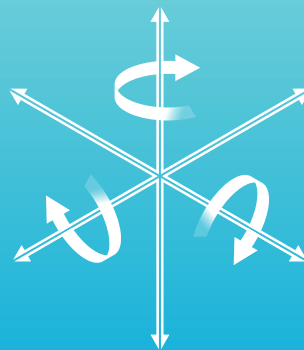


Six-Dimensional Activation  
**6D TAPE**®

Small handles – great benefits!



Šešių dimensijų  
aktyvinimas



Aktyvus  
**6D**  
teipas su  
mobilizavimo  
rankenėlėmis

**Riešo kanalo**  
sindromo ir De Quervain ligos  
gydymo procedūroms

Asmeninės sveikatos priežiūros paketas riešo kanalo sindromui ir De Quervain ligai.

Pakuotėje yra instrukcijos ir iš anksto išpjautos „6D Tape“ juostos dviem

3–10 dienų procedūroms



Patentuota

[www.6dtape.com](http://www.6dtape.com) Autorių teisės priklauso 6D Tape Inc. 2024

6D Tape self-care package

# Aktyvus „6D Tape“ teipas su mobilizavimo rankenėlėmis riešo kanalo sindromo ir De Quervain ligos gydymo procedūroms

## Kas yra riešo kanalo sindromas?

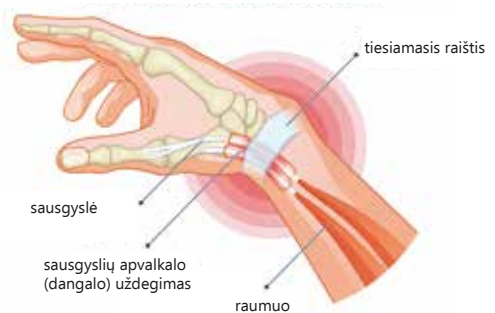
Riešo kanalo sindromas (canalis carpi) yra būklė, kurią sukelia vidurinio riešo nervo suspaudimas. Riešo kanalas yra delno pusės riešo sritis, kur kaulai ir raiščiai sukuria mažą praėjimą viduriniam nervui, kuris yra atsakingas tiek už pojūčius, tiek už judesius rankoje, ypač nykštyje ir pirmuosiuose trijuose pirštuose. Patinimui suspaudus vidurinį nervą, žmogaus ranka pajus tirpimą, dilgčiojimą ir silpnumą.



## Kas yra de Quervain liga?

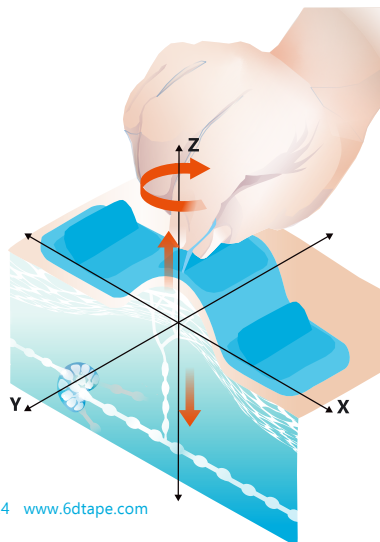
De Quervain liga (de Quervain tenosinovitas) yra skausminga būklė, kurią sukelia dviejų sausgyslių, kontroliuojančių nykščio judėjimą, uždegimas ir patinimas. Šios dvi sausgyslės riešo nykštyje išsidėsčiusiame tunelyje. Šios dvi sausgyslės eina per tunelį riešo nykščio pusėje. Patinimas spaudžia netoliese esančius nervus, sukelia skausmą ir tirpimą.

### Dviejų sausgyslių ir jų apvalkalų, kontroliuojančių nykščio judesius, uždegimas



## Šešių dimensijų audinio mobilizacija „6D Tape“ teipu

„6D Tape“ teipo rankenėlės skirtos padėti naudotojui mobilizuoti audinį šešiomis kryptimis. Šešios kryptys yra į priekį, į šonus ir į viršų arba x, y ir z ašių kryptimis, taip pat pasukimai aplink kiekvieną ašį. Audinių mobilizacija teigiamai veikia limfinę sistemą, kraujotaką, fasciją, randinį audinį, raumenis ir sąnarius. Audinio suaktyvinimas „6D Tape“ rankenėlėmis aukštyn ir žemyn pagerina medžiagų apykaitą ir skysčių tekėjimą audinyje.



# Bendrosios instrukcijos

## Prieš „6D Tape“ teipavimo procedūrą

**1. Valymas ir skutimasis:** Nuskuskite plaukus ir nuvalykite odą užklijavimo vietoje, kaip parodyta 1 paveikslėlių serijoje.



1 paveikslėlių serija. Prieš užklijuodami nuskuskite plaukus ir nuvalykite odą.

**2. a) Nuimkite apsauginį sluoksnį:** pradėkite plėsti apsauginį sluoksnį šiek tiek ištempdami teipą tarp rankenėlių, jei naudojate teipą su dviem rankenėlėmis, arba šiek tiek ištempdami teipą nuo jo kampo, jei naudojate teipą su viena rankenėle, kaip parodyta 2a paveikslų serijoje.



Atsargiai nuimkite atsarginį sluoksnį, tačiau palikite abu nuimamo sluoksnio galus vietoje, kad būtų galima klijuoti teipą ant odos neliečiant klijų.



2a paveikslėlių serija. Perplėškite apsauginį sluoksnį, šiek tiek ištempdami teipą tarp rankenėlių, jei teipas su dviem rankenėlėmis, arba šiek tiek ištempdami teipą nuo teipo kampo, jei teipas yra su viena rankenėle.

**b) „6D Tape“ klijavimas:** Klijuokite „6D Tape“ teipą prie norimos vietos pradėdami nuo vidurio ir laikydami teipo galą su nuimamu apsauginiu sluoksniu (2b paveikslėlių serija). Netempkite „6D Tape“ teipo. Venkite raukšlių. Jei turite ištempti, kad išvengtumėte raukšlių teipo juostoje, rekomenduojama ištempti tik 0–15%. Jei ištempsite teipą, atsiminkite neištempti fiksacijos taškų, t. y. teipo galų. Galiausiai nuimkite nuimamą apsauginį sluoksnį nuo teipo galo. Pakartokite su kitu teipo galu. Švelniai, bet tvirtai patrinkite teipą nuo vidurio link galų. Kiekvieną kartą trinant šiek tiek padidinkite spaudimą, įsitikinkite, kad jis tvirtai laikosi ant odos.



2b paveikslėlių serija. Priklijuokite „6D Tape“ teipą ant norimos srities, pradėdant nuo vidurio.

## Po „6D Tape“ procedūros

**„6D Tape“ teipo nuėmimas:** Rekomenduojamas laikotarpis, kurį teipas turi likti ant odos, yra 3-10 dienų. Laikas, kurį teipo klijai laikosi ant odos, gali priklausyti nuo procedūrų seansų skaičiaus ir intensyvumo. Teipui pradėjus atsiklijuoti, jo nebegalima vėl priklijuoti ant odos. Nuimdami teipą, pirmiausia sušildykite jį švelniai trindami, o tada atsargiai vyniodami nuimkite teipą išilgai odos, kad išvengtumėte odos sudirginimo. Nepamirškite gerti pakankamai vandens, nes „6D Tape“ procedūra padidina limfos nutekėjimą organizme.



## „6D Tape“ metodas riešo kanalo sindromui

**3. a)** Raktikaulio kaulo srityje užklijuokite teipą su viena rankenėle toje pačioje kūno pusėje kaip gydomas riešas, kaip parodyta 3a paveikslėlyje. Laikykite galvą įprastoje padėtyje žiūrėdami tiesiai į priekį. Nesukite galvos ir netempkite raumenų. Švelniai, bet tvirtai patrinkite teipą, kad jis tvirtai laikytųsi ant odos. Pajutus riešo kanalo simptomus, užklijuokite ir aktyvuokite raktikaulio kaulo sritį. Taip pat naudokite prieš operaciją ir po jos, kol simptomai išnyks ir rando sritis atsigaus.

**3a Paveikslėlis.**  
Vienos rankenėlės „6D Tape“ teipo klijavimas raktikaulio kaulo srityje (supraclavicular fossa) virš gydomo riešo.



**b)** Dviejų rankenėlių teipą priklijuokite vidurinėje alkūnės pusėje, kaip parodyta 3b paveikslėlyje. Laikykite alkūnę šiek tiek sulenktą natūralioje padėtyje.

Dviejų rankenėlių teipą klijuokite ant alkūnės sąnario vidurio. Apsauginio sluoksnio pagalba, priklijuokite abu teipo galus. Atsiminkite neištempti teipo ir nelieskite klijų rankomis. Pasireiškus riešo kanalo simptomams, užklijuokite „6D Tape“ teipą ir suaktyvinkite vidurinę alkūnės pusę. Klijuokite prieš operaciją ir po jos, kol simptomai išnyks ir rando sritis atsigaus.

**Klijuodami teipą vidurinėje alkūnės pusėje, uždėkite dviejų rankenėlių teipo juostas alkūnės sąnario viduryje.**



**C)** Naudojant riešo srityje, yra keturi skirtingi „6D Tape“ teipo klijavimo būdai, kaip parodyta 3c paveikslėlių serijoje:

1. **3c-1 pav.**, dviejų rankenėlių teipas, tinkamas, jei rando sritis nėra jautri ir reikia palaikyti riešą nelenkiant atgal.
  2. **3c-2 pav.**, vienos rankenėlės teipas, tinkamas, jei rando sritis nėra jautri ir nereikia palaikyti riešo lenkimo atgal.
  3. **3c-3 pav.**, dviejų rankenėlių Y formos teipas, tinkamas, jei rando sritis yra labai jautri, ir reikia palaikyti riešo lenkimą atgal.
  4. **3c-4 pav.**, dvi vienos rankenėlės teipo juostos pusės, tinka, jei rando sritis yra jautri, ir nereikia palaikyti riešo lenkimo atgal.
- Šiuo atveju aštriomis žirkklėmis perkirpkite Y formos teipą, kad pagamintumėte dvi juostas su puse rankenėlės.

### 3c paveikslėlių serija.



Taip pat naudokite teipą prieš operaciją. Po operacijos galite nedelsdami uždėti „6D Tape“ teipą raktikaulio kaulo srityje (žr. 3a pav.) ir alkūnės srityje (žr. 3b pav.). Tačiau riešo randų srityje klijuokite ir aktyvinkite tik praėjus 2–4 savaitėms po operacijos ir tik pašalinus siūles.

Užklijuokite „6D Tape“ teipą ant riešo srities taip, kad rankenėlė būtų ant riešo sąnario viršaus, kaip parodyta 3c paveikslėlių serijoje. Riešą laikykite tiesiai, nesulenkite jokia kryptimi, o visi pirštai turi būti visiškai atspalaidavę. Švelniai, bet tvirtai patrinkite teipą, tinkamas nuo vidurio iki galų, kad tvirtai laikytųsi ant odos. Pasireiškus simptomams riešo srityje, pagal instrukcijas klijuokite „6D Tape“ teipą.

Taip pat naudokite teipą prieš operaciją. Po operacijos galite nedelsdami uždėti „6D Tape“ teipą raktikaulio kaulo srityje (žr. 3a pav.) ir alkūnės srityje (žr. 3b pav.). Tačiau riešo randų srityje klijuokite ir aktyvinkite tik praėjus 2–4 savaitėms po operacijos ir tik pašalinus siūles.

**Pastaba:** Nepradėkite procedūros iš karto, nes teipo klijai pasiekia maksimalų sukibimą praėjus 15 minučių po teipo pritvirtinimo. „6D Tape“ teipas su rankenėlėmis turėtų būti klijuojama ant odos mažiausiai 30 minučių prieš bet kokią sportinę veiklą.

#### 4. a) **Procedūra:** pirmiausia aktyvinkite sritį virš raktikaulio kaulo, t. y. supraclavicular fossa,

švelniai patraukdami ir stumdami rankenėlę 15–30 kartų arba maždaug minutę, kaip parodyta 4a pav.

**4a paveikslėlis. Pirmiausia suaktyvinkite sritį virš raktikaulio kaulo vieną minutę.**



b) Tęskite aktyvinimą traukdami, stumdami ir sukdam rankenėles alkūnės srityje vieną minutę, kaip parodyta 4b pav. Pradėkite aktyvinti viršutinėmis rankenėlėmis, tęskite su apatinėmis rankenėlėmis.

**4b paveikslėlis. Tęskite aktyvinimą traukdami, stumdami ir sukdam rankenėles alkūnės srityje vieną minutę.**



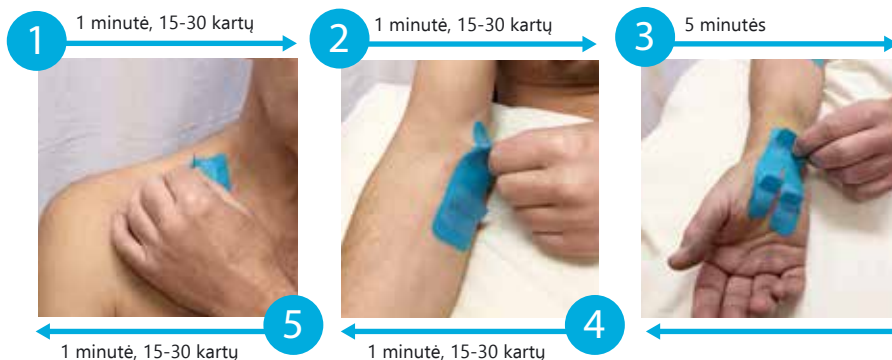
c) Tęskite manipuliavimą traukdami, stumdami ir sukdam rankenėles riešo srityje 5 minutes, kaip parodyta 4c pav. Pradėkite manipuliavimą viršutine rankena, tęskite naudodami apatinę rankeną ir atvirkščiai.

**4c paveikslėlis. Tęskite manipuliavimą traukdami, stumdami ir sukdam rankenėlėmis riešo ir nykščio srityje 5 minutes**



Užbaikite procedūrą 15–30 aktyvacijos impulsų alkūnės srityje, po to - supraclavicular fossa srityje virš raktikaulio kaulo. Kartokite „6D Tape“ suaktyvinimą kas 3–4 valandas.

## „6D Tape“ suaktyvinimo santrauka – riešo kanalo sindromas

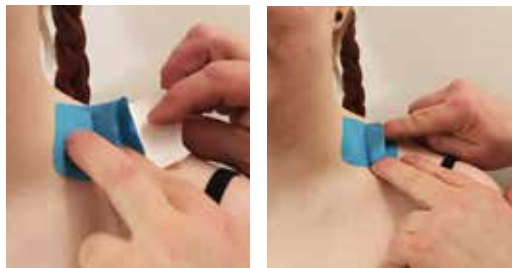


**Kartokite aktyvinimą kas 3–4 valandas.**

## „6D Tape“ metodas de Quervain ligai

**5. a)** Vienos rankenėlės teipą užklijuokite ant raktikaulio kaulo, gydomojo riešo pusėje, kaip parodyta 5a paveikslėlių serijoje. Laikykite galvą įprastoje padėtyje žiūrėdami tiesiai į priekį. Nesukite galvos ir netempkite raumenų. Švelniai, bet tvirtai patrinkite teipą, kad jis tvirtai laikytųsi ant odos. Užklijuokite „6D Tape“ teipą su viena rankenėle ir suaktyvinkite raktikaulio kaulo sritį, kai pasireiškia de Quervain simptomai.

Taip pat naudokite prieš operaciją ir po jos, kol simptomai išnyks ir rando sritis atsigaus.



**5a paveikslėlių serija. Vienos rankenėlės „6D Tape“ teipo klijavimas raktikaulio kaulo srityje (supraclavicular fossa) virš gydomo riešo.**

**b)** Ant vidinės alkūnės pusės užklijuokite dviejų rankenėlių teipą, kaip parodyta 5b paveikslėlyje. Laikykite alkūnę šiek tiek sulenktą natūralioje padėtyje. Užklijuokite dviejų rankenėlių teipą alkūnės sąnario viduryje. Naudodami apsauginį sluoksnį, priklijuokite abu teipo galus. Atsiminkite neištempti teipo ir nelieskite klijų rankomis. Pasireiškus de Quervain ligos simptomams, klijuokite „6D Tape“ ir suaktyvinkite vidinę alkūnės pusę. Taip pat naudokite prieš operaciją ir po jos, kol simptomai išnyks ir rando sritis atsigaus.



**5b paveikslėlis. Klijuodami vidurinę alkūnės pusę, uždėkite dviejų rankenėlių teipą alkūnės sąnario viduryje.**

**c)** Užklijuokite „6D Tape“ Y formos teipą su dviem rankenėlėmis ant riešo srities, kaip parodyta 5c-1 ir 5c-2 paveikslėliuose. Neperkirpta rankenėlė bus riešo sąnario viršuje po nykščiu. Laikykite riešį tiesiai, nesulenkite jo jokia kryptimi, o visus pirštus atpalaiduokite. Užklijuokite abi puses abiejose nykščio pusėse, kaip parodyta 5c-1 ir 5c-2 paveikslėliuose. Paprastai netempkite teipo. Tačiau gali reikti šiek tiek ištempti, kad išvengtumėte raukšlių. Švelniai, bet tvirtai patrinkite teipą nuo vidurio iki galų, kad tvirtai laikytųsi ant odos.



**5c-1 ir 5c-2 paveikslėliai. Ant riešo ir nykščio užklijuokite Y formos „6D Tape“ teipo juostą su dviem rankenėlėmis. Užklijuokite abi teipo juostos puses.**

Po operacijos galite nedelsdami uždėti „6D Tape“ raktikaulio kaulo srityje (žr. 5a pav.) ir alkūnės srityje (žr. 5b pav.). Tačiau riešo rando srityje klijuokite ir pradėkite aktyvuoti tik praėjus 2–4 savaitėms po operacijos ir tik pašalinus siūles.

**Pastaba:** Nepradėkite procedūros iš karto, nes teipo klijai pasiekia maksimalų sukibimą procedūroms praėjus 15 minučių po teipo pritvirtinimo. „6D Tape“ teipas su rankenėlėmis turėtų būti pritvirtinta prie odos mažiausiai 30 minučių prieš bet kokią sportinę veiklą.

**6. a) Procedūra:** pirmiausia suaktyvinkite sritį virš raktikaulio kaulo, t. y. supraclavicular fossa, švelniai traukdami ir stumdami rankeną 15–30 kartų arba maždaug minutę, kaip parodyta 6a paveikslėlyje.



**6a paveikslėlis.**  
Pirmiausia  
suaktyvinkite sritį  
virš raktikaulio  
kaulo  
vieną minutę.

**b)** Tęskite aktyvumą traukdami, stumdami ir sukdami rankenėles alkūnės srityje vieną minutę, kaip parodyta 6b pav. Pradėkite suaktyvinti viršutinėmis rankenėlėmis, tęskite su apatinėmis rankenėlėmis.



**6b paveikslėlis.** Tęskite  
aktyvumą traukdami,  
stumdami ir sukdami  
rankenėles alkūnės  
srityje vieną minutę.

**c)** Tęskite manipuliavimą traukdami, stumdami ir sukdami rankenėles riešo ir nykščio srityje 5 minutes, kaip parodyta 6c paveikslėlyje. Pradėkite manipuliavimą viršutine rankenėle, tęskite naudodami apatinę rankenėlę ir atvirkščiai.



Užbaikite procedūrą 15–30 aktyvacijos impulsų alkūnės srityje, po to – virš supraclavicular fossa virš raktikaulio kaulo. Pakartokite „6D Tape“ aktyvumą kas 3–4 valandas.

**6c pav.** Tęskite manipuliavimą traukdami,  
stumdami ir sukdami rankenėles riešo ir nykščio  
srityje 5 minutes.

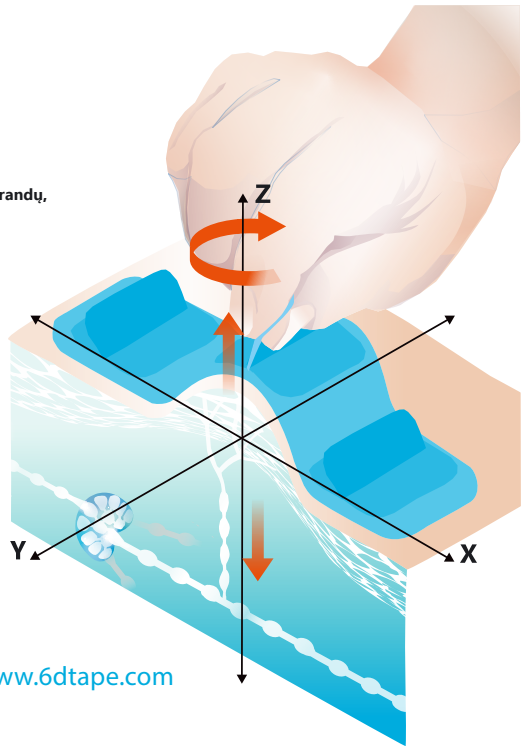
## „6D Tape“ suaktyvinimo santrauka – de Quervain liga



**Kartokite aktyvumą kas 3–4 valandas.**

„6D Tape Inc.“ gaminiai skirti kineziterapijai, limfodrenažinei terapijai, randų, fascijų ir masažo procedūroms, taip pat savipriežiūrai.

**Klijai** – „6D Tape“ teipuose su rankenėlėmis naudojami akriliniai klijai yra stiprūs ir hipoalergiški. Juose nėra latekso. **Medžiaga** – „6D Tape“ teipo pagrindo o medžiaga yra unikalus ir odai nekenksmingas kineziologinis pleistras. „6D Tape“ pagamintas iš 98% medvilnės. Pagrindo medžiaga yra elastinga. Rankenėlių medžiaga nėra elastinga. Medžiaga, įskaitant rankenas, yra kvėpuojanti ir atspari vandeniui. **Dėmesio** – Nenaudoti esant ūmiai infekcijai, giliųjų venų trombozei ir gydomiems vėžiniams navikams. Nedelsdami nutraukite „6D Tape“ naudojimą, jei atsiranda kokių nors simptomų, pvz., niežulys ar dirginimas. Teipo tempimas jį klijuojant yra viena dažniausių odos dirginimo ar kitų neigiamų odos reakcijų priežasčių. Nenaudokite ant sužeistos ar sudirgusios odos arba ant žaizdos. Nenaudokite teipo jokiais kitais tikslais, išskyrus jo paskirtį. Idealus teipo klijavimo temperatūros diapazonas yra 20-30 °C (68-86 °F). Laikyti 5-30 °C (41-86 °F) temperatūroje; saugokite nuo tiesioginių saulės spindulių. Tinka naudoti tik vieną kartą. Saugoti nuo vaikų. Teipų spalva gali skirtis nuo pavaizduoto ant pakuotės. Nepamirškite gerti pakankamai vandens, nes „6D Tape“ procedūra padidina limfos nutekėjimą organizme.



Peržiūrėkite „6D Tape“ demonstracinius vaizdo įrašus adresu: [www.6dtape.com](http://www.6dtape.com)

Patentuota, „6D Tape“ yra „6D Tape Inc.“ prekės ženklas.

Europos Sąjunga: CE MDR 2017/745/ES: 1 klasė

JAV: FDA 1 klasė, 510(K) išimtis, produkto kodas KGX, reglamentas # 21 CRF 880.5240, skelbimas # D442239

Gamintojas 6D Tape Inc., Iso Kylätie 47, 04130 Sipoo, Suomija



6 430069 690746 >



**Pakuotėje yra**

Teipas su viena rankenėle: 2 vnt. x 60 mm

Teipas su dviem rankenėlėmis: 2 vnt. x 120 mm

Y formos teipas su dviem rankenėlėmis: 2 vnt. x 120 mm

19047 2028-4