



TEJPOVÁNÍ KLÍČNÍCH KOSTÍ

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak pomoci snížit bolesti spojené s předchozí zlomeninou klíční kosti



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační** tejp začínající pod krkem, přecházející přes klíční kost, a končící na rameni.

2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** v místě bolesti směřující od hrudníku po rameno.

3. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži pomocí opatrného rolování ramene dozadu.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů těsně pod krkem. Tejp lepte s nízkým napětím.

3. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu a jeho konce zakončete na kůži bez nepětí. Tejp aplikujte v místě bolesti.

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejnování může snížit bolestivost v oblasti klíční kosti.

Kompletní videonávod naleznete na stránce www.rock-tape.cz v sekci **videonávody**.