FORMEDICA®

APPLICATION TIPS
CONSEILS D'APPLICATION

IMPORTANT: Both ends of the tape must be applied with no stretch. Avoid touching the adhesive side of the tape. This product can only be applied once.

IMPORTANT: Les points d'ancrage (extrémités de la bande) doivent être apposées sans aucun étirement. Évitez de toucher le côté adhésif de la bande. Ce produit est à usage unique.

For best results, apply the tape **before** activity.

Pour de meilleurs résultats, posez la bande **avant** l'activité.

Clean the skin thoroughly. Skin should be dry and free from lotions or oils.

Assurez-vous que la peau soit bien propre, sèche et exempte de toute lotion ou huile.

Unroll, mesure and cut tape to required length. Use a sharp pair of scissors.

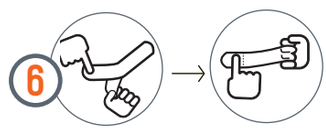
Déroulez, mesurez et coupez la bande à la longueur requise. Utilisez une paire de ciseaux aiguisée et coupante.

Cut rounded corners to prevent tape from peeling off.

Arrondir les coins pour empêcher la bande de décoller.

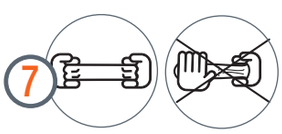
Allow at least 5 lines (1 square) at each end.

Accordez au moins 5 lignes (1 carré) à chaque extrémité.



Tear paper from one end and anchor tape with no stretch.

Déchirez le papier et apposez une extrémité de la bande sur la peau comme point d'ancrage, sans aucun étirement.



Stretch tape as needed and apply the other end. Never stretch ends.

Étirez la bande selon le besoin et apposez l'autre extrémité. Ne jamais étirer les extrémités.

Rub tape to activate adhesive.

Frottez la bande pour activer l'adhésif.

Can be worn from 3 to 5 days.

Se porte entre 3 et 5 jours.

Keep while taking a shower.

Garder la bande sous la douche.

HOW TO REMOVE THE ADHESIVE KINESIO TAPE
COMMENT ENLEVER LA BANDE KINÉSIO ADHÉSIVE

Slowly remove the tape (make sure to remove it in the same direction as hair growth). For best results, you can apply baby oil on the tape and let sit for about 15 minutes. Gently remove.

Tirer doucement la bande dans le sens du poil. Pour de meilleurs résultats, imbiber la bande avec de l'huile pour bébé et laisser reposer pendant environ 15 minutes. Enlever en tirant doucement.

WARNING: Consult your health care professional in order to fully benefit from this product. These instructions are provided for reference only. Stop use of the tape if skin irritation occurs.
MISE EN GARDE : Consultez votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce produit. Ces instructions sont à titre indicatif seulement. Cessez l'utilisation de la bande si une irritation de la peau apparait.

COMMON APPLICATIONS
APPLICATIONS FRÉQUENTES

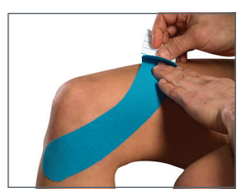
KNEE TENDONITIS / TENDINITE DU GENOU

Anchor tape under kneecap and center with no stretch.

Ancrez l'extrémité au milieu et sous la rotule sans étirer la bande.

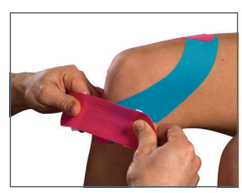
Stretch to the thigh.

Étirez jusqu'à la cuisse.



Apply end with no stretch Apply another tape on the other side of knee.

Apposez l'extrémité de la bande sans l'étirer. Placez une autre bande sur l'autre côté du genou.



Apply tape under kneecap by stretching center 100%. Apply ends with no stretch.

Appliquez une bande sous la rotule en étirant le centre à 100%. Apposez les extrémités sans étirement.

Rub tape to activate adhesive.

Frottez la bande pour activer l'adhésif.

THIGH STRAIN / ÉLONGATION MUSCULAIRE DE LA CUISSE

Apply end with no stretch.

Ancrez l'extrémité de la bande sans l'étirer.

Stretch to knee.

Étirez jusqu'au genou.

Cut in the middle.

Coupez au milieu.

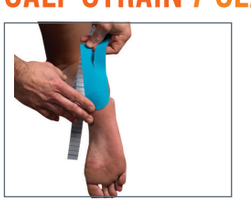
Pull and apply around knee cap.

Étirez et appliquez autour du genou.

Apply tape under knee cap. Rub to activate adhesive.

Appliquez une bande sous la rotule. Frottez pour activer l'adhésif.

CALF STRAIN / CLAQUAGE DU MOLLET



Apply end with no stretch.

Ancrez l'extrémité de la bande sans l'étirer.

Stretch up to the back of the knee.

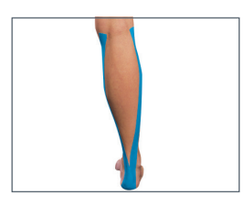
Étirez jusqu'en arrière du genou.

Rub to activate adhesive.

Frottez pour activer l'adhésif.

Apply on both sides of calf muscle.

Appliquez sur les deux côtés du muscle du mollet.



Rub to activate adhesive.

Frottez pour activer l'adhésif.

Manufactured in China for /
Fabriqué en Chine pour
FORMEDICA®
4859, rue des Ormes
Contrecœur QC J0L 1C0
www.formedica.com