

Six-Dimensional Activation<sup>®</sup>  
**6D TAPE**

Kleine Pads – große Wirkung!

Aktives  
**6D**  
**Tape**  
mit Aktivie-  
rungspads

Für die Behandlung von  
Narben und Schwellungen  
nach einer

**Brust-**  
**operation**

Selbsthilfepaket bei Narben und Schwellungen  
nach einer Brustoperation. Enthält Anweisungen  
und vorgeschchnittene Streifen 6D Tape für  
zwei 3- bis 10-tägige Behandlungen.



Zum Patent angemeldet  
[www.6dtape.com](http://www.6dtape.com) Copyright 6D Tape Inc. 2020

6D Tape Selbsthilfepaket

# Aktives sechsdimensionales 6D Tape mit Mobilisierungsgriffen für die Behandlung von Narben und Schwellungen nach einer Brustoperation

## Die 6D Tape-Methode gegen Narben und Schwellungen nach einer Brustoperation

### Narben und Schwellungen nach einer Brustoperation

Die sich nach einer Brustoperation bildende Narbe kann Adhäsionen zwischen verletzten Gewebereichen verursachen. Solche Adhäsionen begrenzen häufig das Gleiten des Gewebes und verringern dessen Elastizität und Bewegung. Eine Narbe an Bindegewebe bzw. Faszie schränkt häufig die Bewegung ein und verursacht aufgrund angespannter Bindegewebeketten nicht nur im Narbenbereich, sondern auch an anderen Körperstellen Schmerzen.

In den Oberflächenschichten der Haut fließt Lymphe. Schwellungen bzw. Lymphödeme treten auf, wenn Narbengewebe mit Adhäsionen den Lymphfluss blockiert. Lymphödeme können auch durch die chirurgische Entfernung bzw. Verletzung von Lymphknoten verursacht werden. Das Entfernen der Lymphknoten aus der Achselhöhle einer Brustkrebspatientin kann zu einem lebenslangen Lymphödem im Arm führen.

Eine Bewegung des Weichgewebes kann die Mobilität und Elastizität des Narbenbereichs erhöhen, an Bindegewebe haftende Adhäsionen lösen und Schwellungen verringern.

### Sechsdimensionale Gewebemobilisierung mit 6D Tape

Die 6D Tape Aktivierungspads wurden entwickelt, um dem Benutzer zu helfen, das Gewebe in 6 Richtungen zu mobilisieren. Die sechs Dimensionen sind die Vorder-, Seiten- und Aufwärtsrichtung oder die Richtungen der x-, y- und z-Achse sowie die Drehungen um jede Achse. Die Mobilisierung des Gewebes wirkt sich positiv auf das Lymphsystem, die Durchblutung, die Faszien, das Narbengewebe, die Muskeln und Gelenke aus. Durch die Aktivierung des Gewebes auf und ab mit den 6D Tape Pads unterstützt man den Stoffwechsel und den Flüssigkeitsfluss im Gewebe.

### Beginn der Behandlung von Narben und Schwellungen nach einer Brustoperation

Die Behandlung an der Narbe sollte spätestens drei Wochen nach der Narbenbildung bzw. unmittelbar nach dem Entfernen der chirurgischen Nähte begonnen werden. Die Narbe sollte jedoch noch nicht behandelt werden, wenn eine Brustkrebsbehandlung noch nicht abgeschlossen ist. Konsultieren Sie in einem

solchen Fall zuerst den behandelnden Arzt. Die Narbe wird anweisungsgemäß durch direktes Mobilisieren des Narbenbereichs behandelt. Schwellungen im Narbenbereich sollten früher behandelt werden, indem der Lymphfluss um die Narbe herum aktiviert wird. Hierbei ist sicherzustellen, dass die Narbe nicht bewegt und der Heilungsprozess nicht gestört wird. Die Behandlung älterer Narben wird ebenfalls empfohlen, da sich Bindegewebe im Körper ständig neu bildet. Daher ist es auch einige Jahre nach der Bildung der Narbe möglich, Narbenadhäsionen zu lösen und die Elastizität zu verbessern.

## Tape-Anlage

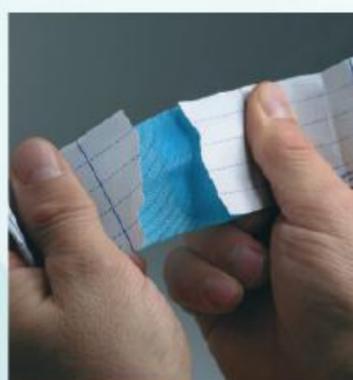
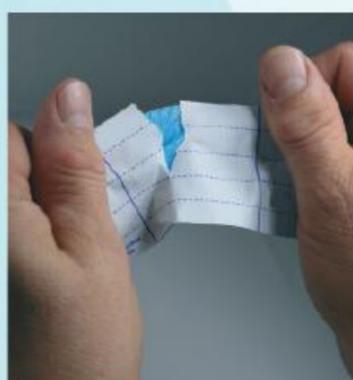
**1.** Rasieren Sie die Haare und reinigen Sie die Haut in den Bereichen, in denen das Tape aufgebracht wird, wie in Bild 1 gezeigt.

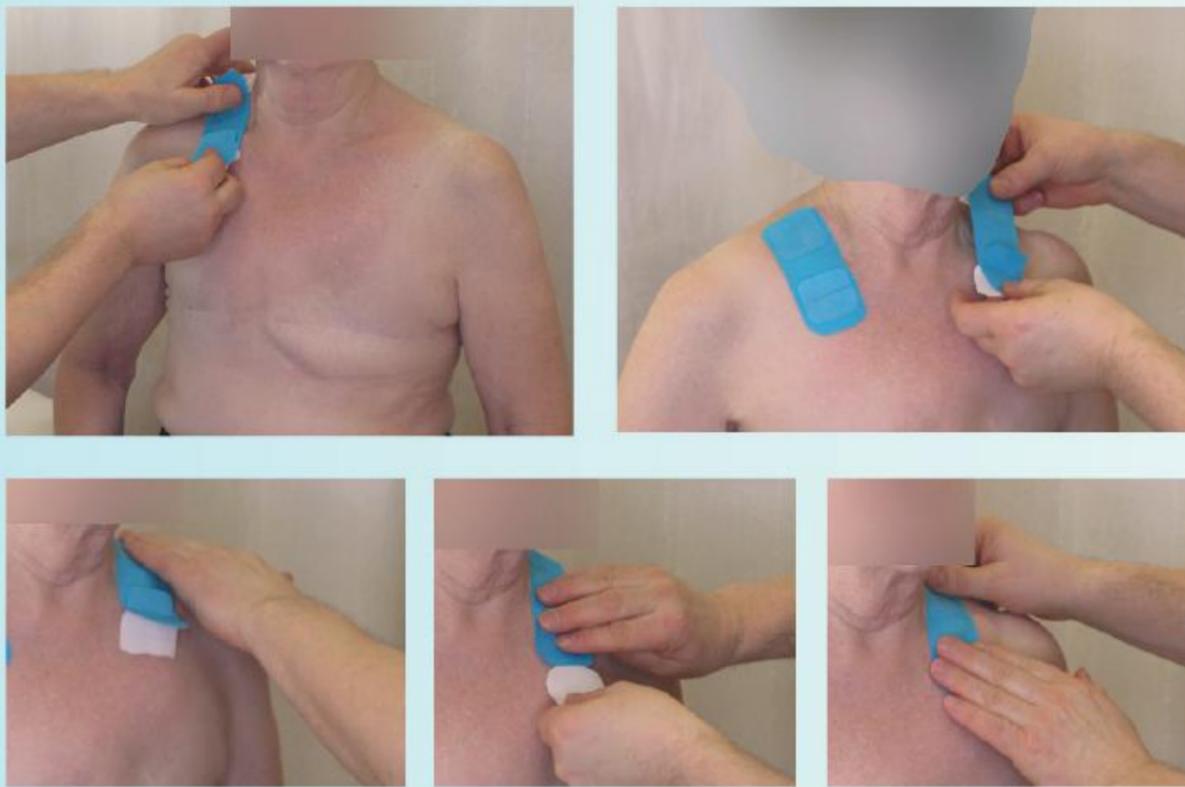


**Bild 1. Rasieren der Haare und Reinigen der Haut vor dem Aufbringen des Tapes.**

**2.** Beginnen Sie mit dem Reißen des Trägerpapiers, indem Sie das Tape leicht dehnen, wie in Bildserie 2 gezeigt. Fahren Sie mit dem Reißen des Trägerpapiers fort, indem Sie das Tape immer weiter dehnen. Entfernen Sie das Trägerpapier vorsichtig, lassen Sie jedoch beide Enden des Trägerpapiers am Tape, um das Tape auf die Haut auflegen zu können, ohne den Kleber zu berühren. Empfohlen wird, das 6D Tape nicht zu dehnen. Sollte aus therapeutischer Sicht eine Dehnung nötig sein, empfehlen wir eine Dehnung von maximal 15 %. Achten Sie bei der Dehnung des Tapes darauf, die Enden des Tapes nicht zu dehnen. Bringen Sie das 6D Tape an der gewünschten Stelle an. Beginnen Sie dabei von der Mitte und halten Sie das Ende des Tapes mit Hilfe des Trägerpapiers. Vermeiden Sie Faltenbildung. Entfernen Sie das Trägerpapier zum Schluss von den Enden des Tapes. Wiederholen Sie das am anderen Ende des Tapes. Reiben Sie das Tape sanft aber schnell von der Mitte bis zu den Enden, um den Kleber zu aktivieren. Erhöhen Sie den Druck bei jedem Reiben leicht, um einen guten Halt auf der Haut zu gewährleisten.

**Bildserie 2. Reißen des Trägerpapiers durch leichtes Dehnen zwischen den Aktivierungspads.**

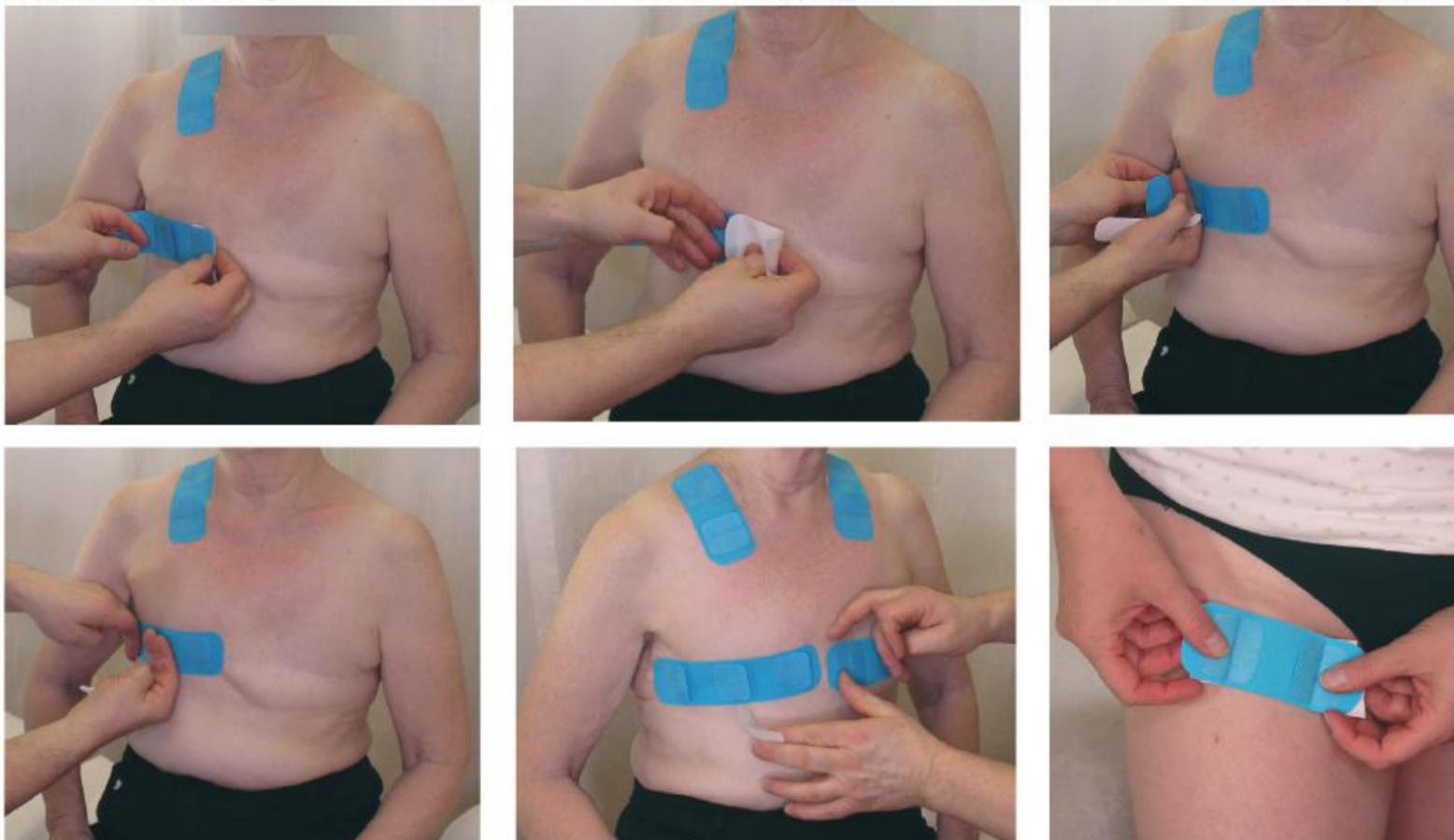




**Bildserie 3. Anbringen von 6D Tape mit zwei Aktivierungspads im Bereich der Fossa supraclavicularis.**

**3.** Wenn sich die Narbe oder Schwellung an den Armen oder im Körperbereich über dem Brustbein (Sternum) befindet, kleben Sie das 6D Tape mit zwei Aktivierungspads über dem Schlüsselbein (Clavicula) im Fossa supraclavicularis-Bereich an der Körperseite auf, an der sich die zu behandelnde Narbe bzw. Schwellung befindet. Liegen Narbe bzw. Schwellung an den Beinen oder im Körperbereich unterhalb des Sternums, bringen Sie den Tapestreifen im linken Fossa supraclavicularis-Bereich an. Sie können auch Tapestreifen in beiden Fossa supraclavicularis-Bereichen anbringen. Bringen Sie einen Streifen 6D Tape mit zwei Aktivierungspads im Bereich des linken Schlüsselbeins (Clavicula) an. Legen Sie das Tape so an, dass sich das Schlüsselbein zwischen den Aktivierungspads befindet oder beide Aktivierungspads über dem Schlüsselbein liegen (siehe Bild 3). Platzieren Sie beide Aktivierungspads stets über dem Schlüsselbein, wenn die Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt wurden. Halten Sie den Kopf in einer normalen Position und schauen Sie geradeaus. Den Kopf nicht drehen und keine Muskeln dehnen! Reiben Sie das Tape sanft aber schnell von der Mitte bis zu den Enden, um einen guten Halt auf der Haut zu gewährleisten.

**Bildserie 4a. Anbringen von 6D Tape auf einer Narbe.** Copyright 6D Tape Inc. 2020 [www.6dtape.com](http://www.6dtape.com)



## 4. Anbringen von 6D Tape auf einer Narbe

Legen Sie je nach Länge der Narbe einen Streifen 6D Tape mit zwei oder drei Aktivierungspads über die Narbe, sodass die Narbe wie in Bildserie 4a gezeigt bedeckt ist. Bei langen Narben (z. B. über den gesamten Rippenbogen hinweg) sind mehrere Streifen 6D Tape dieser Länge zu verwenden, damit die gesamte Narbe behandelt werden kann. Bringen Sie beide Enden des Tapes mit dem Trägerpapier an, wie in Bild 4a gezeigt. Vermeiden Sie es, das Tape zu dehnen und den Kleber des Tapes mit den Händen zu berühren. Das Anbringen von 6D Tape mit zwei Aktivierungspads im Bereich der Leistenlymphknoten an der Seite der Narbe effektiviert die Behandlung.

Bildserie 4b zeigt das Anbringen von Tape auf der Rückseite des Rippenbogens. Bildserie 4c zeigt das Anbringen von Tape auf Gewebeadhäsionen und Narben nach einer Brustimplantation. Das Anbringen des Tapes an einer postoperativen Narbe an der Brust ist in Bild 4d dargestellt.



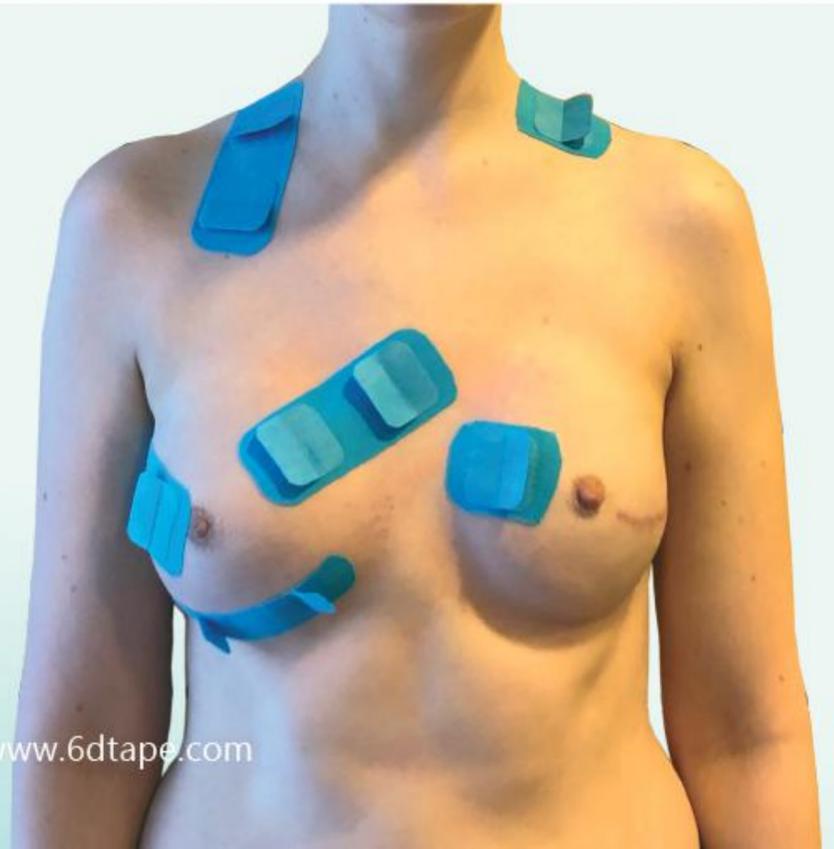
**Bildserie 4d. Anbringen von 6D Tape nach einer Brustimplantation.**



**Bildserie 4b. Anbringen von 6D Tape auf der Rückseite des Rippenbogens.**



**Bildserie 4c. Anbringen von 6D Tape auf Gewebeadhäsionen und Narben nach einer Brustimplantation.**



## 5. Anbringen von 6D Tape bei Schwellungen im Arm bei intakten Lymphknoten in der Achselhöhle

Bringen Sie Tapestreifen mit zwei Aktivierungspads an der Oberseite der Schulter und am Oberarm an der Innenseite des Ellenbogens und an der Oberseite der Hand an. Alternativ lässt sich auch ein Tapestreifen mit einem Aktivierungspad über die Hand legen. Halten Sie den Arm in der natürlichen Position, am Ellenbogen leicht gebeugt.

## 6. Anbringen von 6D Tape auf einem Lymphödem im Arm bei entfernten Lymphknoten in der Achselhöhle

a) Gehen Sie wie folgt vor, wenn das Lymphödem im Arm durch das Entfernen der Lymphknoten in der Achselhöhle verursacht wurde und Sie einen Kompressionsärmel tragen müssen: Legen Sie Streifen mit zwei Aktivierungspads auf den Bereich außerhalb des Kompressionsärmels an der Schulter, oben auf der Hand und im Lymphknotenbereich der Leiste auf der gleichen Körperseite an. Wenn der Streifen mit zwei Aktivierungspads für den zu behandelnden Bereich zu lang ist, können Sie einen Streifen mit einem Aktivierungspad verwenden. Bringen Sie die Aktivierungsbänder an beiden Fossae supraclavicularis oberhalb der Schlüsselbeine (Clavicula) an.

b) Gehen Sie wie folgt vor, wenn das Lymphödem im Arm durch das Entfernen der Lymphknoten in der Achselhöhle verursacht wurde, Sie jedoch keinen Kompressionsärmel tragen: Legen Sie Streifen mit zwei Aktivierungspads oben auf der Hand, an der Außenseite des Ellenbogens, an der Schulter und im Lymphknotenbereich der Leiste auf der gleichen Körperseite an. Bringen Sie Aktivierungsbänder mit zwei Aktivierungspads an beiden Bereichen der Fossa supraclavicularis oberhalb der Schlüsselbeine an. Bei Bedarf können Sie einen Tapestreifen mit einem Aktivierungspad zwischen den längeren Tapes anbringen, um die Behandlung effizienter zu gestalten. Das längere Tape lässt sich auch durch das kürzere ersetzen. In Bild 6 ist das Tape oben auf der Hand beispielsweise ein Streifen mit einem Aktivierungspad. Das Bild zeigt auch einen Tapestreifen über der Narbe an der Brust.

**Hinweis:** Beginnen Sie die Behandlung nicht sofort, da das Tape nach ca. 15 Minuten nach dem Anlegen seine maximale Festigkeit erreicht hat. 6D Tape sollte mindestens 30 Minuten vor dem Sport angebracht werden.

## 7. Behandeln von Narben mit 6D Tape

a) Aktivieren Sie zuerst den Bereich der Fossa supraclavicularis über dem Schlüsselbein, indem Sie das Tape ungefähr 15 bis 30 Mal etwa eine Minute lang an den Aktivierungspads drücken und anheben.

b) Setzen Sie die Mobilisierung im Narbenbereich fort, indem Sie das Tape 5–10 Minuten lang an den Aktivierungspads drücken, anheben, ziehen und drehen.



**Bild 5. Anbringen von 6D Tape bei einer Schwellung im Arm bei intakten Lymphknoten in der Achselhöhle.**



**Bild 6. Anbringen von 6D Tape auf einem Lymphödem im Arm bei entfernten Lymphknoten in der Achselhöhle.**

c) Beenden Sie die Behandlung, indem Sie das Tape etwa 15 bis 30 Mal oder etwa eine Minute lang an den Aktivierungspads im Bereich der Fossa supraclavicularis drücken und anheben. Wiederholen Sie diese Behandlung alle 3–4 Stunden.

## 8. Behandeln von Schwellungen im Arm mit 6D Tape

a) Aktivieren Sie zuerst den Bereich über dem Schlüsselbein, d. h. Fossa supraclavicularis, indem Sie das Tape etwa 15 bis 30 Mal eine Minute lang an den Aktivierungspads drücken und anheben.

b) Setzen Sie die Mobilisierung fort, indem Sie das Tape an den Aktivierungspads drücken, anheben, ziehen und drehen, zuerst im Schulterbereich, dann am Ellenbogen und zuletzt an der Hand. Behandeln Sie jeden Bereich ca. 1–2 Minuten lang. Setzen Sie die Behandlung in umgekehrter Reihenfolge in entgegengesetzter Richtung fort. Beenden Sie die Behandlung, indem Sie das Tape 15 bis 30 Mal eine Minute lang am Aktivierungspad im Bereich der Fossa supraclavicularis drücken und anheben. Wiederholen Sie diese Behandlung alle 3–4 Stunden.

## 9. Behandeln eines Lymphödems im Arm mit 6D Tape

a) Aktivieren Sie zuerst den Bereich der Fossa supraclavicularis auf der linken und rechten Seite, indem Sie das Tape ungefähr 15 bis 30 Mal etwa eine Minute lang an den Aktivierungspads drücken und anheben. Aktivieren Sie dann den Lymphknotenbereich der Leiste eine Minute lang ungefähr 15 bis 30 Mal.

**b)** Setzen Sie die Mobilisierung fort, indem Sie das Tape an den Aktivierungspads drücken, anheben, ziehen und drehen, zuerst im Schulterbereich, dann am Ellenbogen und zuletzt an der Hand. Befestigen Sie kein Tape an Ihrem Ellenbogen, wenn Sie einen Kompressionsärmel tragen. Behandeln Sie jeden Bereich 1–2 Minuten lang. Setzen Sie die Behandlung in umgekehrter Reihenfolge in entgegengesetzter Richtung fort. Beenden Sie die Behandlung, indem Sie das Tape 15 bis 30 Mal am Aktivierungspad drücken und anheben, zuerst eine Minute lang im Lymphknotenbereich der Leiste und dann im Bereich der linken und rechten Fossa supraclavicularis. Wiederholen Sie diese Behandlung alle 3–4 Stunden.

## 10. Entfernen des 6D Tape

Wir empfehlen, das Tape 3 bis 10 Tage lang auf der Haut zu belassen. Das Tape kann je nach Intensität und Quantität der Mobilisierung länger oder kürzer an einer Stelle bleiben. Sobald sich das Tape selbständig von der Haut löst, haftet es nicht mehr. Bevor Sie das Tape entfernen, erwärmen Sie es zuerst, indem Sie es vorsichtig reiben. Ziehen Sie in einem zweiten Schritt das Tape sanft von der Haut ab, um Reizungen zu vermeiden.

**Produkte von 6D Tape Inc wurden für Physiotherapie, Lymphtherapie, Narben-, Faszien- und Massagebehandlungen sowie für die Selbsthilfe entwickelt.**

### **Kleber**

Der im 6D Tape mit Aktivierungspads verwendete patentierte Acrylkleber ist stark, hypoallergen und latexfrei.

### **Material**

Das Basismaterial von 6D Tape ist ein einzigartiges und hautfreundliches kinesiologisches Tape. Das 6D Tape besteht zu 98 % aus Baumwolle. Das Basismaterial ist elastisch. Das Aktivierungspadmaterial ist nicht elastisch. Das gesamte Material inkl. der Aktivierungspads ist atmungsaktiv und Wasser abweisend.

### **Gegenanzeigen einer Behandlung mit 6D Tape**

Alle Gegenanzeigen für Massage, Physiotherapie und Lymphtherapie. Akute Infektionen. Krebstumore während der Behandlung – bitte konsultieren Sie zuerst den behandelnden Arzt. Offene Wunden – Verwenden Sie das Tape nicht zum Behandeln an einer offenen Wunde. Verwenden Sie das Tape nicht zum direkten Behandeln an einer neuen Verletzung. Kürzliche Thrombose. Hämophilie. Beim Behandeln auf dünner Haut ist Vorsicht walten zu lassen. Gefäßtransplantate – Behandeln Sie nicht direkt auf Transplantaten. Krampfadern – Behandeln Sie nicht direkt auf Krampfadern. Schwangere Frauen dürfen nur nach erfolgter Zustimmung des medizinischen Fachpersonals behandelt werden. Herzschrittmacher – Behandeln Sie nicht an einem Herzschrittmacher bzw. seinen Anschlüssen. Seien Sie im Hals- und Nackenbereich vorsichtig, insbesondere bei größeren Gefäßen. Kardiales Ödem bzw. Proteinmangelschwellung aufgrund von kongestiver Herzinsuffizienz. Bitte wenden Sie sich vor Beginn der Behandlung an einen mit der Behandlung vertrauten Spezialisten oder an einen Arzt, wenn Sie sich über die 6D Tape-Eignung nicht sicher sind.

### **Hinweis**

Beenden Sie die Anwendung des Tapes sofort, sobald Symptome wie Juckreiz oder Hautirritation entstehen. Das Dehnen des Tapes während der Applikation ist eine der häufigsten Ursachen für Hautreizungen oder andere negative Hautreaktionen. Das Tape nicht auf verletzte oder gereizte Haut oder eine Wunde anbringen. Verwenden Sie das Tape nur für den vorgesehenen Anwendungszweck. Der ideale Temperaturbereich für das Anbringen des Tapes liegt zwischen 20– 30 Grad Celsius. Bei 5–30 Grad Celsius aufbewahren. Nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Für den Einmalgebrauch bestimmt. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Farbe des Tapes kann von der Abbildung auf der Verpackung abweichen.

Sehen Sie im Video, wie Sie das 6D Tape benutzen und entfernen:

[www.6dtape.com](http://www.6dtape.com)



**CE MDD 93/42/EEC: Class 1**

Hersteller: 6D Tape Inc.  
Iso Kylätie 47  
04130 Sipoo  
Finland