



ב. מדיקל לוגיסטיקס בע"מ
ייבוא ושיווק מכשור רפואי מתקדם

Crisscross Tape Therapy



(מהדורת יוני 2012)

עורך: בני נדלר



כל הזכויות שמורות לחברת ב. מדיקל לוגיסטיקס בע"מ, אין להעתיק, לשכפל או לעשות שימוש כלשהו בחומר זה ללא אישורה המוקדם ובכתב של בעלת הזכויות

◆ ת.ד. 2129, כפר סבא 44641 ◆ טלפון 09 - 7727884 , פקס – 09 - 7714044 ◆

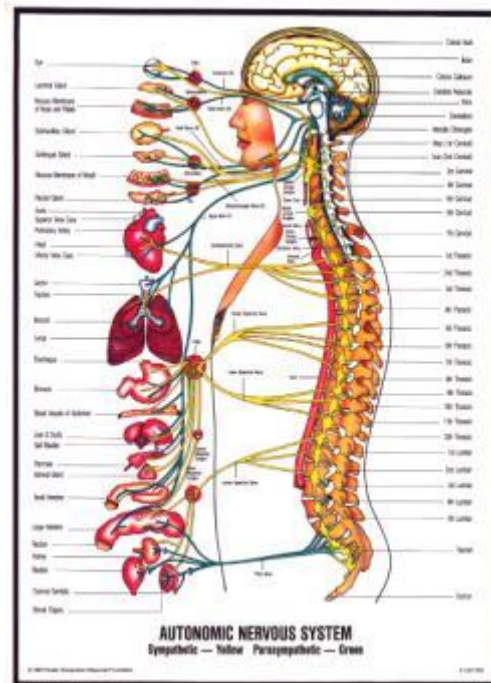
◆ דוא"ל: info@bml-md.com ◆

רקע תיאורטי

חשמל ומגנטיות :

היכן שיש זרם חשמלי – נוצר סביבו שדה מגנטי.
אם נעביר חומר מוליך דרך שדה מגנטי – ייווצרו במוליך זרמים חשמליים.
דם (שהוא חומר מוליך) אשר יזרום בתוך שדה מגנטי, ייווצרו סביב צינורות הדם זרמים חשמליים.
כל הפעולות בגוף האדם נשלטות ומווסתות ע"י סיגנלים אלקטרו-מגנטיים:

כל תא חי הוא אלקטרומגנטי וכל פעולה פיזית בגופנו מתבצעת ע"י פקודה חשמלית, רצונית או לא רצונית, מודעת או לא מודעת. **אכילה:** היד מקבלת פקודה להביא את האוכל אל הפה. דבר זה קורה תוך כדי שהעין מעבירה (באמצעות אותות חשמליים) למח מידע על סוג האוכל, מיקומו, גודלו וכו'. המח מעביר פקודות לשרירי הפה לפעול.



כיצד זה עובד ?

לצורך תהליך נורמלי ובריא של חילוף החומרים בתאים, דואג הגוף לשמור על הפרש בין המטענים החשמליים והמגנטיים שבתוך התא לבין אלה שמחוץ לתא. במצב בריא נשמר מתח חשמלי של כ-70mV (ישנם סוגי תאים בהם המתח הנורמלי נמוך יותר) בין רקמת התא לבין היונים הנמצאים בנוזל הבין-תאי, כאשר המטען החשמלי ברקמת התא הוא קצת שלילי וזה מושך אליו את המטענים החיוביים אשר בחומרים השונים הנמצאים בנוזל הבין-תאי.

מבחינת השדה המגנטי ישנה הקבלה בד"כ של הקוטביות המגנטית ביחס לקוטביות החשמלית, כלומר, היכן שיש מטען חשמלי שלילי יהיה בד"כ גם שדה מגנטי שלילי. הפרשי פוטנציאלים אלה הינם מרכיבים חיוניים לקיום תהליכי החיים.

מה קורה כאשר יש פגיעה בתאים?

גורמים שונים עלולים לפגוע בתפקוד תקין של תא, כגון:

- לחץ, פגיעה פיזית
- חוסר נוזלים
- חוסר חומרי מזון
- חדירת פרזיטים לתא (וירוסים) או לסביבתו (חיידקים, פטריות, תולעים)
- חדירת חומרים רעילים (מזיהום אויר, זיהום מים, זיהום מזון ועוד)
- קרינות אלקטרומגנטיות חזקות מדי או בתדרים מזיקים
- טמפרטורה גבוהה מדי או נמוכה מדי
- זרם חשמלי חזק
- הפרעות בשדה המגנטי

כאשר תא נפגע מופנים משאביו לנטרול הגורם הפוגע, דבר המביא לירידה כללית ברמת האנרגיה (החשמלית והמגנטית) שבו. ירידת אנרגיית התא פוגעת בתהליך חילוף החומרים וביכולתו של התא לבצע את תפקידיו. ירידת רמת האנרגיה מתחת לסף מסוים מהווה גורם מפעיל להתחלת תהליכי התחלקות התא כדי להתרבות.

ירידה נוספת של האנרגיה מתחת לסף תחתון ביחס לאותו תא, גורמת לכך שהתא כבר לא מסוגל לקיים את עצמו והוא מת. תופעה נוספת העלולה לקרות לתא פגוע, תוך כדי תהליך הפגיעה ומאמצי התא להישרד, היא היפוך בקוטביות החשמלית והמגנטית בין פנים התא לחוץ התא.

כיצד עוזר הגוף לתאים פגועים?

כאשר נפגע תא כלשהו, נשלחים מייד אותות חשמליים ואלקטרומגנטיים עם מידע על הפגיעה. בהתאם לעוצמת וסוג הפגיעה מתגייסות המערכות האנרגטיות השונות בגוף ומתארגנות לעזור לתאים הפגועים, גם ברמה הפיזית (אספקת חומרים) וגם ברמה האנרגטית. מבחינה אנרגטית דואג הגוף להעביר לתא הפגוע כמה שיותר מטענים שליליים, בכדי לאפשר לתא קודם כל לשרוד, אח"כ למנוע מצב אשר יחייב את התא להתחלק ובהמשך לאפשר לתא לחזור לתפקוד בריא מלא.

למוח יש תפקיד מרכזי בכל הפעילות הנ"ל, שרובה היא אוטומטית ובלתי מודעת. אך אחד מתפקידי המוח בתהליך זה הוא גם לתרגם את האותות החשמליים לתחושת כאב בהתאם לעוצמת וסוג האותות, כדי שנהיה מודעים למצב ונוכל לעזור לעצמנו, או לפחות לא להחריף את הפגיעה.

במידה והפגיעה היא קלה, יתאוששו התאים הפגועים, או יוחלפו בחדשים והגוף יחזור לתפקודו הרגיל. אך אם הפגיעה היא קשה מעל סף מסוים, אין לגוף יכולת לשלוח מספיק מטענים חשמליים לאזור הפגוע. משמעותו של מצב זה היא שהגוף לא מסוגל בעצם לפעול באופן מלא עם כל מערכותיו, והוא נאלץ להשבית חלק מהמערכות. השבתת המערכות בגוף נעשית באופן אוטומטי, לפי סדר עדיפויות הטבוע בתכנות הראשוני של האדם.

שימוש במדבקה בנקודות דיקור ומרידיאנים:

זרמי חיות הם זרמים אלקטרומגנטיים הזורמים בקווי שריר-עור, הזורמים בגוף ומשפיעים על רווחת האדם.

ברפואה הסינית המסורתית מתייחסים אליהם כאל "מרדיאנים".

כל שדה אלקטרומגנטי בנפרד מצוי ברמת הולכה טובה.

יש התאמה בין השדות האלקטרומגנטיים השונים בגוף, לדוגמה: בין האיברים והרקמות.

ישנה התאמה בין השדות האלקטרומגנטיים של הגוף לבין השדות של הסביבה, הגירויים,

וההשפעות השונות הפועלות על האדם.

גוף האדם הוא יחידה דינמית המגיבה לשינויים למיניהם. חומרים, מאכלים, ריחות, קולות ומחשבות, מחזקים או מחלישים את ההולכה בשדות האלקטרומגנטיים של הגוף. כתוצאה מכך נפגעת או מתחזקת רמת האנרגיה, הנקראת ברפואה סינית QI (מבוטא: צ'י)

באופן נורמלי אמור ה-QI לזרום לאורך 12 המרידיאנים (ערוצי זרימת האנרגיה), והם מחוברים לאיברים הפנימיים.

חסימות במרידיאנים מתגלות באמצעות מבחן שרירים, ומבטאות את מצב האיברים. לאורך המרידיאנים פרושות נקודות אקופונקטורה, שהן האמצעי לטיפול בחסימות המרידיאנים ובחוסר האיזון באיברים.

האקופונקטורה מבוססת על עיקרון של קיום רשת ערוצים אנרגטיים המפוזרים בגוף, שנקראים מרידיאנים. לפי הרפואה הסינית המסורתית, מערכות גוף ואיברים שונים קשורים למרידיאנים שונים. לכן, בעיות בריאותיות באיבר מסוים יתבטאו בהפרעות בזרימת אנרגיה במרידיאן השייך לאותו האיבר. נקודות האקופונקטורה אלה הן אותן הנקודות שבהן אפשר למדוד את השינויים בזרימת האנרגיה, שבאים לידי ביטוי בשינוי במוליכות בעור.

בפני האדם הסובל עומדות אפשרויות טיפול שונות על היתרונות והחסרונות שבהן.

לריפוי באמצעות מדבקת Crisscross Tape יש יתרונות בולטים במקרים רבים, כגון:

- חלק גדול מהטיפולים ניתן לעשות לבד, בבית או בכל מקום אחר, כולל בעבודה.
- מחיר נמוך יחסית, ונח לשימוש וניתן להשתמש בה במשך שנים רבות.
- ניתן לשימוש ע"י כל בני המשפחה (ו/או חברים), כך שבחישוב לטווח ארוך זהו טיפול זול ביותר.
- הטיפול במדבקת Crisscross Tape אינו פולשני ואין לו תופעות לוואי.
- המדבקות אינן מטפלות בבעיה, אלא מסייעות לגוף לרפא את עצמו.

השימוש בשיטת Crisscross Taping עוזר לשקם את הזרמים האלקטרומגנטיים המופרעים ע"י מחלה ויכולה לסייע לגרות את האזורים המושפעים ע"י המחלה וכן את המערכת החיסונית והדבר יגביר את השפעת הטיפול הרפואי.

תרפיית מדבקת רשת - Crisscross Taping Therapy

שיטת טיפול בתחום הטיפוינג תרפיה אשר פותחה ע"י Aeo Kang M.D - רופא מומחה בשיקום, מומחה ברפואת ילדים, נשיא האירגון Korea Balance Taping Medical Assosiation, המבוססת על הקונספט של רפואה מזרחית בשילוב רפואת אורטופדיה. השיטה היא שילוב של רפואה מערבית עם רפואה מזרחית במקום בו המדבקה מונחת על מרדיאנים, נקודות דיקור ונקודות רגישות בגוף האדם, כדי להתאים את הזרימה הביו חשמלית, לשחרר הומיאוסטזיס אוטונומית, ולמקסם את יכולת הריפוי הספונטני.

עקרון הפעולה של מדבקת ה- Crisscross Tape

בהתאם לתיאורית האיזון הרפואי, ידוע כי השריר נתון להשפעה ראשונית של עצבוב מוטורי ועצב חישה (תאי עצב מסוג גאמה). בה בשעה שלעצב אוטונומי יש יחס חשוב לא רק עם השריר או העור אלא גם עם המרידיאן.

העור והשריר הם מקום המפגש של כל התמסורת העצבית.

בנוסף, כפי שניתן לראות באלקטרו קארדיוגרם (רישום זרמי חשמל הלב) ובתרשים החשמלי של המוח (EEG) בהתחשב בכך שתופעה חשמלית בחלקים הפנימיים של הגוף נמדדת מבחוץ (דרך העור), הגוף כולו מראה שהוא תמיד מווסת מבפנים ומבחוץ ע"י רישום זרמים אלקטרו מגנטיים.

בהקשר לכך אנו יכולים להסיק שניתן לווסת שריר ואיברים פנימיים ע"י וויסות זרמים אלקטרו מגנטיים על העור עם המדבקה.

המדבקה ממשיכה לעבוד כל עוד היא מודבקת על העור ולספק איכויות כמו השפעות ממושכות.

לפיכך, מדבקת ה- **Crisscross Tape** מהווה תחום חשוב ברפואה משלימה, המנתחת את כיווניות האנרגיה האלקטרו מגנטית, רישום זרם חשמלי של העור ושל השריר ותיאום האיזון של הגוף בכללותו.

יישומי טיפול:

היישום של מדבקות **Crisscross Tape** מתבצע על ידי הדבקה ישירות על נקודת הכאב הרגישה (נקודת רגישות), המקום בו מופיע הכאב (נקודת תגובה), על נקודות הפעלה (טריגר פוינט) ו/או נקודת הדיקור הסיני. נקודת הפעלה (טריגר פוינט) ונקודת תגובה גם הן נקודות רגישות. מחלות של השריר ומחלות פנימיות עלולות לגרום לרגישות בכל האזורים על העור והשרירים. ניתן ומומלץ לשלב בו זמנית טיפול באמצעות מדבקת **Crisscross Tape** עם טיפולים אחרים כגון **Kinesiology Taping** ואקופונקטורה. כאשר משלבים בשימוש במקרים רבים יותר בין הפלסטר ה- **Crisscross Tape** והקינזיולוג'י טיפ, היעילות שלהם עולה. המדבקות עמידות במים וניתן להשתמש בהן למשך מספר ימים ללא כל הגבלה. ניתן גם לשימוש כטיפול משלים לטיפול בסוגים שונים של כאבים.

חשוב להשגת תוצאות מיטביות! ההדבקה של המדבקה צריכה להיעשות כאשר פינות המדבקה יהיו בקו האורכי של סיבי השריר או העצב, או המרידיאן או האיבר עליו היא מודבקת.

ניתן להשתמש במדבקה לצורך ייצוב שרירים, ייצוב הגוף ולנקודות דיקור אקופונקטורה ברפואה משלימה.

קיימות אפליקציות אורטופדיות רבות וגם אפליקציות המתאימות למחלות פנימיות.

תיאור המוצר

המדבקה עשויה מסיבי בד סינטטי לא גמיש, ארוג בצורת שתי וערב, עם 3/4 קווי אריגה, בכיווני אריגה ייחודיים. מדבקה לא אלסטית זו, יש להניח על שרירים המשמשים לתנועה, או על נקודות אקופונקטורה, או על נקודות רגישות. המדבקה עשויה מחומרים לא אלרגניים ונטולת לטקס. הדבק במדבקה הינו דבק אקרילי רפואי היפו אלרגני.

ארץ ייצור:

מוצר זה הינו ייחודי לייצור בדרום קוריאה ובעל פטנט ייחודי. המוצר מאושר ע"י הרשות לתקינה אירופאית (CE) וכן רשות התקינה הקוריאנית (KFDA).

המדבקות מיוצרות במספר גדלים

- **Type A – 20 דפים, 9 מדבקות בכל דף, סה"כ באריזה 180 מדבקות.**
- (מידות המדבקה - **2.1X2.7**, 3/4 פסים, רוחב כל פס 3 מ"מ).
- **Type B – 20 דפים, 6 מדבקות בכל דף, סה"כ באריזה 120 מדבקות.**
- (מידות המדבקה - **2.8X3.6**, 3/4 פסים, רוחב כל פס 4 מ"מ).
- **Type C – 30 דפים, 2 מדבקות בכל דף, סה"כ באריזה 60 מדבקות.**
- (מידות המדבקה - **4.4X5.2**, 5/6 פסים, רוחב כל פס 4 מ"מ).

ניתן להשתמש על פי בחירה בדגמים A, B או C תלוי בגודל החלקים הרגישים או להשתמש בדגם A, הקטן ביותר, להדבקה מדויקת יותר.

יש להקפיד לפני השימוש:

- לקרוא את המדריך לפני השימוש.
- יש ליצור קשר עם הרופא/המטפל שלך לפני השימוש.
- סחרחורת רגעית עלולה להיגרם כאשר משתמשים בחלק הלא נכון של הגוף. במקרה כזה, יש להסיר את המוצר באופן מיידי.
- מומלץ לשים מדבקה ניסיונית כדי להבחין בתגובות אלרגיות.
- אין להשתמש הסובלים ממחלת סכרת.
- יש להפסיק את השימוש באופן מיידי אם יש גירוי בעור.
- כאשר מסירים את המדבקה, יש לעשות זאת לאט ובכיוון צמיחת השערות כדי שלא ייגרם נזק לעור.
- יש לשמור מהישג יד של ילדים.
- אופן האחסון: אחסון בטמפרטורת החדר. הימנעו מחשיפה לאור שמש ישיר ומחימום יתר.
- **אין להשתמש במדבקה על פצעים או פגיעות ממחלות עור (כגון דלקת עור עצבית [Neurodermatitis], ספחת [פסוריאזיס] וכו').** למטופלים בעלי עור רגיש מומלץ לערוך ניסוי האם ניתן להשתמש ברצועות או להתיעץ עם הרופא או המטפל שלהם.
- במידה ומופיעה תופעת לוואי כלשהי בעקבות הטיפול, מומלץ להסיר את הרצועה ולהתייעץ עם רופא במידת הצורך.

השימוש ב - Crisscross Tape בהתאם לאזור בגוף:

צוואר:

<u>(1) הפרעה בתנועות הצוואר</u>	
	<u>מלפנים:</u> יש להניח את המדבקה באזור השריר הקדמי, בין סחוס בלוטת התריס והשריר הצווארי (Sternocleidomastoid).
	<u>מאחור:</u> יש להניח את המדבקה בצד שמאל של העורף, במקום בו נוצרים הקמטים כתוצאה ממשיכה אחורה של הראש.
<u>(2) הפרעה בהרכנת הראש</u>	
	<u>בצד שמאל:</u> יש להניח את המדבקה במקום ההתכווצות.
	<u>בצד ימין:</u> יש להניח את המדבקה במקום ההתכווצות.
<u>(3) הפרעה במשיכת הראש לאחור</u>	
	<u>בצד שמאל:</u> יש להניח את המדבקה במקום ההתכווצות.
	<u>בצד ימין:</u> יש להניח את המדבקה במקום ההתכווצות.

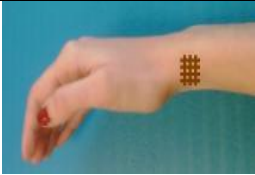
צוואר וכתפיים:

(1) <u>על הצוואר I</u>		
		יש להניח את המדבקה בשני צידי הראש, על בליטת העצם הנמצאת מאחורי האוזן
(2) <u>על הצוואר II</u>		
		יש להניח את המדבקה בשני צידי הראש, על בליטת העצם הנמצאת לפני האוזן.
(3) <u>על הצוואר III</u>		
		יש להניח ארבע מדבקות על שריר הטרפז, שתיים בעורף, באזור בו מפסיקה צמיחת השיער, ושתיים באזור עצמות השכמה, אחת בכל צד.
(4) <u>צוואר וכתפיים</u>		
		יש להניח את המדבקה בשני צידי הצוואר התחתון של השריר הצווארי (Sternocleidomastoid) ובצד החיצוני של שריר החזה הגדול.

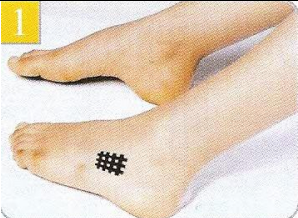
כתפיים ומותניים:

(1) <u>כתפיים</u>		
		יש להניח את המדבקה באזור בו מורגשת ההפרעה
(2) <u>להגנת הצוואר ולהפיג את המתח על הכתפיים</u>		
	יש להניח את המדבקה בשני צידי הצוואר.	
(3) <u>לחיזוק שרירי המותניים</u>		
	יש להניח את המדבקה באזור בו מורגשת ההפרעה.	
(4) <u>למקרה של הפרעות באזור המותניים/גב תחתון</u>		
		יש להניח את המדבקה בשני צידי הטבור. יש להניח את המדבקה בשני צידי עמוד השדרה, בקו החגורה.

הזרועות והידיים:

(1) <u>מרפקים</u>	
	יש להניח את המדבקה באופן שהיא מופנית כלפי הכתפיים במקרה של המרפק מצד ימין, וכלפי היד במקרה של המרפק מצד שמאל.
	יש להניח את המדבקה כנגד כיוון מחוגי השעון בשני המרפקים.
(2) <u>פרק כף היד I</u>	
	יש להניח את המדבקה באזור בליטת הבוהן.
(3) <u>פרק כף היד II</u>	
	יש להניח את המדבקה בבליטת פרק כף היד, באזור האמה והקמיצה.
(4) <u>פרק כף היד III</u>	
	יש להניח את המדבקה בחלל הנוצר בדיוק לפני הבליטה בצד החיצוני של פרק כף היד.
(5) <u>החלק האחורי של היד</u>	
	יש להניח את המדבקה בחלק האחורי של היד.

רגליים:

	<u>(1) השוקה</u>	
	יש להניח את המדבקה על עצם השוקה.	
	<u>(2) אזור שרירי התאומים</u>	
	יש להניח את המדבקה בכיוון הנגדי למחוגי השעון.	
	<u>(3) אזור הברך</u>	
	יש להניח את המדבקה מסביב לפיקת הברך. 2 אפשרויות הנחה.	
	<u>(4) אזור הקרסול</u>	
	יש להניח את המדבקה מסביב לקרסול.	
	<u>קימור כף הרגל</u> יש להניח את המדבקה במרכז קימור הרגל	
	<u>(5) החלק האחורי של כף הרגל</u>	
	יש להניח את המדבקה מרכז החלק האחורי של כף הרגל.	

שימוש בספירל טייפ בהתאם לסימפטום:

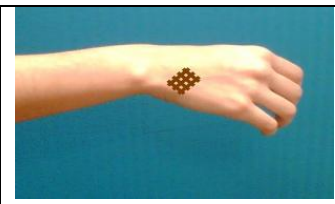
מערכת העיכול:

		יש להניח את המדבקה בסוף אזור רום הבטן ורצועה נוספת בפרק כף היד.
---	---	---

בוהן קלובה (Hallux valgus):

	יש להניח את המדבקה ישירות על בליטת העצם.
---	--

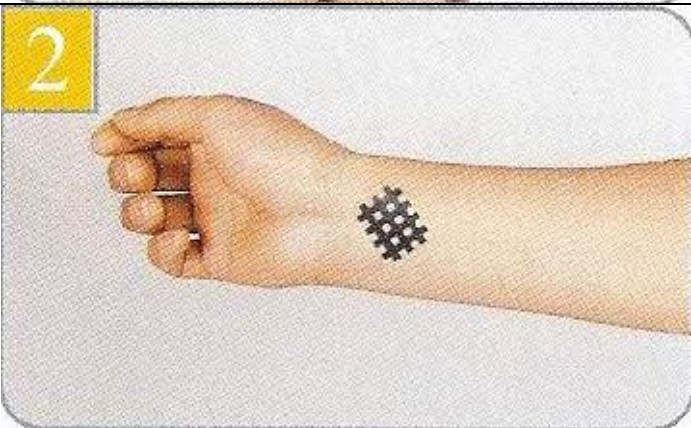
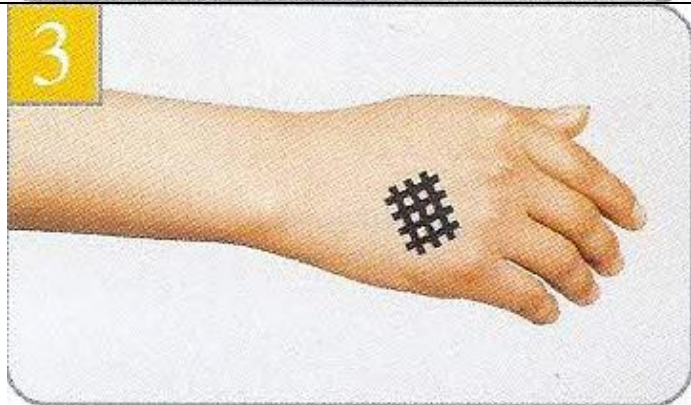
סחרחורות:

		
יש להניח מדבקה על בליטת העצם מאחורי האוזן, מדבקה בפרק כף היד (כמו בפרק כף היד II) ומדבקה בחלק האחורי של היד באזור הקמיצה והזרת.		

שיעול:

			
יש להניח מספר מדבקות באזורים שונים: - ראשית, מניחים מדבקה אחת בכל אחד מפרקי כף היד בחלל הנוצר בין בליטת הבוהן והשרירים המותחים. - לאחר מכן, עוד מדבקה בחלל שנוצר מעל עצם החזה. - לאחר מכן מדביקים מדבקה בצוואר (כמו בצוואר III) - ולבסוף, עוד מדבקה בשני צידי אזור החלל שנוצר בין משולש הצוואר האחורי וקנה הנשימה (מעל לשקדים).			

בחילות:

מדבקה אחת הנח על העצמות הבולטות (mastroid) של גב בשתי האוזניים.	1 
מדבקה שנייה הנח בחלקו העליון של השקע מעל פרק כף היד (Neiguan) בקו של הקמט הנוצר כאשר מחברים אגודל לזרת (שים לב לכיוון פינות המדבקה).	2 
מדבקה שלישית הנח על השקע שבין אצבע 4 לאצבע 5 (Zhongzhu) (שים לב לכיוון פינות המדבקה).	3 

כאבי מחזור:

(Both Weizhong) הנח על מרכז שטח חלקו האחורי של הברך במרכז הקמטים – בשתי הרגליים.	1 
(Both Sanyinjiao) הנח בנקודת הכאב המעיקה בחלק העליון של התחום הבולט ביותר בקצה עצם הקרסול הפנימי, ממש מאחורי עצם השוק.	2 
הנח בנקודת הכאב המעיקה בין הטבור לבין עצם הערווה.	3 

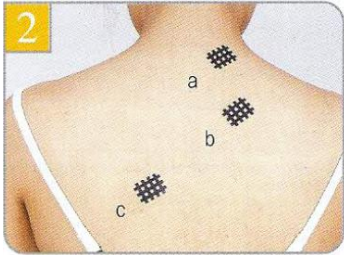
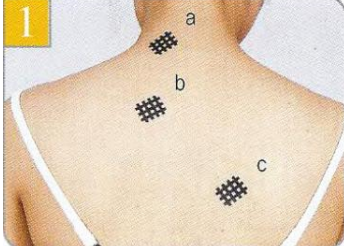
אסטמה (קוצר נשימה) וקנה הנשימה:

		יש להניח את המדבקות כמו מעל לצוואר והכתפיים.
---	---	---

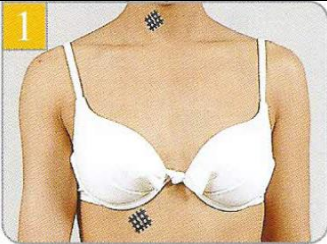
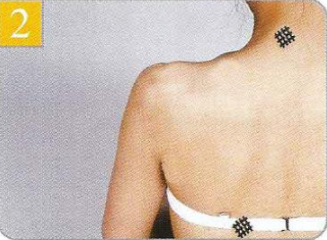
"צליפת שוט" (פגיעה בחוליות הצוואר):

	יש להדביק מספר מדבקות ב- : - C1 שמאל - C3 ימין - C4 הסחוס השמאלי - C5 שמאל - C7 ימין - D3 ימין - D5 שמאל
---	---

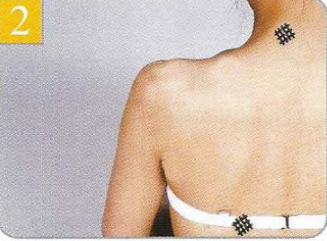
במקרה של כאב כאשר מכופפים את הצוואר:

2 	כאשר הכאב נמצא בצד החוליה הצווארית מס' 7 בצד ימין: א. יישם את המדבקה במפלס הימני של חוליה 3 – 4 של בית החזה. ב. יישם את המדבקה במפלס הימני של חוליה 5 – 6 של בית החזה.
1 	כאשר הכאב נמצא בצד החוליה הצווארית מס' 7 בצד שמאל: א. יישם את המדבקה במפלס השמאלי של חוליה 3 – 4 של בית החזה. ב. יישם את המדבקה במפלס השמאלי של חוליה 5 – 6 של בית החזה.

במקרה של כאב כאשר מסובבים את הצוואר:

	שיטה המשמשת במקרה של כאבים כאשר מסובבים את הצוואר ללא קשר למחלה כלשהי. בשרירים עבים כמו שריר הסטרנו קליידו מסטרויד (שריר צווארי), יש ליישם את המדבקה בשריר זה בשיפוע או באופן אנכי בצד הבליטה הגרונית בחלק הקדמי של הצוואר, בין הבליטה הגרונית (prominent thyroid) לבין השריר הצווארי הימני. הדבק את המדבקה עם 4 הפסים בכיוון אוזן ימין.
	יישם את המדבקה על נקודת הכאב בצד שמאל, באזור הקמטים כאשר מכופפים את הצוואר אחורנית. המקום נמצא אצבע אחת או שתיים לרוחב עצם השדרה. יישם את המדבקה עם 4 הפסים בכיוון אוזן ימין.

במקרה של כאב באזורי הכתף:

	אם חשים כאב בכתף ימנית, יש ליישם את המדבקה על גב כף יד ימין. מרכז המדבקה יוצמד לחלק הכואב במקום המפגש בין האמה והקמיצה בצורת V. אם חשים בכאב בכתף שמאל, יש ליישם את המדבקה על גב כף יד שמאל.
	יישם את המדבקה על הכתפיים הכואבות. במקרה של כאב בזמן סיבוב הצוואר, יישם את המדבקה באותו אופן. אם הכאב לא פוחת, נסה את ההדבקה על הצד הנגדי. בנקודה סימטרית. הדבקת מדבקה על כל החלקים הכואבים בדרך זו תהיה יעילה. זו השיטה לבקרה על דרגת המתח של השרירים ועל החלקים הכואבים ע"י רפלקס גאמא. או מצד שני על חלק אחר ע"י תיאוריית התגובה של עמוד השדרה הנקראת: mutual relaxation effect

: Golf/Tennis Elbow



בעיות Golf/Tennis Elbow שייכות למשפחה של מחלות אשר הטיפול בהן הוא קשה מאוד. לפיכך, ניתן לרפא רק על ידי יישום הטייפ בשלב מוקדם שלה, ורק כאשר הזרוע נחה מספיק.

Tennis Elbow כמו גם Frozen Shoulder שאינם נרפאים גם אחרי תקופה ארוכה של טיפול, עשויים להיגרם כתוצאה של בעיות בשרירי הצוואר. במקרה כזה יש להיוועץ עם רופא.

