

English - En

Application Guidelines

1. Apply in the position as shown.
2. Ensure that the skin is clean and dry and free from hair, creams and oils.
3. Do not use if you have sunburn, frail or broken skin or known sensitivity to sticking plasters or strapping tape.
4. Slowly and carefully remove one section of the backing paper.
5. Apply one quarter of the PosturePals tape at a time before removing the next section of backing paper.
6. Stretch the tape until some resistance is felt. DO NOT stretch strongly
7. Ensure that the ends of the tape are not stretched and remain circular to reduce the risk of blisters caused by the tape pulling on the skin.
8. Remove immediately and seek medical advice if necessary if any itching, burning, stinging or irritation occurs.
9. PosturePals can generally remain in place for four to five days and will tolerate brief showers.
10. Remove by holding the skin down and gently peeling the tape back on itself.

If you have spinal stenosis, moderate to severe scoliosis or are unsure if this device is appropriate for you, please consult with your health care practitioner prior to use.

Please visit www.posturepals.com prior to use for instructional videos and further information including our waiver/disclaimer and answers to frequently asked questions.

Français - Fr

Instructions pour l'application

1. Appliquer selon la position illustrée.
 2. Assurez vous que la peau soit propre et sèche, sans aucun cheveu, crème ou huile.
 3. Ne pas appliquer sur une peau abîmée, fragile ou brûlée par le soleil ou sur une peau sensible aux bandages adhésifs ou bandes strapping.
 4. Retirez doucement et prudemment une section de la pellicule protectrice.
 5. Appliquez un quart de la bande PosturePals à la fois avant de retirer la prochaine section de pellicule protectrice.
 6. Tendre la bande jusqu'à ce qu'on sente une résistance. NE PAS tendre fortement.
 7. Assurez vous que les bouts de la bande ne soient pas étirés et restent circulaires pour éviter des ampoules dues à la tension de la bande sur la peau.
 8. Retirer immédiatement et demandez un avis médical si vous ressentez des piquetements, des brûlures ou des irritations.
 9. PosturePals peuvent généralement rester en place pour quatre à cinq jours et supportent de courtes douches.
 10. Retirez en poussant la peau et en decollant doucement la bande sur elle même.
- Si vous avez une sténose vertébrale, une scoliose modérée ou sévère ou si vous n'êtes pas certain que cette bande soit appropriée, consultez votre praticien de santé avant tout utilisation.

Visitez www.posturepals.com avant toute utilisation pour visionner nos vidéos d'instructions ou pour plus d'informations dont nos responsabilités/dérogations et réponses aux questions les plus souvent posées.

Español - Es

Guías de Aplicación

1. Aplicar en la posición como se muestra
2. Asegúrese de que la piel esté limpia y seca y libre de pelo, cremas y aceites
3. No lo use si usted tiene quemaduras de sol, la piel frágil o lesionada o su piel es sensible a parches pegajosos o cintas adhesivas
4. Con cuidado y despacio retirar una sección del papel adjunto a la cinta.
5. Aplicar una cuarta parte de la cinta PosturePals a la vez antes de retirar la siguiente sección del papel adjunto a la cinta.
6. Estirar la cinta hasta que se sienta un poco de resistencia. NO estire fuertemente.
7. Asegúrese de que los extremos de la cinta mantengan su forma circular para reducir el riesgo de ampollas causadas por la cinta tirando de la piel.
8. Retire inmediatamente y busque atención médica si es necesario si hay comezón, ardor, escozor o irritación.
9. PosturePals generalmente pueden permanecer en la piel durante cuatro a cinco días y puede ser resistente al agua si es una breve ducha.
10. Remueva poniendo presión en la piel y suavemente despegando la cinta sobre sí misma

Si usted tiene estenosis espinal, de moderada a severa escoliosis o no está seguro si este aparato es adecuado para usted, por favor consulte con su médico antes de usar.

Por favor, visite www.posturepals.com antes de su uso para los videos de instrucción y más información, incluyendo nuestro derecho de excluirnos de la responsabilidad en el uso del producto. Consulte la sección de respuestas a preguntas más frecuentes.

Eština - Cs

Zásady pro aplikaci "PosturePals" (páska pro korekci správného držení těla) :

1. Lepte v pozici, která je znázorněna (na obrázku).
2. Pokožka, na kterou budete "PosturePals" lepit, musí být čistá a suchá, bez chlupů, nesmí být nakrémovaná ani naolejovaná.
3. Nelepte v případě spálené pokožky, nelepte v případě narušení kožního krytu (odřeniny, nezhojené rány, apod.), ani na pergamenovou kůži. Neaplikujte u lidí s alergickými projevy na lepidlo běžné náplasti nebo na lepidlo pružné pásky (kineziotejpu).
4. Pomalu a opatrně odlepte jednu část krycího papíru.
5. Odlepujte jednotlivé části "PosturePals" postupně (nejdříve jeden roh, poté další).
6. Natahujte pásku do příslušného předpětí. Nenatahujte příliš silně!
7. Zkontrolujte, zda konce pásky netáhnou za pokožku příliš (nemělo by být viditelné nařazení kůže, konce pásky by měly zůstat v kruhovém tvaru), zamezte tak riziku vzniku puchýřů způsobených nežádoucím tahem pásky na pokožku.
8. Okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc v případě vzniklého pálení, píchání nebo jiného podráždění pokožky.
9. Obvyklá doba ponechání "PosturePals" na pokožce je 4 až 5 dní, dobu aplikace pásky neohroží krátké sprchování.
10. Při odstraňování pásky stlačujte kůži pod páskou směrem dolů a jemně pásku odlepujte.

U pacientů se spinálními stenózami, středně těžkou až těžkou skoliózou a také u těch, kteří si nejsou o vhodnosti aplikace pásky "PosturePals" jisti, doporučujeme vyhledat odborně vyškoleného terapeuta, který Vám ohledně možnosti aplikace poradí. Seznam vyškolených terapeutů naleznete na www.tejpujeme.cz.

Prosím navštivte naše stránky www.posturepals.com pro zhlédnutí instruktážních videí a nalezení odpovědí k nejčastěji kladeným otázkám.

Deutsch - De

Richtlinien zur Anbringung

1. Anbringung des Tapes in der Position wie dargestellt.
2. Versichern Sie sich, dass die Haut sauber, trocken und frei von Haaren, Cremes und Ölen ist.
3. Nicht verwenden bei Sonnenbrand, zarter oder verletzter Haut oder bekannter Überempfindlichkeit gegen Pflaster oder Tapes.
4. Langsames und vorsichtiges Entfernen der Rückseitenfolie.
5. Bringen Sie zunächst ein Viertel des PosturePals an, bevor Sie den nächsten Bereich der Rückseitenfolie entfernen.
6. Dehnen Sie das Tape bis Sie einen Widerstand spüren. Dehnen Sie das Tape nicht zu stark.
7. Versichern Sie sich, dass die Enden des Tapes rund bleiben, um das Risiko von Blasen der Haut zu reduzieren, die entstehen können, wenn das Tape an der Haut zieht.
8. Beim Auftreten von Juckreiz, Brennen, Stechen oder Hautirritationen, entfernen Sie das Tape umgehend und holen Sie sich wenn nötig medizinischen Rat.
9. Grundsätzlich kann PosturePals 4 – 5 Tage getragen werden und toleriert ebenso kurzes Abduschen.
10. Entfernen Sie PosturePals in dem Sie die Haut leicht zurückziehen und sanft das Tape auf sich selbst zurückziehen.

Sollten Sie an einer Spinalkanalstenose leiden, einer mittel bis stark ausgeprägten Skoliose oder wenn Sie unsicher sind, ob PosturePals für Sie geeignet ist, fragen Sie Ihren Arzt bevor Sie PosturePals anwenden.

Bitte besuchen Sie zuerst unsere Homepage www.posturepals.com und nutzen Sie unsere Instruktionsvideos und weiterführende Informationen sowie unsere Verzichtserklärung und häufig gestellte Fragen.

Svenska - Se

Riktlinjer för användning

1. Applicera i den position som visas.
2. Se till att huden är ren och torr och fri från hår, krämer och oljor.
3. Använd inte om du har solbränna, svag eller skadad hud eller känd överkänslighet mot plåster eller tejper.
4. Avlägsna långsamt och försiktigt en del av stödpapperet.
5. Applicera en fjärdedel av PosturePals tejpén åt gången innan du tar bort nästa avsnitt av stödpapper.
6. Sträck tejpén tills ett visst motstånd känns. Sträck INTE starkt.
7. Se till att ändarna av tejpén behåller sin cirkulära form för att minska risken för blåsor som kan orsakas av att tejpén dra i huden.
8. Ta bort omedelbart och kontakta läkare om så behövs om någon klåda, brännande eller stickande känsla, eller irritation uppstår.
9. PosturePals kan generellt vara på plats i fyra till fem dagar och kommer att tolerera korta duschar.
10. Ta bort PosturePals genom att hålla ner huden (under tejpén) och försiktigt dra tejpén tillbaka över sig själv.

Om du har spinal stenosis, måttlig till svår skolios eller är osäker på om denna produkt är lämplig för dig, kontakta din läkare eller sjukgymnast före användning.

Besök www.posturepals.com före användning för instruktionsfilmer och ytterligare information, inklusive vår ansvarsfriskrivning och svar på vanliga frågor.