Como fazer bandagem

Instruções

Instruções de bandagem gratuitas para imprimir, que acompanham os vídeos d3 no nosso site e

canal no YouTube. Aprenda a fazer bandagem com segurança e eficácia. Para atletas e treinadores.

d3tapebrasil.com.br/d3-academy

www.youtube.com/channel/UCZLaodKWO_emE6Nsibx7UHw/videos



d3 bandagem tutoriais

vídeo # 1 - o joelho / k6.0 tape

vídeo # 2 - o ombro / k6.0 tape

vídeo # 3 - a panturrilha / k6.0 tape

vídeo # 4 - tornozelo / bandagem rígida

vídeo # 5 - joelho / bandagem rígida

vídeo # 6 & 7 - polegar e punho / eab + bandagem coesiva

vídeo # 8 & 12 - posterior da coxa / k6.0 tape

vídeo # 11 - o cotovelo / k6.0 tape

vídeo # 13 - o ombro / k6.0 tape

vídeo # 14 - o joelho / k6.0 tape

vídeo # 17 - o tornozelo / bandagem coesiva

Tutorial de Bandagem

O Joelho d3 k6.0 tape

Vídeo #1

estabilização da rótula (patela) e apoio do tendão patelar

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 50mm
*Spray adesivo d3 (opcional)



O tape d3 tem adesivo sem látex e é hipoalergênico.

DICAS

O d3 K-Tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e dá para usar o tape por vários dias seguidos.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência.

Corte com tesoura afiada ou tesoura para tape, para não desfiar. Arredonde as quinas das pontas com a tesoura para o tape não descolar da pele por atrito.

O d3 K-tape adere melhor aplicado direto na pele

O K-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão.

O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

PREPARAÇÃO

Corte duas tiras de d3 K-tape. #1: da canela (Tíbia) à coxa (Fêmur), 25-35 cm aprox. e #2: sobre a patela/rótula, 10-15 cm aprox.

(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)



01. Deixe o joelho do atleta levemente flexionado (dobrado) antes de aplicar.

02. TIRA #1: Corte o K-tape no comprimento necessário (de abaixo do joelho ao meio da coxa), lembrando que ele estica cerca de 10% na aplicação. 25-35 cm é uma boa referência geral para um adulto.



03. Rasgue o papel protetor (sem retirar ainda) a cerca de 10 cm de cada ponta do tape, criando as âncoras de início e de fim da aplicação.

04. Retire o papel protetor da primeira âncora (a de baixo) e aplique 5-10 cm abaixo da rótula (patela), sobre o alto da canela (Tíbia). A âncora não deve ter tensão. 0.14



0.14

05. Solte a parte longa do meio do papel protetor, deixando o papel da âncora de ponta (superior) no lugar.

06. Estique o k-tape 25-50% (preferência pessoal) e aplique bem sobre o meio da rótula (patela), segurando a âncora inicial, e siga subindo pelo meio da coxa. 0.18



0.18

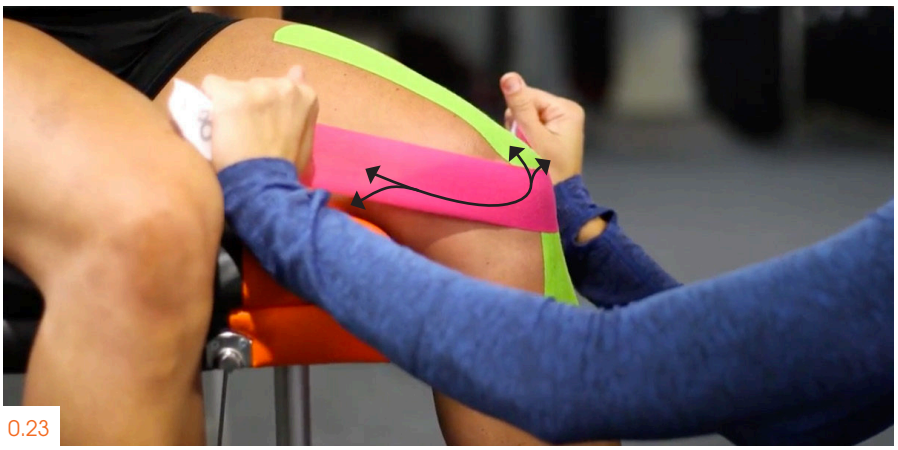
07. Retire o papel protetor da segunda âncora e assente na pele sem tensão. 0.19



0.19

08. TIRA #2: Rasgue as pontas das duas âncoras e solte a parte do meio do papel protetor para expor o lado adesivo. Segurando as pontas, coloque o centro do tape bem sobre o meio da base da rótula (patela) e estique 50-90%. 0.23

Inclinando o tape para cima, por dentro e por fora da coxa baixa, assente na pele sem vincar o tape. 0.25



0.23



0.25

09. Sem nenhuma tensão nas tiras de âncora, retire o papel protetor e assente as duas.

10. Esfregue todo o tape aplicado com a mão ou com o papel protetor retirado, para ativar bem a cola e aumentar a aderência. 0.34



0.34

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=5isQeA1wWLw
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Ombro (Manguito rotador)

d3 k6.0 tape

Vídeo #2

bandagem de apoio a todo o ombro

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 50mm
Tesoura d3 para tape
*Spray adesivo d3 opcional.



DICAS

O d3 k-tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e o tape pode ser usado por vários dias seguidos como apoio entre as sessões de fisioterapia.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência.

Corte o tape com tesoura afiada, ou a tesoura d3, para não desfiar.

Arredonde as quinas das pontas do tape com a tesoura para evitar que ele descole da pele por atrito.

O d3 K-tape adere melhor aplicado direto na pele, e não sobre tape.

O K-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão, para mais aderência e resultado.

O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

PREPARAÇÃO

Tiras de K-Tape: corte 3 tiras de d3 Kinesio Tape para os ombros: 3 x 20-25 cm ou o necessário.

(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)

TIRA K #1 (ROSA NO VÍDEO): TIRA ESTABILIZADORA

01. O atleta fica em pé (de costas para você) e inclinado levemente à frente, para deixar os isquiotibiais sob alguma tensão. 0.07


0.07

02. Rasgue e retire 5 cm da parte mais baixa do papel protetor para fixar a primeira âncora.

03. Posicione a âncora, sem tensão, na base do manguito rotador e acima da escápula. 0.12


0.12

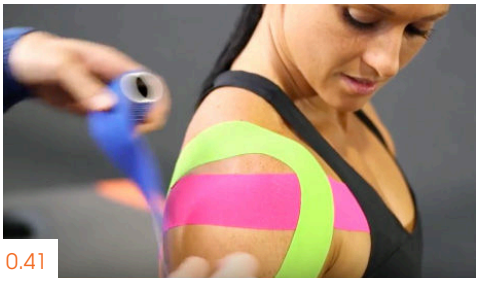
04. Retire o papel protetor e, pressionando a âncora, estique o tape (cerca de 75-90%) pela frente do ombro (sobre os deltoides). 0.18


0.18

03. Aplique a âncora superior sem tensão, na parte alta do peito (peitorais). 0.19


0.19

03. Leve o braço do atleta para trás, abrindo a articulação do ombro (extensão e rotação externa). 0.41

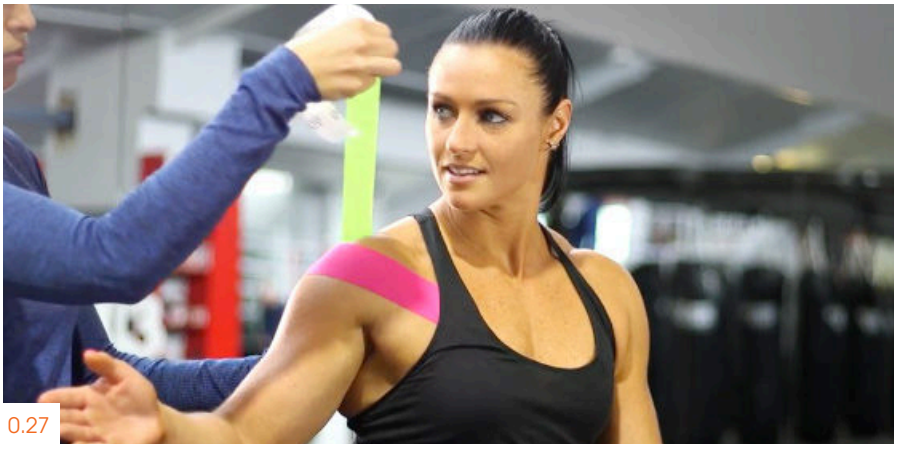

0.41

TIRA K #2 (VERDE NO VÍDEO):
TIRA ROTADORA

07. Rasgue o papel a 5 cm de cada ponta do tape para criar as duas âncoras.

08. Retire o papel da primeira âncora e aplique logo acima da primeira âncora rosa, sobre a pele e sem nenhuma tensão.

09. Segurando a âncora, estique agora o tape a 75-90% sobre o ombro e acima do tape rosa. 0.27


0.27

10. Agora puxe o tape para baixo, assentando na pele ao contornar a frente do ombro (cabeça anterior do deltoide) e a parte de cima do braço (sobre o humerus). 0.32


0.32

11. Retire o papel da segunda âncora e fixe o tape na pele sem nenhuma tensão.

TIRA K #3 (AZUL NO VÍDEO):
TIRA DE DESCOMPRESSÃO

12. Para melhorar a aderência, o tape pode ser aplicado na pele em vez de sobre o tape. Para isso, corte 5 cm a mais na segunda tira, para a âncora ficar sobre a pele e não sobre o tape.

13. Comece abaixo do tape verde e coloque a primeira âncora, sem nenhuma tensão, no meio do braço (humerus). (A âncora é 0.47


0.47

14. Estique o tape 60-75% e, segurando a âncora, aplique subindo sobre o ombro e fixando, sem nenhuma tensão, na pele da base do pescoço (Trapezius). 0.50


0.50

15. Esfregue e pressione o tape com as mãos ou com o papel protetor descartado, para ativar a cola e ter uma aderência firme.

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v= RZoD8JohRhI
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

A Panturrilha d3 k6.0 tape

Vídeo #3

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 50mm
Tesoura d3 para tape
*Spray adesivo d3 opcional.



DICAS

O d3 k-tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e o tape pode ser usado por vários dias seguidos como apoio entre as sessões de fisioterapia.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência.

Corte o tape com tesoura afiada, ou a tesoura d3, para não desfiar.

Arredonde as quinas das pontas do tape com a tesoura para evitar que ele descole da pele por atrito.

O d3 k-tape adere melhor aplicado direto na pele, e não sobre tape.

O K-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

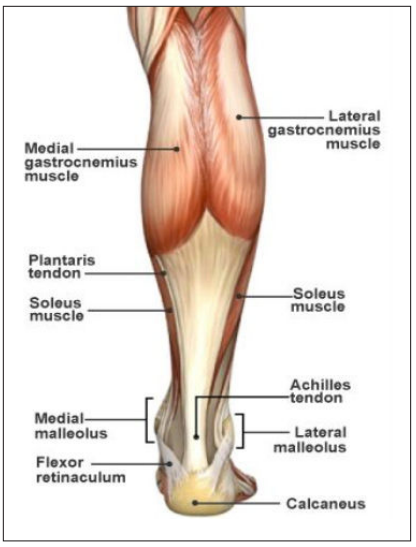
As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão, para mais aderência e resultado.

O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

PREPARAÇÃO

Perna Direita

Tiras de K-Tape: corte 2 tiras de d3 Kinesio Tape com da distância real do calcanhar até acima da panturrilha (gastrocnemius), mas abaixo da parte de trás do joelho: 2 x 20-25 cm ou conforme necessário. 0.12



(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)



0.12

TIRA K #1 (VERDE NO VÍDEO)

01. Deite o atleta de bruços (prono) (de preferência na maca d3 Physio ou no chão). 0.13



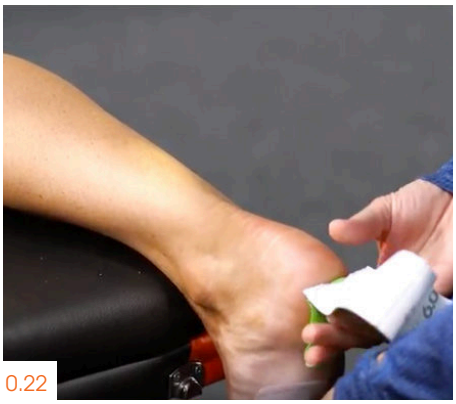
0.13

02. Mantenha o pé e os dedos do atleta para cima (dorsiflexão) use o joelho de quem aplica para segurar nessa posição. 0.19



0.19

03. Com o tape já medido e cortado (a 2/3 do comprimento esticado desejado), rasgue e retire 5 cm da parte mais baixa do papel protetor para fixar a primeira âncora, sem tensão, sobre, em volta e por baixo do calcanhar. 0.22



0.22



0.31

04. Segurando a âncora firme no lugar, estique o tape a 70-90% e aplique ao longo do tendão de Aquiles (acima do calcanhar), seguindo depois a linha de dentro (medial) da panturrilha (gastrocnemius medial head). 0.31

05. Aplique a âncora superior (os últimos 5 cm do tape) sem tensão, fixando logo abaixo da parte de trás do joelho. 0.33



0.33

06. Esfregue todo o tape com o papel protetor para maximizar a aderência e ativar a cola.

TIRA K #2 (ROSA NO VÍDEO)

07. Repita os passos 1-3. Ao colocar a primeira âncora rosa, em volta do calcanhar, deixe o tape só parcialmente sobreposto à âncora inicial (verde), não exatamente em cima dela. O K-Tape gruda melhor na pele do que sobre outro K-tape. 0.36



0.36



0.37

08. Repita os passos 4-6, mas em vez de seguir a linha de dentro (medial) da panturrilha (gastrocnemius), siga a linha de fora (gastrocnemius lateral head). 0.37

09. Aplique a âncora superior (os últimos 5 cm do tape) sem tensão, fixando logo abaixo da parte de trás do joelho. 0.33



0.33

10. Esfregue todo o tape com o papel protetor para maximizar a aderência e ativar a cola.



0.36

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=KZl9IzvIMhs
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Tornozelo
d3 bandagem rígida

Vídeo #4

apoio e estabilização fortes para o tornozelo

MATERIAL:

1 rolo d3 Bandagem Rígida 38mm
*Rolo d3 Underwrap Espuma 50mm. (opcional)



A bandagem d3 tem adesivo sem látex e é hipoalergênico.

DICAS

A bandagem rígida costuma ser aplicada antes do treino ou do jogo e serve para estabilizar a articulação e apoiar as inserções de tendões e ligamentos. Para apoio muscular, em geral

o d3 EAB, o K-Tape ou a bandagem coesiva funcionam melhor.

Bandagem em excesso e/ou aplicações muito frequentes podem levar a outras lesões, pois outras articulações e músculos acabam compensando a área lesionada e a falta de movimento natural dela.

Em caso de lesão, procure sempre orientação médica.

Toda bandagem funciona melhor em pele seca. Evite hidratar a pele e evite pele muito pilosa, pois isso cria uma barreira e prejudica a aderência de qualquer bandagem.

A bandagem rígida d3 adere melhor a si mesmo do que à pele: sobrepor bandagem sobre bandagem ou fixar numa âncora funciona melhor.

A bandagem rígida não estica. Manuseie e aplique a bandagem com cuidado para evitar vincos sempre que possível.

01. Mantenha o pé (e os dedos) para cima (dorsiflexão), reduzindo o ângulo entre o dorso do pé e a canela durante a aplicação.

Faça uma volta de âncora (enrolando a bandagem rígida na canela) sem nenhuma tensão, cerca de 5-10 cm acima das saliências ósseas do tornozelo (maléolo medial e lateral). Isso dá ao 'estribo', aplicado depois sob o pé, uma ancoragem melhor. 0.15



0.15

02. Começando pela parte de dentro do tornozelo (lado medial), fixe a bandagem rígida na tira de âncora com pouca tensão e passe por baixo do arco do pé, perto do calcanhar, até a parte de fora do tornozelo (lado lateral) e sobre a âncora de bandagem. 0.28

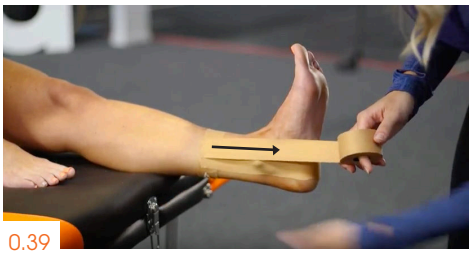
Evite tensão demais aqui: quando o pé recebe carga, ele se espalha e cria naturalmente mais tensão na bandagem rígida.



0.28

03. Repita o passo dois com outra tira de bandagem rígida, sobrepondo a primeira e um pouco mais perto do antepé. 0.39

Ao puxar a bandagem do rolo e aplicar, tome cuidado para não criar pressão e tensão demais na pele do atleta. 0.51



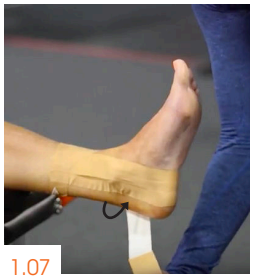
0.39

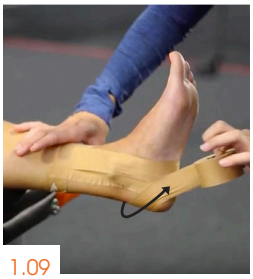


0.51

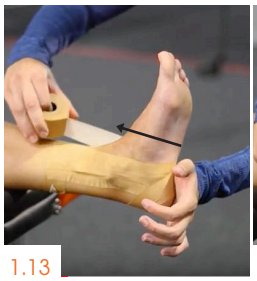
04. Faça uma TRAVA DE CALCANHAR para dar estabilidade ao calcanhar sob pressão e movimento. De novo, começando pela parte de dentro da canela (lado medial), fixe (ancore) o bandagem e, com pouca tensão, desça pela frente da canela e do tornozelo e depois contorne a parte de trás do calcanhar.
1.02 / 1.07 / 1.09 / 1.13 / 1.14.


1.02


1.07


1.09

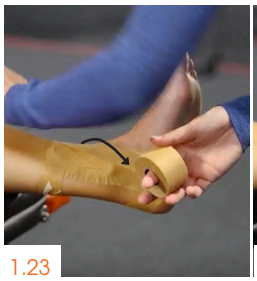
Depois passe sob o pé e suba de novo pela frente do pé, sobrepondo um pouco a bandagem, no caminho de volta à âncora inicial da trava de calcanhar. Na prática, você cria uma alça de bandagem em volta da parte de trás e por baixo do calcanhar, com a mesma posição de âncora no começo e no fim.

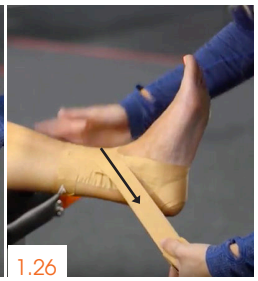

1.13

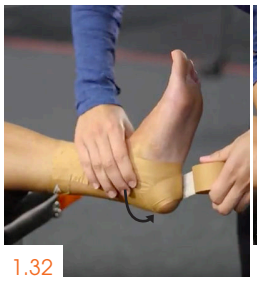

1.14

---

05. Repita a ação, mas do outro lado (lado lateral) da canela. De novo, a âncora é o início e o fim da trava de calcanhar.
1.23 / 1.26 / 1.32 & 1.35


1.23


1.26


1.32


1.35

---

06. Aplique mais uma tira de âncora sobre toda a bandagem, por cima da volta de âncora original, para manter tudo no lugar e reduzir o risco de descolar. 1.45 & 1.51

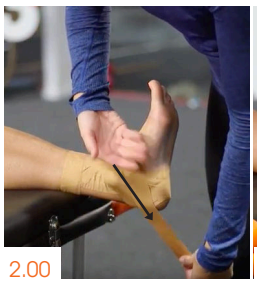

1.45

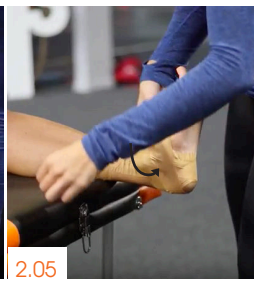

1.51

---

07. Apoio extra. 2.00. Aplique mais uma tira de âncora (sem tensão) do antepé, em volta da parte de trás do calcanhar e de volta à âncora do antepé 2.05.

08. 2.07 Repita o passo 7, sobrepondo metade da bandagem.


2.00


2.05


2.07

---

09. Termine travando e ajeitando as pontas soltas ou expostas sem tensão. 2.19


2.19

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=OlCtHjo_j5E
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Joelho
d3 bandagem rígida

Vídeo #5

bandagem de apoio à parte de dentro (medial) do joelho, ligamento colateral medial

MATERIAL:

1 rolo d3 Bandagem Rígida 38mm
1 rolo d3 EAB 50mm ou 75mm
1 rolo de underwrap *opcional.



A bandagem d3 tem adesivo sem látex e é hipoalergênico.

DICAS

A bandagem rígida costuma ser aplicada antes do treino ou do jogo e serve para estabilizar a articulação e apoiar as inserções de tendões e ligamentos. Para apoio muscular, em geral o d3 EAB, o K-Tape ou a bandagem coesiva funcionam melhor.

Bandagem em excesso e/ou aplicações muito frequentes podem levar a outras lesões, pois outras articulações e músculos acabam compensando a área lesionada e a falta de movimento natural dela. Em caso de lesão, procure sempre orientação médica.

Toda bandagem funciona melhor em pele seca. Evite hidratar a pele e evite pele muito pilosa, pois isso cria uma barreira e prejudica a aderência de qualquer bandagem.

A bandagem rígida d3 adere melhor a si mesmo do que à pele: sobrepor bandagem sobre bandagem ou fixar numa âncora funciona melhor.

A bandagem rígida não estica. Manuseie e aplique com cuidado para evitar vincos sempre que possível.

01. Esta aplicação é de um tipo bem simétrico.

02. Para a parte de fora (face lateral) do joelho, siga os mesmos passos abaixo, MAS sobreponha as tiras em 'X' na parte de fora do joelho, sobre o ligamento colateral lateral.

03. Faça uma volta de âncora sem tensão 4" (10 cm) acima do joelho. 0.14



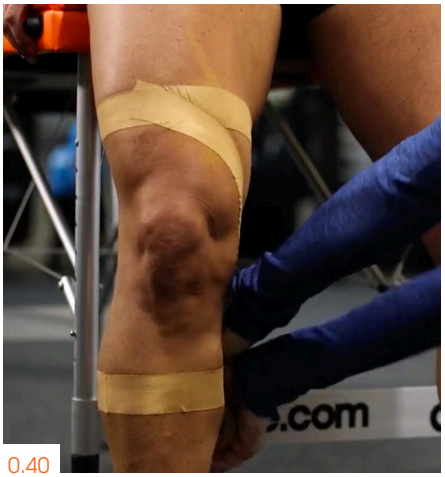
0.14

04. Faça uma volta de âncora sem tensão 4" (10 cm) abaixo do joelho. 0.24

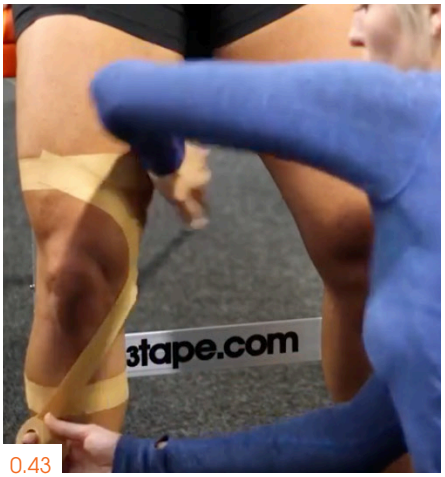


0.24

05. Com duas tiras de bandagem rígida (longas o bastante para ir da âncora de cima à de baixo na diagonal) 0.24 forme um X. 0.40 & 0.43



0.40



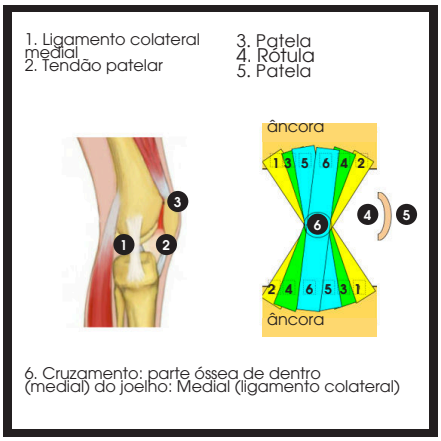
0.43

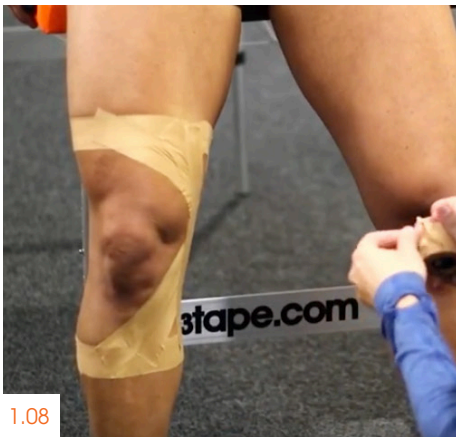
06. As âncoras das 2 primeiras tiras do 'X' ficam na frente e atrás do joelho, sobre as voltas de âncora (feitas nos passos 1 e 2). Ficam na linha do meio da rótula (12 horas para a tira #1) e abaixo da rótula (6 horas para a tira #2). O cruzamento das tiras #1 e #2 do 'X' deve ficar bem sobre a parte óssea de dentro do joelho (ligamento colateral medial). 0.45



0.45

07. Siga criando mais tiras em 'X', por dentro das tiras #1 e #2, de forma simétrica, até se encontrarem no meio (12 e 6 horas). Cada nova tira do 'X' deve sobrepor levemente a anterior. O cruzamento do 'X' fica sempre bem sobre a parte óssea do ligamento colateral medial. 1.08



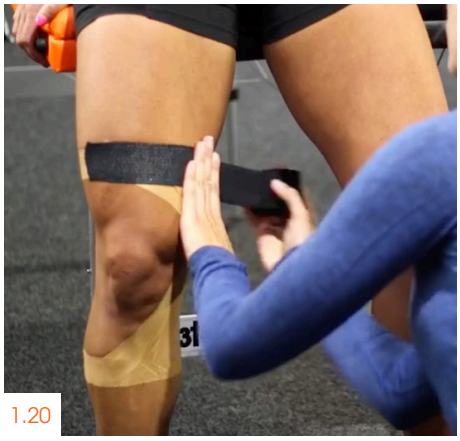


1.08

08. Com EAB (Bandagem Elástica Adesiva), reforce agora a bandagem rígida com mais uma camada de bandagem elástica. 7. Faça uma âncora superior sobre a âncora superior original do bandagem rígida. 1.20

09. Agora siga a linha da primeira tira do 'X' aplicada, de cima para baixo, cruzando bem sobre a parte óssea do ligamento lateral. 1.28

10. Acompanhe a âncora de baixo, dando uma ou duas voltas na perna com pouca tensão. Isso forma um oito de bandagem da âncora de cima à de baixo, em volta da coxa e da canela. 1.34


1.20


1.28

11. Complete a parte final do 'X' de EAB, da perna de baixo para cima, de novo sobre a parte óssea do ligamento lateral. 1.34. Depois, dê uma volta final nas âncoras do alto da coxa com pouca tensão. Aplicar mais perto da Patela dá mais apoio à rótula.

12. Se quiser, aplique uma última tira curta de bandagem rígida sobre o fim do EAB, para reforçar a fixação e evitar que a bandagem descole por atrito ou abrasão. 1.51


1.34


1.51

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=5isQeA1wWLw
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Polegar / Punho
d3 eab
d3 bandagem coesiva

Vídeo #6 & 7

bandagem de apoio ao polegar - EAB (branco) / vídeo 6

MATERIAL:

1 rolo de d3 EAB 25mm (Bandagem Elástica Adesiva)

1 rolo d3 Bandagem Coesiva 50mm



DICAS

EAB de rasgo fácil ou bandagem coesiva são rápidos e práticos.

Embora estes dois vídeos (ligados) usem EAB e bandagem coesiva (nessa ordem), a aplicação mostrada pode ser feita com qualquer um dos dois, se precisar ou se só houver um tipo disponível.

Ao envolver a articulação do polegar, use tensão suficiente para apoiar a junta, mas sem apertar a ponto de atrapalhar o movimento ou cortar a circulação. O atleta precisa sentir que a bandagem apoia a junta e que segue confortável e não volumoso. Apertar o polegar e ver a pele empalidecer e voltar a cor normal confirma que o fluxo de sangue não foi cortado.

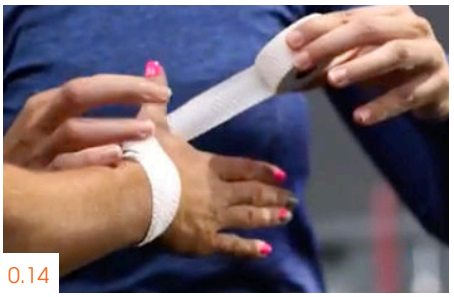
Evite passar a bandagem sobre os nós dos dedos: restringe o movimento.

01. Afaste o polegar da mão (extensão) o máximo possível (como num aperto de mão) para expor ao máximo a área entre a base do polegar, a palma e o indicador.

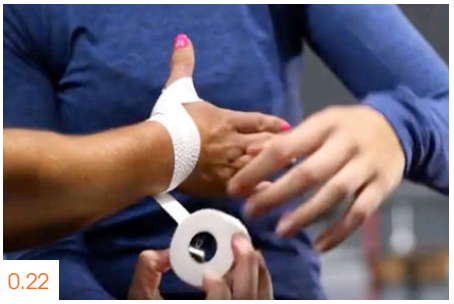
Comece com uma ou duas voltas de âncora no punho, com pouca tensão 0.07

02. Voltas em oito ao redor do punho e da base do polegar, com pouca tensão, dão ao polegar o apoio adequado. 0.14

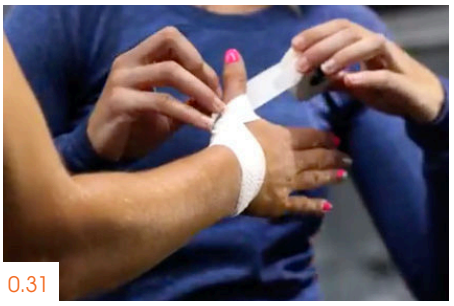

0.07


0.14

03.Comece na base do polegar, volte ao redor do punho e suba aos poucos pelo polegar (sobrepondo a volta anterior) um pouco mais a cada volta em oito. Evite tensão e pressão demais e não enrole a articulação do polegar. 0.22 / 0.31 / 0.37


0.22

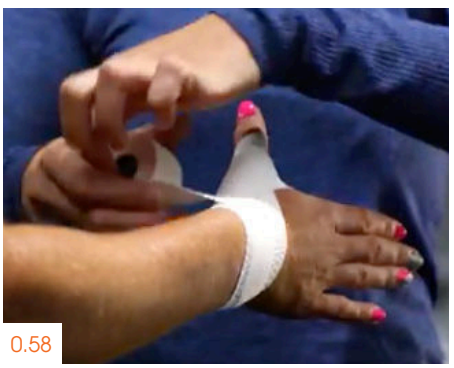
Dê quantas voltas forem necessárias, sem deixar a bandagem volumoso nem apertado demais.


0.31


0.37

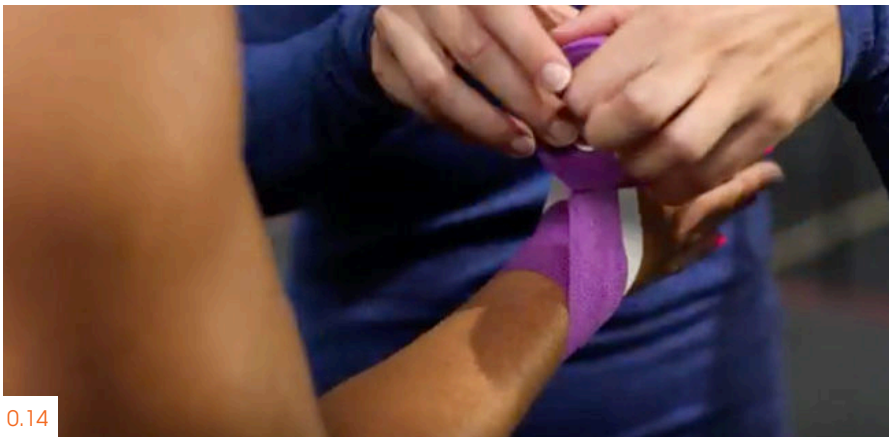
04. Termine com mais uma ou duas voltas de âncora no punho. 0.58

Obs.: dá para fazer esta aplicação com EAB (de rasgo fácil ou de corte com tesoura) ou bandagem coesiva, conforme a preferência e/ou a disponibilidade.


0.58

Esta demonstração no punho pode complementar a bandagem do polegar (como aqui) ou ser feita sozinha.

01. Faça uma volta de âncora leve ao redor do punho 0.14



02. Sobrepondo metade da volta de âncora, suba pelo punho (em direção à mão) com uma ou duas voltas. Ao chegar à base da mão, faça o mesmo voltando para o punho. O número de voltas é preferência pessoal, mas a regra de ouro é não apertar demais nem deixar volumoso.
0.25 / 0.28 / 0.32







03. Termine rasgando a bandagem e pressionando ou prendendo a ponta sob a âncora para não soltar.

Obs.: dá para fazer esta aplicação com bandagem coesiva ou EAB (de rasgo fácil ou de corte com tesoura), conforme a preferência e/ou a disponibilidade.



início

mais tutoriais em

youtube/d3tape

youtube.com/watch?v=wtRf6YriRM0
veja mais vídeos

Google play
Download on the App Store

Tutorial de Bandagem

Posterior da Coxa

d3 k6.0 tape

Vídeo #8 & #12

bandagem de apoio à posterior da coxa - perna esquerda / vídeo 8

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 50mm
Tesoura d3 para tape
*Spray adesivo d3 opcional.



O tape d3 tem adesivo sem látex e é hipoalergênico.

DICAS

O d3 k-tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e o tape pode ser usado por vários dias seguidos como apoio entre as sessões de fisioterapia.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência.

Arredonde as quinas das pontas do tape com a tesoura para evitar que ele descole da pele por atrito.

O d3 k-tape adere melhor aplicado direto na pele, e não sobre tape.

O d3 k-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão, para mais aderência e resultado.

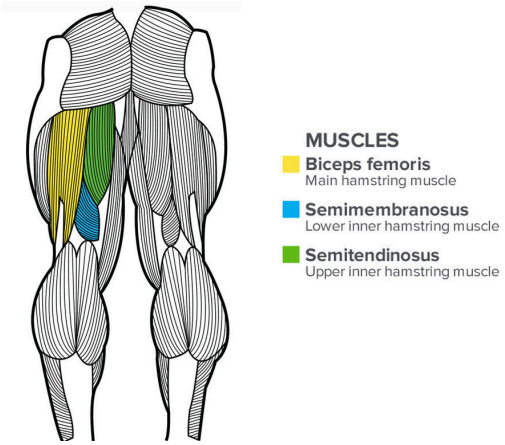
O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

PREPARAÇÃO

Tiras de K-Tape: corte 2 tiras de d3 Kinesio Tape com ¾ da distância real do alto da parte de trás do joelho até a base dos glúteos (Gluteus Maximus). 2 tiras de 15-20 cm ou conforme necessário.

(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)

*Os isquiotibiais são um grupo de três músculos: Bicep Femoris, Semitendíneo e Semimembranosus

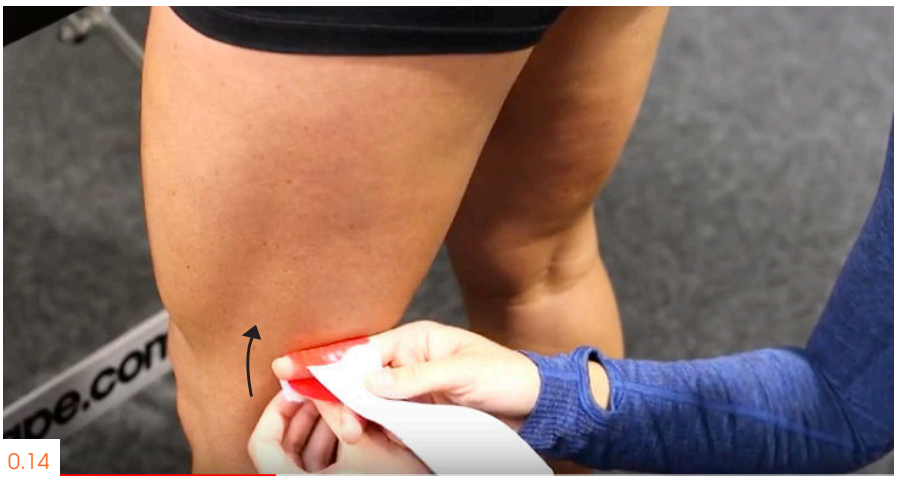


01. O atleta fica em pé (de costas para você) e inclinado levemente a frente, para deixar os isquiotibiais sob alguma tensão. 0.07



0.07

02. Com o tape já medido e cortado (a ¾ do comprimento esticado desejado), rasgue e retire 5 cm da parte mais baixa do papel protetor para fixar a primeira âncora, sem tensão, atrás do joelho, mas levemente para fora (face lateral).



0.14

03. Segurando a âncora firme no lugar, estique o tape a 70-90% e aplique ao longo do isquiotibial externo sobreposto (Bicep Femoris). Retire o papel protetor conforme assenta o tape na pele. Veja o diagrama: músculos em amarelo. 0.17



0.17

---

04. Aplique a âncora superior (os últimos 5 cm do tape) sem tensão, fixando logo abaixo da base dos glúteos (Gluteus Maximus). 0.21

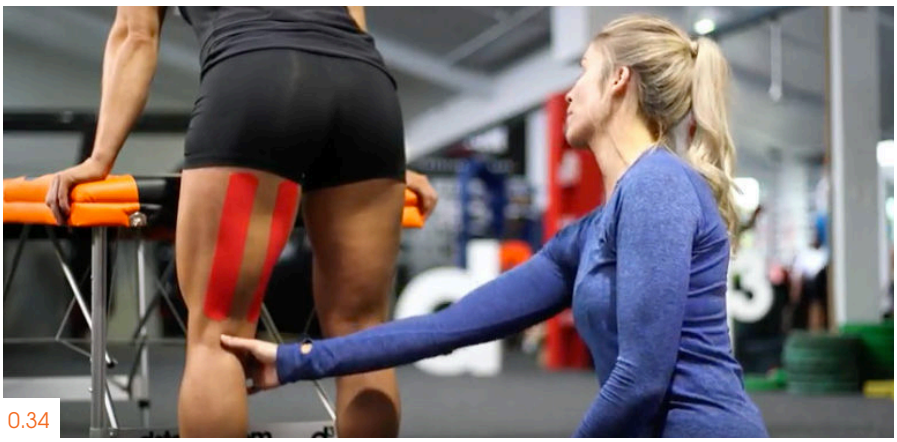
Esfregue todo o tape com o papel protetor para maximizar a aderência e ativar a cola.



0.21

---

5. Repita os passos 1-4. A segunda tira de K-Tape não deve sobrepor a primeira, e sim ficar paralela a ela na parte de dentro (medial) do isquiotibial, cobrindo o grande músculo externo (Semimembranosus e semitendíneo). Veja o diagrama e o músculo em azul/verde. 0.34



0.34



início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=KZI9IzvIMhs
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Cotovelo d3 k6.0 tape

Vídeo #11

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 38mm
Tesoura d3 para tape
*Spray adesivo d3 opcional.



DICAS

O d3 k-tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e o tape pode ser usado por vários dias seguidos como apoio entre as sessões de fisioterapia.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência.

Corte o tape com tesoura afiada, ou a tesoura d3, para não desfiar.

Arredonde as quinas das pontas do tape com a tesoura para evitar que ele descole da pele por atrito.

O d3 k-tape adere melhor aplicado direto na pele, e não sobre tape.

O K-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão, para mais aderência e resultado.

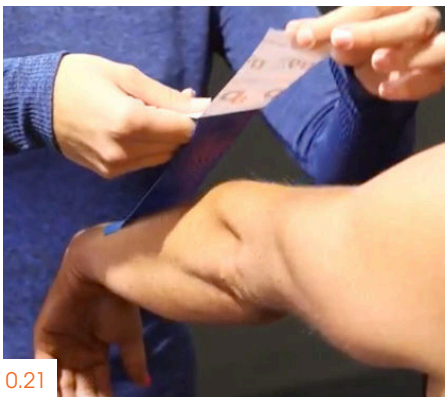
O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

PREPARAÇÃO

Tiras de K-Tape: corte 1 tira de d3 Kinesio Tape do comprimento do punho ao cotovelo: 1 x 20-25 cm ou conforme necessário.
(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)

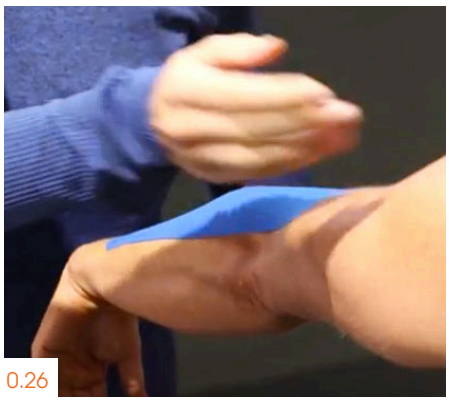
TIRAS K #1 (AZUL NO VÍDEO)
01. Estenda o braço do atleta para a frente, com o punho e a mão inclinados para baixo (flexão). 0.13


0.13


0.21

02. Rasgue e retire 5 cm da parte mais baixa do papel protetor para fixar a primeira âncora no punho (sobre os ossos do carpo, onde os músculos e tendões extensores do punho se inserem), sem nenhuma tensão. 0.21

03. Segurando a âncora no lugar, estique o tape a 70-90% e aplique ao longo do antebraço (bem sobre os extensores) e sobre a parte de fora do cotovelo.


0.26


0.28

04. Aplique a âncora superior (os últimos 5 cm do tape) sem tensão, fixando acima da articulação do cotovelo. 0.28

05. Esfregue todo o tape com o papel protetor para maximizar a aderência e ativar a cola.

Tutorial de Bandagem

O Ombro
d3 k6.0 tape
Vídeo #13

bandagem de apoio a todo o ombro

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 38mm
Tesoura d3 para tape
*Spray adesivo d3 opcional.



DICAS

O d3 k-tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e o tape pode ser usado por vários dias seguidos como apoio entre as sessões de fisioterapia.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência.

Corte o tape com tesoura afiada, ou a tesoura d3, para não desfiar.

Arredonde as quinas das pontas do tape com a tesoura para evitar que ele descole da pele por atrito.

O d3 k-tape adere melhor aplicado direto na pele, e não sobre tape.

O K-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão, para mais aderência e resultado.

O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

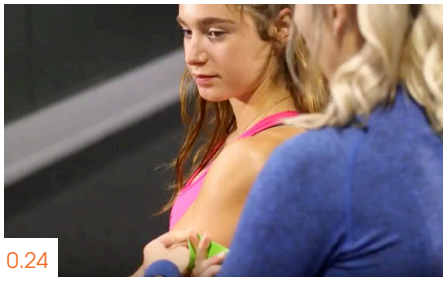
PREPARAÇÃO

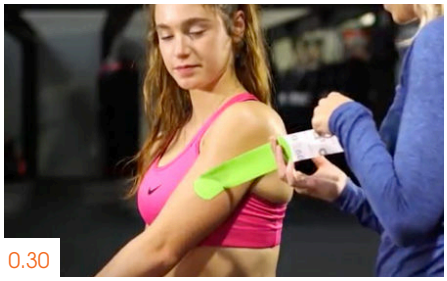
Tiras de K-Tape: corte 2 tiras de d3 Kinesio Tape: 2 x 20-25 cm ou conforme necessário. Tira de descompressão (lateral): corte 1 x 12-15 cm de K-Tape ou conforme necessário.
(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)

TIRAS K #1 E #2 (VERDE NO VÍDEO)
01. Cruze o braço do atleta sobre o corpo, girando o ombro para a frente (flexão e adução).

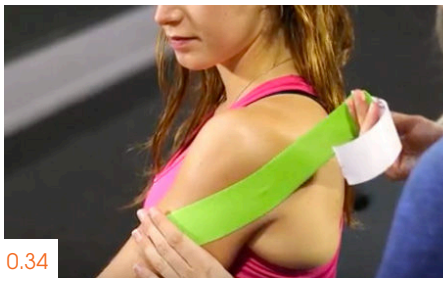
02. Rasgue e retire 5 cm da parte mais baixa do papel protetor para fixar a primeira âncora. 0.24

03. Posicione a âncora, sem tensão, no meio do braço (mid-humerus). 0.30


0.24


0.30

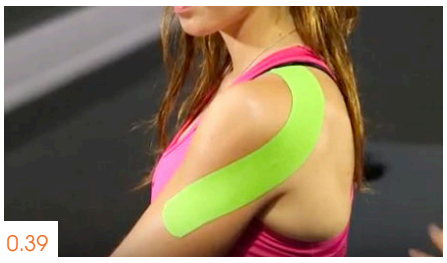
04. Retire o papel protetor e, pressionando a âncora, estique o tape (cerca de 80%) para cima, em volta e por trás do ombro. 0.34 / 0.35

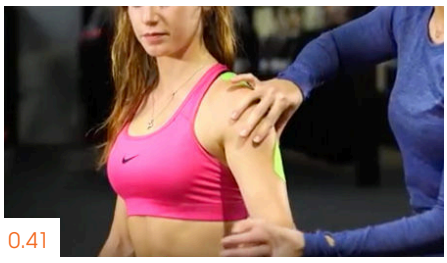

0.34


0.35

05. Aplique a âncora superior sem tensão, sobre a parte alta da clavícula (clavicle). 0.39

06. Leve o braço do atleta para trás, abrindo a articulação do ombro (extensão e rotação externa). 0.41


0.39


0.41

07. Repita os passos 3-5 com a outra tira (verde), desta vez na parte de dentro (medial) do ombro, espelhando a primeira. De novo, aplique a âncora superior sem tensão. 0.53

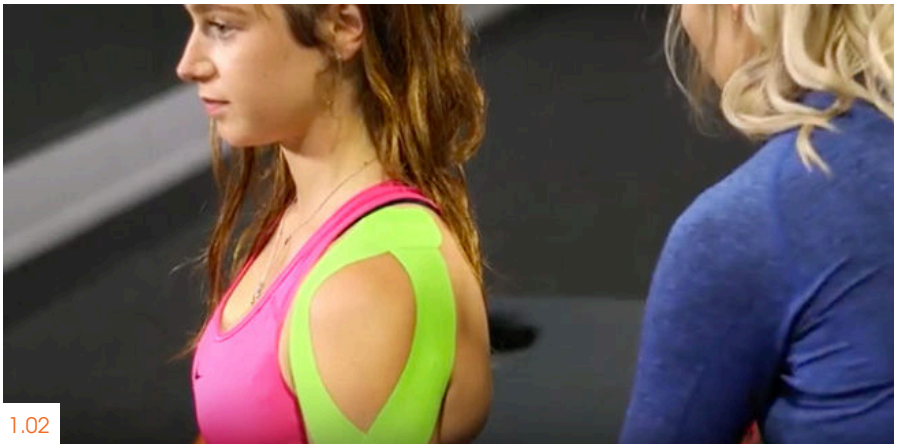

0.53

08. Para melhorar a aderência, o tape pode ser aplicado na pele em vez de sobre o tape. Para isso, corte 5 cm a mais na segunda tira, para a âncora ficar sobre a pele e não sobre o tape.

09. Esfregue e pressione o tape com as mãos ou com o papel protetor descartado, para ativar a cola e garantir uma aderência firme.

TIRA DE DESCOMPRESSÃO/ LATERAL (AZUL NO VIDEO)

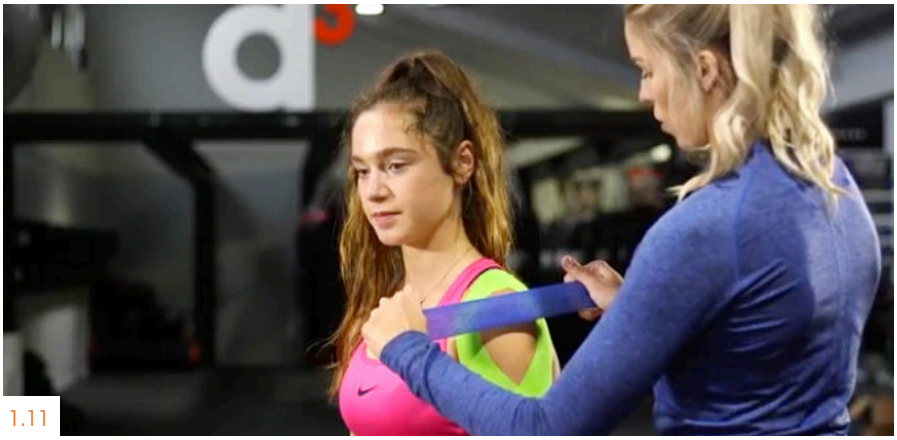
10. Volte o braço para a posição neutra. 1.02



11. Rasgue o papel protetor no meio da tira e retire do centro até perto das pontas, deixando os ultimos 2-5 cm das ancoras ainda com papel
1.09

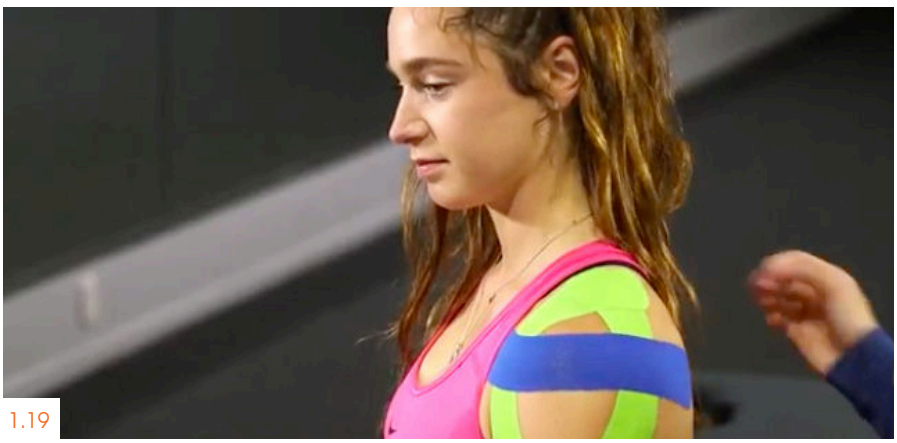


12. Posicione a âncora cruzando a linha do ombro (deltoides) com 80-90% de tensão.
1.11



13. Retire o papel das âncoras e assente as duas sem nenhuma tensão. 1.19

14. Esfregue e pressione o tape com as mãos ou com o papel protetor descartado, para ativar a cola e ter uma aderência firme.



início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=5isQeA1wWLw
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Joelho d3 k6.0 tape

Vídeo #14

estabilização da rótula (patela) e apoio do tendão patelar

MATERIAL:

1 rolo d3 Kinesio Tape 50mm
*Spray adesivo d3 (opcional)



DICAS

O d3 K-Tape é sem látex e hipoalergênico: reações na pele são muito raras e dá para usar o tape por vários dias seguidos.

Evite aplicar em pele molhada, pilosa ou muito hidratada, pois isso afeta a aderência de qualquer tape usado.

Corte o tape com tesoura afiada, ou a tesoura d3, para não desfiar.

Arredonde as quinas das pontas do tape com tesoura de tape ou comum, para evitar que ele descole da pele por atrito.

O d3 K-tape adere melhor aplicado direto na pele, e não sobre outro tape.

O K-tape é elástico e feito para se mover e reagir como uma segunda camada de pele. Manuseie e aplique com cuidado e evite tocar no lado adesivo do tape sempre que possível.

As tiras de âncora, nas duas pontas do tape, devem sempre ser aplicadas sem tensão.

O papel protetor pode ser rasgado ou dividido, mas não retirado de imediato (só quando precisar), para facilitar o manuseio e evitar tocar no lado adesivo.

PREPARAÇÃO

Tiras em ` Y´: corte duas tiras de d3 Kinesio Tape de 20-25 cm.

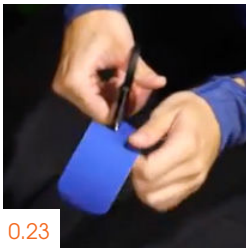
Corte cada tape a dois terços do comprimento das tiras e pelo meio, no sentido do comprimento. 0.23

Arredonde todas as quinas das pontas com tesoura afiada. 0.30

Tira de descompressão (lateral): corte um pedaço de K-Tape de 15-20 cm aprox.

Arredonde as quinas das duas pontas com tesoura afiada.

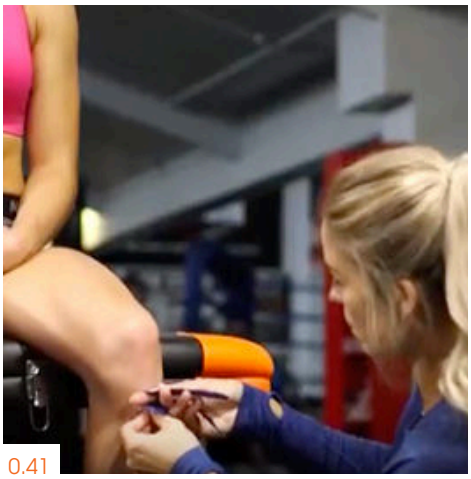
(Ao usar o spray adesivo d3, borrife levemente a área a ser bandageada e deixe secar ao ar por 30 segundos até ficar pegajosa.)


0.23


0.30

01. Rasgue e retire o papel protetor abaixo do fim do corte feito com a tesoura para fixar a primeira âncora.

02. Posicione a âncora, sem tensão, 5-10 cm abaixo do meio da base da rótula (Patela) e do tendão patelar, sobre o osso da canela (Tíbia). 0.41


0.41

03. Retire o papel protetor da tira estreita mais próxima e, ainda pressionando a âncora, estique e aplique a tira estreita em volta da parte de fora (lateral) da rótula (Patela), acompanhando a curva da rótula, subindo e cruzando um pouco a parte baixa da coxa (quadríceps). Use uma tensão de 30-60%. 0.47

04. Aplique a âncora superior sem nenhuma tensão.


0.47

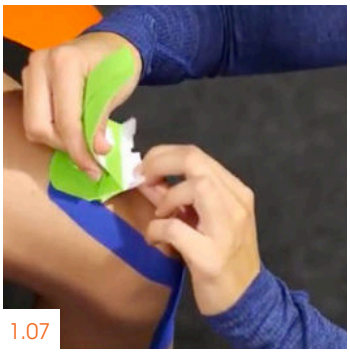
05. Repita os passos 3-4 com a outra tira estreita (azul), desta vez na parte de dentro (medial) do joelho e da coxa (quadríceps). 0.57

06. Esfregue e pressione o tape com as mãos ou com o papel protetor descartado, para ativar a cola e garantir uma aderência firme.


0.57

TIRA Y INVERTIDA #2 (VERDE NO VÍDEO):

07. Repita os passos 1-6, mas desta vez indo de cima da rótula para baixo dela, formando um 'Y' invertido (de cabeça para baixo).
1.07 / 1.17 / 1.22 / 1.26


1.07


1.17

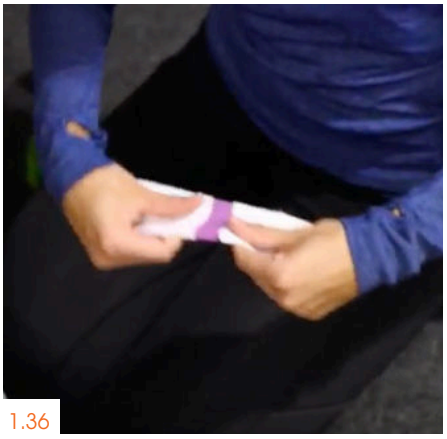

1.22


1.26

---

08. Rasgue o papel protetor no meio da tira para expor a posição da âncora inicial. 1.36

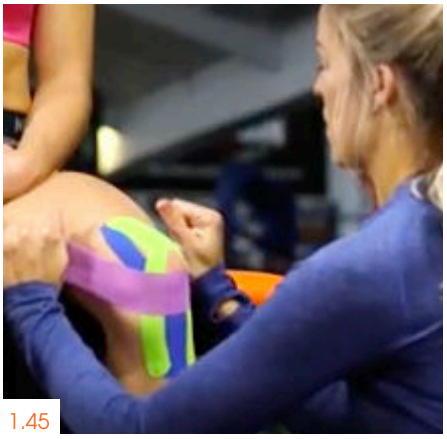
09. Aplique a âncora bem sobre a base da rótula e sobre o tendão patelar. 1.44

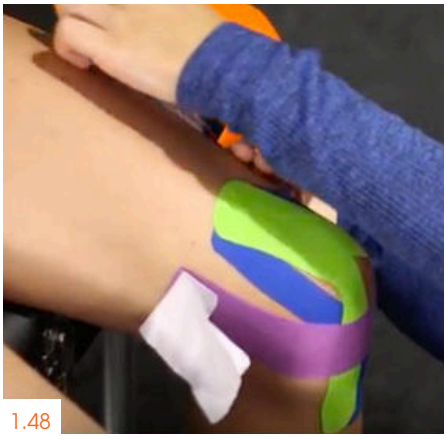

1.36


1.44

10. Estique o tape (30-60%) e aplique de forma simétrica em volta da parte de dentro (medial) e de fora (lateral) da rótula e depois subindo pelas partes de dentro (medial) e de fora (lateral) da coxa (quadríceps). 1.45

11. Assente as duas âncoras sem nenhuma tensão. 1.48


1.45


1.48

12. Esfregue e pressione o tape com as mãos ou com o papel protetor descartado, para ativar a cola e ter uma aderência firme. 1.50


1.50

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=5isQeA1wWLw
veja mais videos

Tutorial de Bandagem

O Tornozelo d3 bandagem coesiva

Vídeo #17

estabiliza e comprime o tornozelo

MATERIAL:

1 rolo 50mm ou 75mm
d3 Bandagem Coesiva



DICAS

A bandagem coesiva rasga com a mão e gruda em si mesma, o que a torna ideal para bandagens rápidas de articulação, e a aplicação não sofre com água, umidade ou pelos. Curiosidade: foi criada por veterinários para uso em cavalos.

A bandagem coesiva é usada sobretudo para apoiar e envolver uma articulação. Por ser elástica, dá conforto e algum movimento na articulação. Aplique com tensão e camadas suficientes para dar apoio sem travar de todo a articulação nem cortar a circulação.

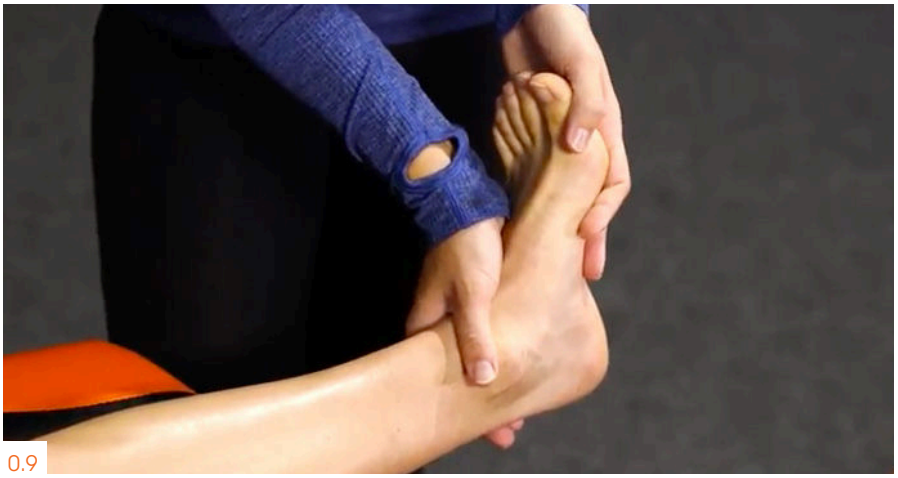
Com cuidado, a bandagem coesiva d3 pode ser reusada, o que sai muito em conta.

No lugar da bandagem coesiva, dá para usar EAB (bandagem elástica adesiva), mas é uma opção de uso único (corte com tesoura) e mais cara.

A bandagem coesiva d3 gruda em si mesma, não na pele: sobrepor bandagem sobre bandagem é o jeito mais eficaz de fazer compressão.

A bandagem coesiva também serve para prender bolsas de gelo sobre ou em volta do músculo, no protocolo R.I.C.E (repouso, gelo, compressão e elevação), antes de procurar um médico.

01. Mantenha o pé (e os dedos) para cima (dorsiflexão), reduzindo o ângulo entre o dorso do pé e a canela durante a aplicação. 0.9



0.9

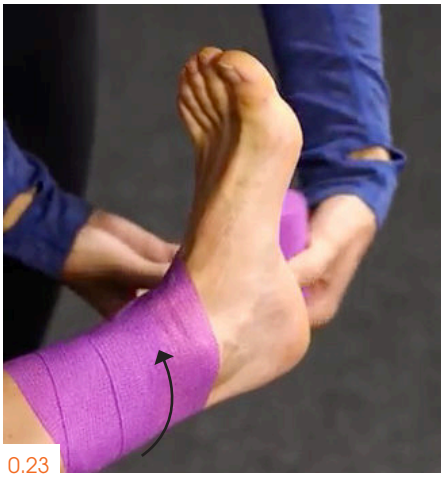
02. Faça uma âncora (dando duas voltas de bandagem coesiva em volta da canela) sem tensão, cerca de 5-7 cm acima das saliências ósseas do tornozelo (maléolo medial e lateral). 0.16



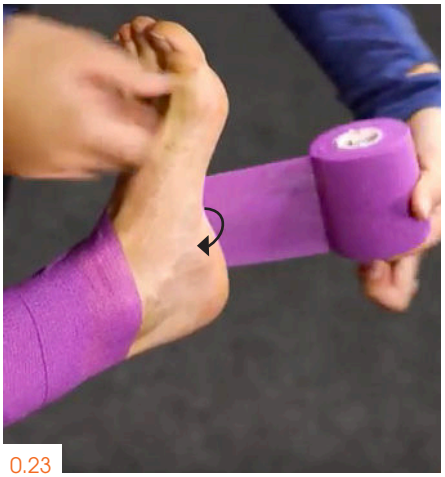
0.16

03. Desça aos poucos pela canela, enrolando e sobrepondo o tape com alguma tensão, sem exagerar. 0.23

Depois passe a bandagem coesiva sob o arco do pé (sola do peito do pé) e de volta por cima do meio do pé (ossos metatarsais). 0.23



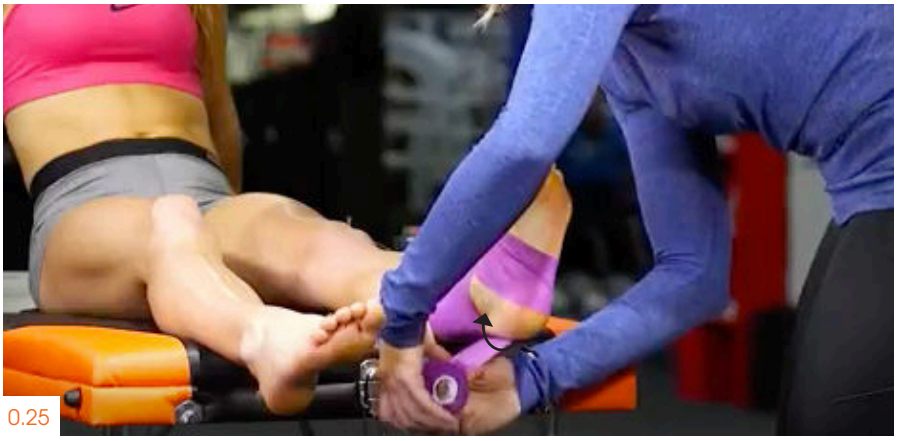
0.23



0.23

04. Agora faça uma volta em oito levando a bandagem coesiva de volta pela parte de fora do pé até o alto e a parte de trás do calcanhar, contornando-o.

Leve o tape de volta ao alto do antepé para completar uma volta em oito. 0.25



0.25

05. Faça mais uma volta em oito, para mais apoio, de novo por baixo do pé e em volta do alto e de trás do calcanhar, repetindo o passo 4.

Cuidado para não apertar demais nem dar voltas em oito demais. 0.28



0.28

06. Termine enrolando e sobrepondo o tape de volta pela canela até a âncora original. 0.32



0.32

07. Faça mais uma volta de âncora sobre a original, rasgue o tape e prenda a ponta sob ele mesmo e/ou use bandagem rígida para fixar bem. (Opcional). 0.35



0.35

início

mais tutoriais em

d3tapebrasil.com.br
youtube/d3tape
youtube.com/watch?v=5isQeA1wWLw
veja mais videos