout en gardant les genoux droits et le menton en avant. Appliquer la bande de sous la fesse jusqu'au-dessus du genou. Ne pas appliquer de tension.

2 Appliquer une bande de support au travers de la zone douloureuse.

TENSEUR DU FASCIA LATA

1 S'allonger sur le côté et ouvrir la jambe, le genou touchant le sol ou un lit. Appliquer la bande du haut de la cuisse jusqu'au genou, sans appliquer de tension.

2 Appliquer une bande de support au travers la zone douloureuse.

GENOU

1 S'assoir avec la jambe à 90°. Appliquer la bande sous le genou et enrouler en appliquant une tension juste suffisante pour éviter que la bande forme des plis.

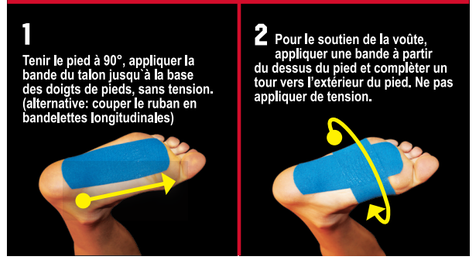
2 Finir l'enroullement en appliquant la bande comme montré sur le croquis sans appliquer de tension.

NUQUE

1 Approcher le menton de la poitrine afin d'étendre le cou. Appliquer la bande à partir du milieu de la colonne jusqu'à l'épaule, sans tension. Faire pareil de l'autre côté.

2 Appliquer une bande de support au travers de la zone douloureuse. Ne pas appliquer de tension. S'assurer que les extrémités de la bande finissent sur le haut des épaules.

FASCIITE PLANTAIRE



1 Tenir le pied à 90°, appliquer la bande du talon jusqu'à la base des doigts de pieds, sans tension. (alternative: couper le ruban en bandelettes longitudinales)

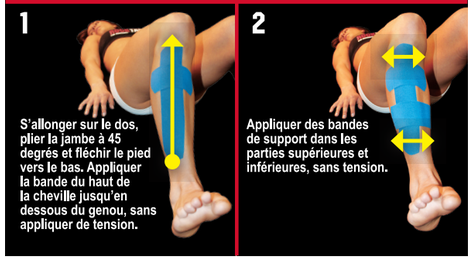
2 Pour le soutien de la voûte, appliquer une bande à partir du dessus du pied et compléter un tour vers l'extérieur du pied. Ne pas appliquer de tension.

CÔTES

1 Placer un bras sur sa tête et se pencher à l'opposé de la douleur. Appliquer la bande en diagonale en partant du haut jusqu'en dessous des côtes, sans tension.

2 Appliquer une deuxième bande dans le sens opposé.

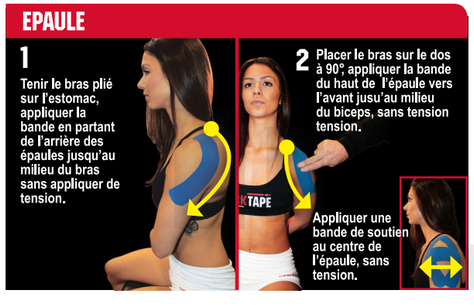
TIBIA



1 S'allonger sur le dos, plier la jambe à 45 degrés et fléchir le pied vers le bas. Appliquer la bande du haut de la cheville jusqu'en dessous du genou, sans appliquer de tension.

2 Appliquer des bandes de support dans les parties supérieures et inférieures, sans tension.

EPAULE



1 Tenir le bras plié sur l'estomac, appliquer la bande en partant de l'arrière des épaules jusqu'au milieu du bras sans appliquer de tension.

2 Placer le bras sur le dos à 90°, appliquer la bande du haut de l'épaule vers l'avant jusu'au milieu du biceps, sans tension tension.

Appliquer une bande de soutien au centre de l'épaule, sans tension.

GONFLEMENT - ŒDÈME

1 Utiliser des bandelettes "Oedème pré-coupées» ou tailler une bande de 10cm de largeur en bandes longitudinales, en veillant à laisser une zone de mouillage d'environ 3cm.

2 Etendre la zone du corps à traiter, créant une tension de la peau et appliquer la bande sans tension de manière à laisser de l'espace entre les bandes.

CUISSE

1 S'assoir sur la jambe à traiter et se se plier le plus possible en arrière. Appliquer la bande du haut de la cuisse jusqu'au dessus du genou sans tension.

2 Appliquer une seconde bande de soutien au travers de la zone douloureuse.

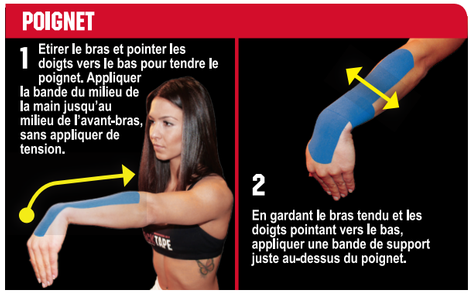
ORTEIL

1 Utiliser de préférence la bande de 2,5 cm pour cette application.

Étirer la zone de traitement en pointant l'orteil vers le bas.

2 Dans cette position, appliquer la bande en partant de la pointe du gros orteil jusqu'à la cheville, sans tension.

POIGNET



1 Etirer le bras et pointer les doigts vers le bas pour tendre le poignet. Appliquer la bande du milieu de la main jusqu'au milieu de l'avant-bras, sans appliquer de tension.

2 En gardant le bras tendu et les doigts pointant vers le bas, appliquer une bande de support juste au-dessus du poignet.