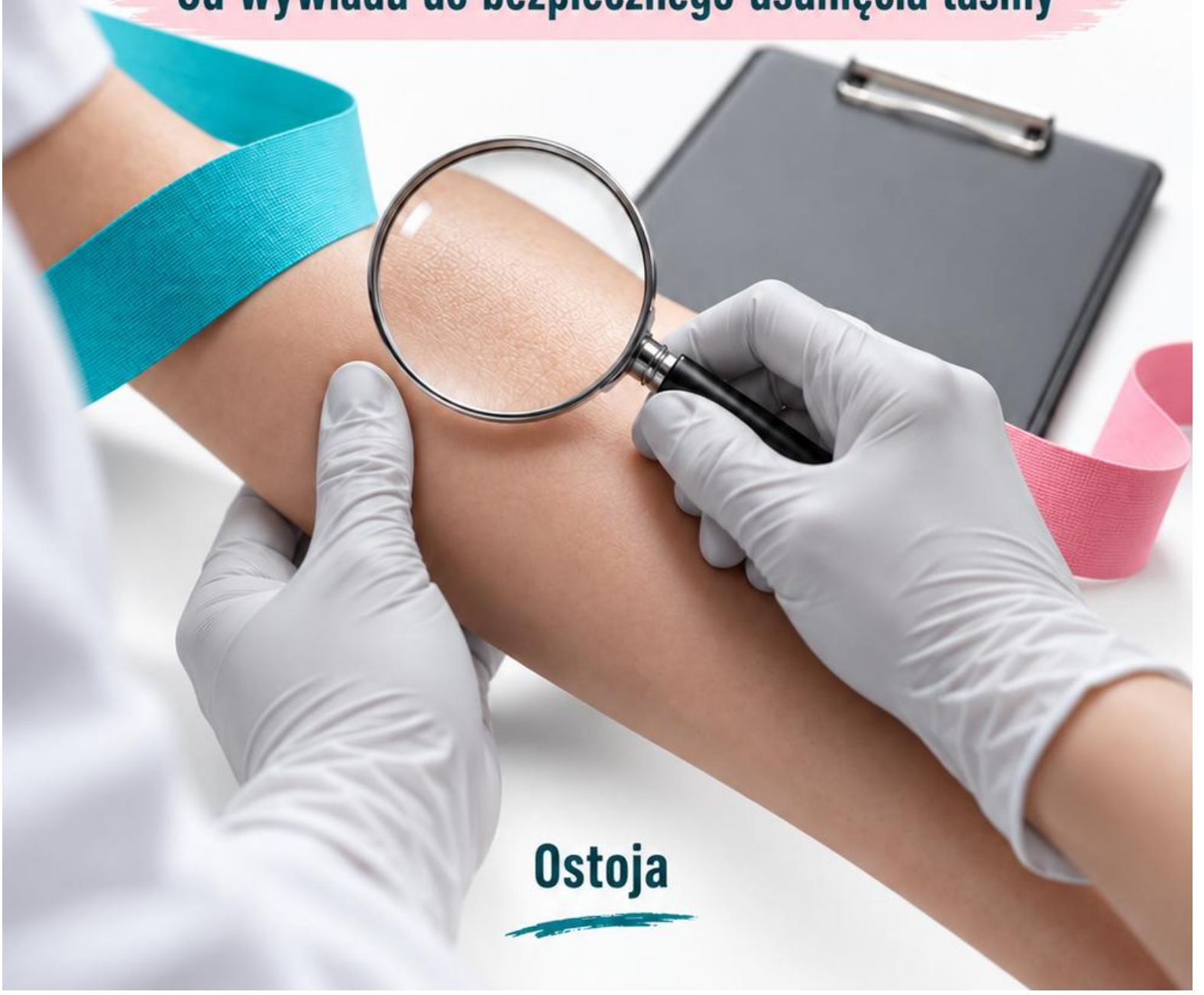
CHECKLISTA:

SKÓRA, PIELĘGNACJA I PRZECIWWSKAZANIA

Od wywiadu do bezpiecznego usunięcia taśmy



Ostoja

Trzy decyzje przed aplikacją

01

Czy problem wymaga pilnej oceny?

Jeśli tak, przerwij plan tapingu.



ODROCZ

OCENA

02

Czy skóra i czucie pozwalają na bezpieczne użycie?

Jeśli nie, odrocz aplikację.



ODROCZ

OCENA

03

Czy pacjent potrafi rozpoznać reakcję i usunąć taśmę?

Ustal pomoc, jeśli jest potrzebna.



ODROCZ

OCENA

Materiał dla przeszkolonych terapeutów.
Nie zastępuje badania.

Wywiad dotyczący skóry

01 Zapytaj o wcześniejsze reakcje na plastry, kleje i kosmetyki.



02 Sprawdź choroby skóry, kruchość skóry, zaburzenia czucia i trudności z samodzielnym usunięciem taśmy.



03 Reakcja wcześniej:



04 Produkt i skład:



05 Miejsce oraz stan skóry:



06 Plan kontroli:



LATEX

Brak lateksu nie oznacza braku ryzyka reakcji.

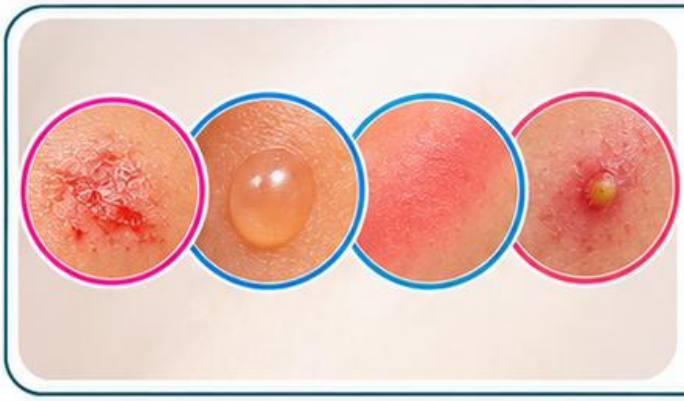
Miejscowe powody odroczenia



Nie przyklejaj taśmy na ranę, uszkodzoną lub wyraźnie podrażnioną skórę.

Miejsce: _____

Powód odroczenia: _____



Oceń otarcia, pęcherze, oparzenie słoneczne oraz podejrzenie zakażenia.

Miejsce: _____

Powód odroczenia: _____



Zaburzone czucie lub ukrwienie wymaga indywidualnej decyzji klinicznej.

Miejsce: _____

Powód odroczenia: _____



Nie maskuj zmiany skórnej kolejną warstwą taśmy.

Miejsce: _____

Powód odroczenia: _____

Objawy, które zmieniają plan



Nowy, niewyjaśniony obrzęk, nagłe nasilenie bólu, gorąca lub zaczerwieniona okolica: potrzebna ocena przyczyny.



Duszność lub ból w klatce piersiowej z obrzękiem:

pilna pomoc medyczna.

Objawy:

- **Początek:**

Działanie i godzina:

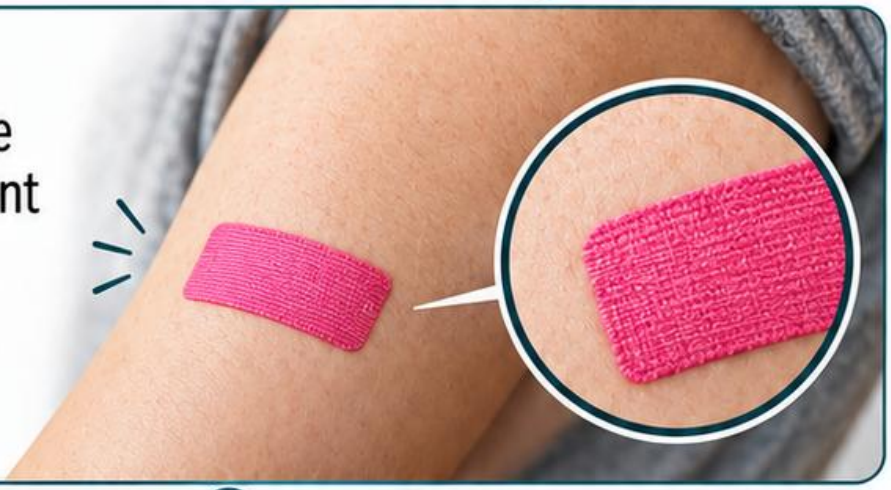


Nie rozpoczynaj tapingu,
aby sprawdzić, czy objawy ustąpią.

Próba tolerancji ma ograniczenia

01

Przy wrażliwej skórze rozważ mały fragment zgodnie z instrukcją produktu i oceną kliniczną.



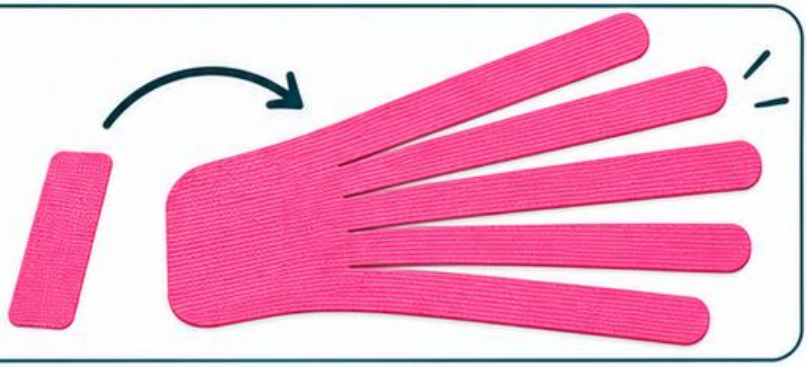
02

Zapisz produkt, miejsce, godzinę oraz zaplanowaną kontrolę.



03

Ujemna próba nie wyklucza późniejszej reakcji podczas pełnej aplikacji.



Produkt: _____ • **Miejsce:** _____

Założono: _____ • **Wynik kontroli:** _____

Przygotowanie bez pośpiechu

01 Oczyść skórę i dokładnie ją osusz. Usuń pozostałości kremu lub oleju.



02 Nadmierne owłosienie przytnij ostrożnie, bez tworzenia otarć.



03 Sprawdź ponownie powierzchnię po przygotowaniu.



☐ **Czysta** | ☐ **Sucha** | ☐ **Nieuszkodzona**

Produkt użyty do przygotowania: _____



Nie naklejaj na świeżo podrażnioną skórę.

Kotwice bez dodatkowego naciągu

01

Przyłóż początek i koniec rozluźnionej taśmy. Środkową część prowadź zgodnie z wybraną metodą.



02

Nie poprawiaj przyczepności przez mocniejsze naciągnięcie **końca.**



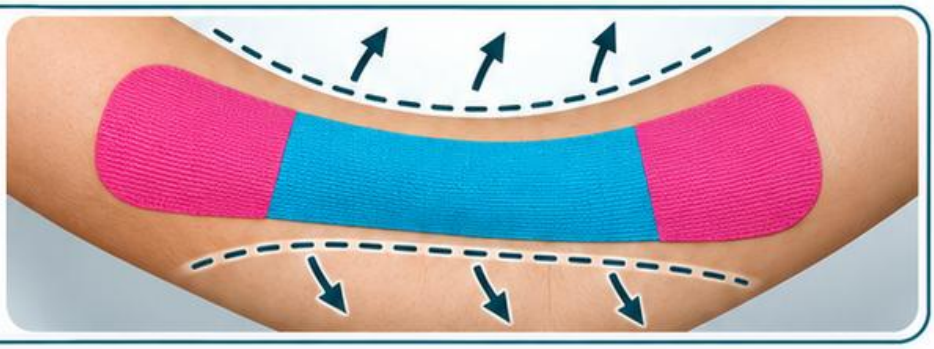
03

Kontrola: końce płaskie, skóra bez ciągnięcia.



04

Taśma nie powinna tworzyć ciasnego pierścienia wokół kończyny.



Pozycja: _____ • **Źródło metody:** _____

Instrukcja na czas noszenia



01

Codziennie obejrzyj skórę i sprawdź czucie.
Po zamoczeniu delikatnie osusz przez przykładanie ręcznika.



02



Nie ogrzewaj taśmy suszarką.
Nie zakładaj z góry stałego czasu noszenia dla każdej osoby.



03

Planowany termin usunięcia: _____

04

Kontakt do gabinetu: _____

05

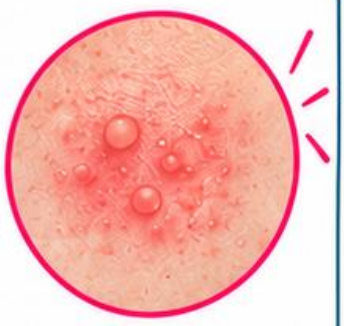
Świąd, pieczenie lub pogorszenie objawów:
usuń taśmę.

Reakcja? Zdejmij i oceń

01



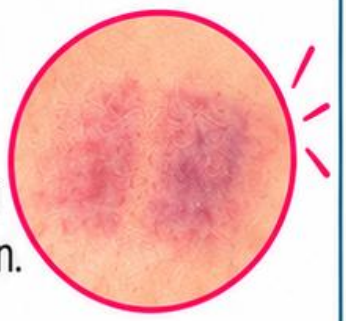
Świąd, pieczenie, zaczerwienienie lub pęcherze wymagają usunięcia taśmy.



02



Zmiana koloru skóry, drętwienie albo nasilenie dolegliwości również zmieniają plan.



03



Objawy nasilone lub utrzymujące się wymagają konsultacji medycznej.



04



Nie przyklejaj nowego pasa na podrażnione miejsce.

Objaw: _____ • Godzina: _____

Usuwanie z mniejszym dyskomfortem

01

1. Unieś mały narożnik.



02

2. Przytrzymaj skórę drugą dłonią.



03

3. Zwijaj taśmę powoli, blisko powierzchni skóry.



04

4. Oceń skórę po zdjęciu.



Olej odpowiedni dla skóry może ułatwić odklejenie, jeśli jest zgodny z instrukcją produktu.

Nie zrywaj taśmy gwałtownie.

Zapisz reakcję, zmień plan



01 Data i godzina:

_____

02 Produkt, partia, miejsce:

_____

_____

03 Czas noszenia:

_____

04 Objawy i stan skóry po zdjęciu:

_____

_____

_____

05 Co zrobił pacjent:

_____

_____



06 Decyzja: ☐ przerwa ☐ konsultacja ☐ inny plan

Nie powtarzaj automatycznie tej samej aplikacji po reakcji skórnej.

Przykład i źródła



Przypadek fikcyjny: Anna, 42 lata, Poznań. Wcześniejszy świąd po plastrze. Aplikację odroczono; zapisano produkt i zaplanowano ocenę tolerancji.

[1] **KT Tape. How to Apply KT Tape.** kttape.com/pages/how-to-apply-kt-tape

[2] **K-Tape. FAQ.** k-tape.com/en/pages/faq

[3] **Lancashire Teaching Hospitals NHS.** Therapeutic Tape, 2023.

[4] **NHS. Swollen arms and hands.** nhs.uk/conditions/swollen-arms-and-hands-oedema/

Dostęp: 27.10.2026.



Formularz kwalifikacji do aplikacji

Imię i nazwisko: _____

Wiek: _____ Miejscowość: _____

Czy występowały reakcje skórne po plastrach? ☐ Tak ☐ Nie

Jeśli tak, jaki objaw? _____

Czy obecnie występują zmiany skórne w miejscu aplikacji? ☐ Tak ☐ Nie

Stosowane produkty na skórę (np. kremy, maści): _____

_____

Inne istotne informacje: _____

_____

Decyzja: ☐ Aplikacja możliwa ☐ Aplikację odroczono

Uwagi: _____

Karta przesiewowa i pielęgnacja

Data: _____ • Kod pacjenta: _____

Alergie i wcześniejsze reakcje: _____

_____

Skóra: prawidłowa ☐ uszkodzona ☐ podrażniona ☐

Czucie i ukrwienie ocenione: tak ☐ nie ☐

Samodzielne usunięcie możliwe: tak ☐ pomoc ☐

Decyzja: aplikacja ☐ odroczenie ☐ konsultacja ☐

Instruktaż: obserwacja ☐ osuszanie ☐ usuwanie ☐

Termin kontroli: _____ • Kontakt: _____

Świąd, pieczenie, drętwienie lub pogorszenie: usuń taśmę i skontaktuj się z terapeutą.