



**Ludwig Artzt GmbH**  
Schiesheck 5  
65599 Dornburg  
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30  
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

www.artzt.eu  
info@artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein eingetragenes Warenzeichen  
der Ludwig Artzt GmbH.

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH.



www.artzt-vitality.de  
www.artzt-vitality.com

**Professionelle Anleitung:  
ARTZT vitality® Kinesiologisches Tape  
bei Menstruationsbeschwerden**

**1. Ziele**

Das vorrangige Ziel der Anwendung von elastischen Tapes ist die positive Beeinflussung von (Haltungs-) Beschwerden. Die dehnbaren Pflaster erfahren ihre Hauptwirkung über die Reizung von Hautsensoren. Dank ihres wellenförmig angelegten Klebers haften die Tapes angenehm auf der Haut und stimulieren vornehmlich lokale Rezeptoren. Diese sogenannten propriozeptiven Informationen (Eigenwahrnehmung) werden schneller an das Gehirn weitergeleitet als die „nozizeptiven“ (schadhaften) Informationen, die für die Entstehung der Schmerzen verantwortlich sind. So werden die Schmerzen auf natürliche Weise gemindert.

Die elastischen Tapes sind somit als eine unterstützende Selbsttherapie zur Förderung von körpereigenen Heilungsprozessen anzusehen.

Neben der Schmerzlinderung sind eine Verbesserung der Durchblutungssituation und die Anregung des Lymphtransportes (Mikrozirkulation) wichtige Wirkungsweisen. Die Wirkung der Tapes setzt deshalb nicht immer unmittelbar ein. Nach mehreren Stunden oder Tagen nimmt der Effekt zu, da sich die beschriebenen Mechanismen summieren. Die Tapes können bzw. sollen demnach mehrere Tage lang getragen werden. Nach ca. 5-7 Tagen sollte ihr Sitz überprüft und die Tapes gegebenenfalls neu angelegt werden. Eine längere Tragedauer hat auch ohne Überprüfung keinerlei schädliche Wirkung.

Das Tape kann bis zur Verbesserung beliebig erneuert werden. Bei jedem neuen Anbringen sollte man sich von der tadellosen Beschaffenheit der Haut überzeugen.

**2. Zielgruppe**

Frauen mit Beschwerden im Unterbauchbereich vor und während der Regelblutung, die nicht auf krankhafte Veränderungen zurückzuführen sind.

**3. Indikationen - Anwendungsmöglichkeiten**

Leichte bis mittelstarke Unterbauch- und Menstruationsbeschwerden mit oder ohne Übelkeit und Verspannungen.

**4. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise**

Beim ersten Auftreten der Beschwerden sollte die Ursache medizinisch abgeklärt werden, um behandlungsbedürftige Ursachen auszuschließen.

Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollte der behandelnde Arzt oder ein Physiotherapeut aufgesucht werden.

**5. Wirkungsweise und Besonderheiten der Tapes**

Die Tapes wirken im Wesentlichen über die mechanische Reizung von oberflächlichen Rezeptoren. Diese Informationen dämpfen die Schmerzempfindung im zentralen Nervensystem (Gehirn) durch eine Veränderung der Reizweiterleitung im Rückenmark (spinale Ebene).

Die Tapes können sowohl gezielt lokal dort eingesetzt werden, wo die Beschwerden wahrgenommen werden (symptomatisch), als auch „auf Distanz“ entlang der Verschaltungen des Nervensystems (reflektorisch).

Die Tapeverbände wirken ohne schädliche Zusatzstoffe und Nebenwirkungen (siehe unten). Der verwendete Kleber ist dermatologisch getestet und gilt als besonders hautschonend. Daher besteht auch für Personen mit Pflasterallergien i. d. R. kein Risiko.

Eine Kombination mit anderen Therapieformen ist möglich bzw. sinnvoll (unterstützende Therapie).

Sämtliche berufliche und sportliche Alltagsaktivitäten können bzw. sollten mit dem Tapeverband dank seines hohen Tragekomforts wie gewohnt ausgeübt werden. Das gilt ebenfalls für das Duschen. Das Material ist luft-, feuchtigkeits- und flüssigkeitsdurchlässig und trocknet schnell.

**6. Anlagetechnik und Entfernen des Tapes**

Die Haut muss trocken und fettfrei sein. Die Behaarung sollte gekürzt oder durch eine sanfte Rasur (möglichst am Vortag der Tapeanlage) ganz entfernt werden (Langhaarschneider).

Durch intensives Feststreichen und Reiben (besonders der Ränder) nach der Anlage wird die Haftfähigkeit des Klebers gesichert.

Beim Entfernen wird das Tape schrittweise und vorsichtig in Haarwuchsrichtung abgezogen. Unter der Dusche bzw. nach dem Baden ist das Tape besonders leicht zu entfernen. Pflegende Cremes oder Körperöl entspannen die Haut nach dem Entfernen.

Das Menstruationstape besteht aus zwei ca. 20 cm langen, breiten Streifen. Die Länge ist jedoch individuell veränderbar. Nach der Längenveränderung werden die Ecken wieder abgerundet.

Beide Streifen werden symptomatisch - also entsprechend der Beschwerden - auf Unterbauch und Rücken geklebt.

Zunächst nehmen Sie die beiden Streifen aus der Verpackung und stellen sich aufrecht hin.

**1. Reißen Sie das Papier an der Unterseite eines Tape-Streifens mittig ein und klappen Sie beide Papierenden nach außen um. Dabei sollte die Klebefläche so wenig wie möglich berührt werden.**



**2. Dehnen Sie nun das mittlere Drittel des Streifens und kleben Sie es mittig etwa 2-3 fingerbreit unterhalb des Bauchnabels auf. Streichen Sie den mittleren Teil des Tapes fest,**



**bevor Sie die äußeren Tapeenden ungedehnt aufkleben und ebenfalls fest reiben. Vermeiden Sie dabei eine eventuelle Faltenbildung.**



**3. Analog zur Vorderseite, lösen Sie nun das Papier an der Unterseite des zweiten Tape-Streifens vorsichtig ab; die Klebefläche dabei möglichst wenig berühren.**

**4. Dehnen Sie das Tape nun maximal und kleben Sie es auf dem Rücken auf, und zwar ca. 3-4 cm oberhalb der Gesäßfalte, horizontal über den dort befindlichen „Knochenpunkten“. Verfahren Sie weiter wie beim ersten Tape.**



**7. Vorsichtsmaßnahmen, Sicherheitshinweise**

- » Schneiden Sie das Tape immer vor dem Anbringen zu; nicht während des Anbringens.
- » Streifen Sie Kleidungsstücke immer vorsichtig über die Taperänder, um ein Ablösen zu vermeiden.
- » Vermeiden Sie eine Faltenbildung; besonders an druckbelasteten Stellen.
- » Bei anhaltenden oder zunehmenden Beschwerden fragen Sie Ihren Arzt und/oder Physiotherapeuten um Rat. Bei unklaren Beschwerden niemals tapen.
- » Bei Unverträglichkeit entfernen Sie das Tape sofort.
- » Lagern Sie das Material bei Raumtemperatur und vermeiden Sie eine direkte Sonneneinstrahlung.

**8. Nebenwirkungen**

Bei korrektem Anbringen sind keine Nebenwirkungen bekannt.

**Herausgeber:**  
Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg  
Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu

ARTZT vitality® ist ein Warenzeichen  
der Ludwig Artzt GmbH.  
Unautorisierte Verwendung wird  
strafrechtlich verfolgt.  
© 2009 Ludwig Artzt GmbH.  
Alle Rechte geschützt.  
Gedruckt in Deutschland.

**Autoren:**  
Jürgen Förster,  
Lehrphysiotherapeut  
Christian Röhrs,  
Sportphysiotherapeut DOB  
Astrid Buscher,  
Dipl. Sportökonomin

**Professional Instruction:**  
**ARTZT vitality® Kinesiological Tapes**  
**for Menstrual Complaints**

### 1. Objectives

The main objective of the application of elastic tapes is to positively influence (postural) complaints. The main effect of the elastic tapes is to stimulate skin sensors. Thanks to their adhesive which is applied in a wavy pattern, the tapes adhere pleasantly to the skin and mainly stimulate local receptors. This so-called proprioceptive information (self-perception) is passed on to the brain more quickly than the "nociceptive" (harmful) information that is responsible for causing pain. Pain is thereby reduced in a natural manner.

Therefore, the tapes should be viewed as supportive self-therapy to promote the body's own healing processes. In addition to pain relief, important effects include improved blood circulation and the stimulation of lymph transportation (micro-circulation). This is why the tapes are not always effective immediately. After several hours or days, their effectiveness increases since the mechanisms described above come together. Therefore the tapes can and should be worn for several days. After approximately 5-7 days, their position should be examined and the tapes should be reapplied if necessary. More extended wear has no harmful consequences, even without examination. The tapes can be replaced as often as desired until the condition improves. Verifying that the skin is sound and unbroken is recommended prior to each application.

### 2. Target group

Females with localised complaints in the lower abdominal region before and during the menstruation that are not caused by abnormal changes.

In case of radiating pain, especially in combination with sensitivity or motor disturbances, consulting a doctor or physiotherapist is highly recommended.

### 3. Indications – areas of application

Mild to moderate lower abdominal and menstrual complaints with or without nausea and cramps.

### 4. Precautions, safety information

When the complaint is first noticed, the cause should be examined medically in order to exclude the possibility of causes that require medical treatment. The attending doctor or a physiotherapist should be consulted in case of severe or long-term complaints.

### 5. Effect and particularities of the tapes

The main effect of the tapes is the mechanical stimulation of surface receptors. This information dampens pain perception in the central nervous system (brain) by modifying the transmission of stimuli in the spinal cord (spinal level).

The tapes can be used locally in a targeted manner at the location where the pain is perceived (symptomatic) and also "at a distance" along the pathways of the nervous system (reactive).

The tapes do not contain harmful additives and there are no known side effects (see below). The adhesive that is used has been dermatologist tested and is considered especially skin-friendly. This is why there is also normally no risk for persons allergic to conventional plasters. Combinations with other types of therapy are possible and / or recommended (supporting therapy).

Thanks to the high level of wearer comfort of the tapes, all day-to-day work and sports activities can and / or should be conducted as usual with the tapes in place. The same applies to showering. The material is breathable, permeable to moisture and liquids and dries quickly.

### 6. Application method and removal of the tapes

The skin must be dry and free of grease. Hair should be trimmed (long-hair trimmer) or gently removed entirely by shaving (if possible, the day before applying the tapes).

Intensively pressing the tapes in place and rubbing (especially along the edges) after application ensures the adhesive will adhere properly.

To remove the tapes, carefully and gradually pull in the direction of hair growth. The tapes are especially easy to remove in the shower or while taking a bath. Skin cream or body oil help relax the skin after removing the tapes.

The menstruation tapes consist of two wide strips approximately 20 cm in length. However, the length is individually adjustable. After adjusting the length, the edges have to be rounded again.

Both strips are applied to the lower abdomen and back depending on the symptoms – that is, according to the area of the complaint.

First, take both of the strips out of the package and stand upright.

1) Tear the backing paper in the middle of one tape strip and fold both ends of the paper over towards the outside. Avoid touching the adhesive surface during this process.



2) Now stretch the centre one-third of the strip and apply it so that it is centred approximately 2-3 finger widths below the navel. Press the centre section of the tape into place



before you apply the two outside ends of the tape without tension and press them down. Make sure no folds or ripples form in the process.



3) As you did for the front of the body, carefully remove the backing paper from the second tape strip. Avoid touching the adhesive surface during this process.

4) Now stretch the tape as far as possible and apply it to the back, approximately 3-4 cm above the gluteal cleft, horizontally over the two bony protrusions located there. Then proceed as you did for the first tape.



### 7. Precautions, safety information

- » Always cut the tapes to size prior to application, never while you are applying them.
- » Always be careful when pulling clothing over the edges of the tapes; avoid loosening the tapes.
- » Avoid the formation of folds and ripples, especially where they could cause pressure.
- » If your complaints persist or worsen, consult your doctor and / or physiotherapist. Never apply the tapes if your complaints have not been diagnosed.
- » Remove the tapes immediately in case of intolerance.
- » Store the material at room temperature and avoid direct exposure to sunlight.

### 8. Side effects

There are no known side effects with correct application.

**Publisher:**  
Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg  
Germany  
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930  
info@artzt.eu · www.artzt.eu

ARTZT vitality® is a registered trademark of Ludwig Artzt GmbH. Unauthorized use is strictly prohibited. © 2009 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

**Authors:**  
Jürgen Förster,  
Lehrphysiotherapeut  
Christian Röhrs,  
Sportphysiotherapeut DOSB  
Astrid Buscher,  
Dipl. Sportökonomin