

# Кинезиологическое тейпирование

Кинезиологическое тейпирование – немедикаментозная реабилитационная технология. Лечебно-профилактический и терапевтический эффект достигается с помощью применения эластичных аппликаций.

Кинезио-движение, тейп-лента.

1973г японский мануальный терапевт Кензо Касе.

1988г XXIV летние Олимпийские игры в Сеуле.

С 1995г метод официально введен в стандарты оказания медицинской помощи и реабилитации в США, затем во многих странах Европы.

2008г летние Олимпийские игры в Пекине – сборные команды России по 16-ти видам спорта.

Тейпирование – нанесение специальной ленты, пропитанной акриловым клеем, на определенные участки тела, рассчитанное на достижение определенных целей.

- спортивное (жесткое) неэластичными лентами
- кинезиологическое (эластичное) тейпами

Основная разница в материале лент и технике наложения.

Классическое тейпирование - для стабилизации и иммобилизации суставов.

Кинезиотейпирование – сустав после аппликации часто становится более подвижным, чем до. Нет «выключения» сустава из организма.

Тейп воздействует на кожу, фасции, мышцы, связки, сухожилия, нервы и лимфатические сосуды.

- Лечебный эффект тейпа реализуется тогда, когда соблюдена техника его наложения.
- Правильно выбраны область поражения, место прикрепления начала и конца тейпа.
- Правильная степень натяжения тейпа (без натяжения-слабое-среднее-

# Показания к применению

- Профилактически: при чрезмерных и неравномерных нагрузках (плечи, колени), привычные вывихи (плечо, надколенник, голеностоп), неоднократные переломы при остеопорозе. На тренировках и соревнованиях. После протезирования суставов.
- Вспомогательный метод при: воспалительных заболеваниях мягких тканей, болях в позвоночнике (ущемление нервных корешков), отеки, нарушение двигательных функций (в том числе при ДЦП), варикозной болезни, вальгусной деформации стопы, артрозе, остеохондрозе.

# Противопоказания к кинезиотейпированию

- Онкология
- Дряблая и поврежденная кожа
- Температура

Не имеет смысла клеить тейп без учета анатомических особенностей области, без учета характера травмы.

Неправильное наложение тейпа может привести к растяжению мышц и микротравмам.

- Каждый процесс в механике, динамике, физике, медицине зависит от взаимодействия всех компонентов движения. Незначительное дефективное звено может нарушить цепную реакцию. В теле человека мышечная сила, плечо силы, связки вокруг сустава должны работать сбалансированно. Если есть разница в тоне мышц агонистов и антагонистов, разница в эластичности мышц на разных сторонах сустава – функциональные расстройства – дискомфорт.

# Основные функции и эффекты K-taping

- Улучшение функции мышц
- Устранение циркуляторных нарушений
- Уменьшение боли
- Поддержка функции суставов.

# Улучшение функции мышц

При травме мышцы:

Перегрузка мышцы вызывает разрывы в соединительной ткани мышц—  
выделение жидкости в межклеточном пространстве—увеличение давления на болевые рецепторы-----мы ощущаем боль, ригидность мышцы, отек и повышение тонуса мышцы.

При гипертонусе мышцы:

Хроническая травма мышцы, вызванная например односторонней нагрузкой во время работы рефлекторно вызывает увеличение тонуса мышцы.

При укорочении мышцы:

Укорочение может быть рефлекторным или функциональным (защитная реакция на боль, изменение баланса из-за дегенеративных изменений суставов, перегрузка мышц из-за односторонней работы)

При снижении тонуса мышцы:

Слабость мышцы чаще вызывается рефлекторным торможением из-за увеличенного тонуса мышцы-антагониста, из-за патологических процессов в суставе.

При нарушении активации мышцы:

Отсутствие мышечной активности из-за травмы с вынужденным ограничением движения, из-за недостаточной физической нагрузки, из-за рефлекторного торможения вследствие хронических воспалительных процессов

# Эффект тейпинга мышц

- Изменение тонуса мышцы и поддержка мышечного контроля.

Проприорецепторы, находящиеся в коже, мышцах, суставах, можно стимулировать с помощью тейпа. Кожные рецепторы активируются тейпом, усиливают афферентные сигналы от мышц в ЦНС. Проприорецепторы кожи и мышц передают в мозг больше информации о напряжении мышц.

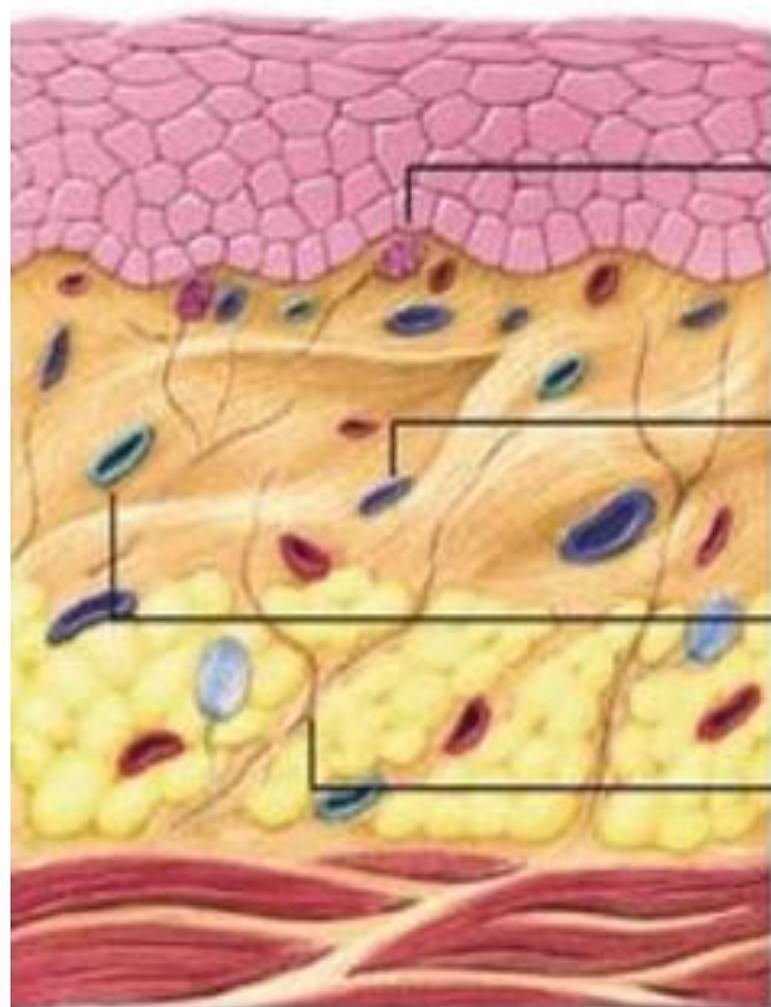
# Влияние кинезиотейпинга на функционирование мышц позволяет

- Снизить утомляемость мышц
- Облегчить боль
- Увеличить объем движений
- Уменьшить перерастяжение и избыточное сокращение мышц
- Тонизировать ослабленные мышцы
- Способствует рассасыванию гематом

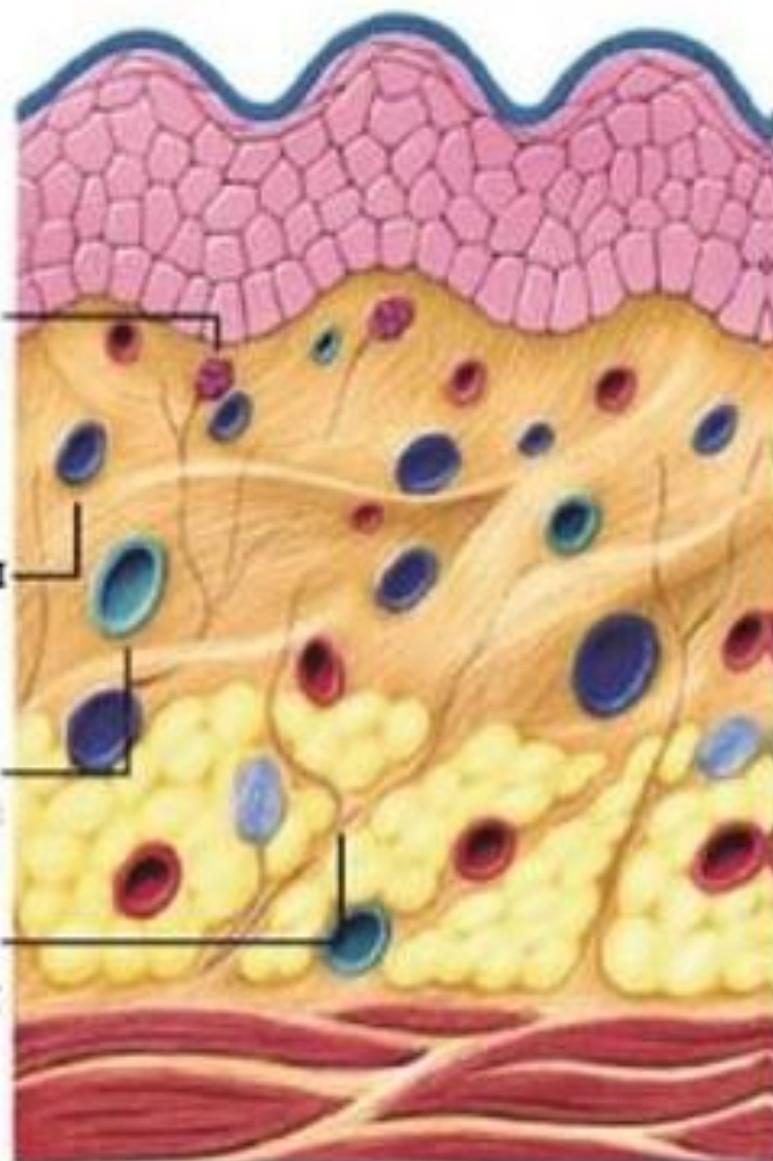
# Влияние кинезиотейпинга на лимфатическую систему

- Способствует оптимизации лимфо-и кровообращения на микроциркуляторном уровне
- Увеличивает лимфодренаж кожи и подкожно-жировой клетчатки
- Снижает внутритканевое давление и болевую импульсацию
- Поддерживает проходимость лимфатических сосудов

Без использования  
к-тейпа



С использованием к-тейпа



Проприо  
рецепторы

Капилляры

Лимфо  
сосуды

Ноци  
рецепторы

# Воздействие кинезиотейпинга на функции суставного аппарата

- Позволяет скорректировать биомеханику суставов, нарушенную в результате мышечного спазма и укорочения мышц
- Нормализует тонус мышц фасций
- Увеличивает физиологический объем движений
- Уменьшает боль

# Наложение на мышцы

При гипер\гипотонусе, при травмах мышц. Уменьшает боль, нормализует тонус, улучшает сократимость.

Аппликация на мышцы чаще выполняется с 10% натяжением. С максимальным растяжением мышцы. Чаще для увеличения тонуса накладывают от точки основания мышцы до точки прикрепления. И наоборот. Но есть исключения.

!!!Для усиления тонуса накладывают тейп от фиксированного конца мышцы до подвижного конца. Для уменьшения – от подвижного до фиксированного.



# Применение для связок

При травме связок и перегрузке связок и сухожилий.

- Максимальное растяжение тейпа, сустав в натяжении.
- 1. Наложение на связки, соединяющие 2 кости (например коллатеральные связки колена).

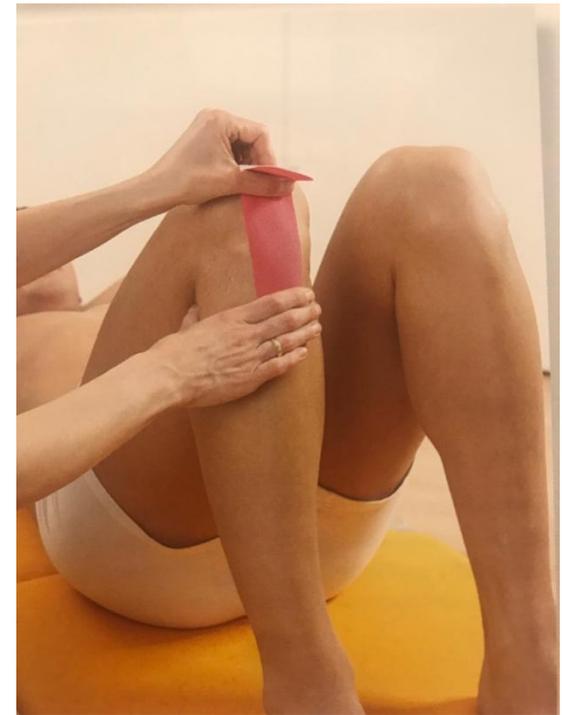


- Применение для сухожилий.

Сухожилие крепится к кости и к мышечной фасции.

Максимальное натяжение тейпа, смещение кожи, удлинение мышц.

Основание на точку прикрепления к кости, сустав растягивается, смещается кожа в направлении, противоположном натяжению тейпа, максимальное натяжение тейпа на сухожилие.



# Коррекционные техники

- Функциональная коррекция- при неправильном положении костей (надколенник, hallux valgus) – позиционный сдвиг костной структуры
- Фасциальная коррекция- для расслабления фасции и уменьшении боли
- Причина смещения кости – врожденная или вследствие чрезмерного одностороннего напряжения мускулатуры.

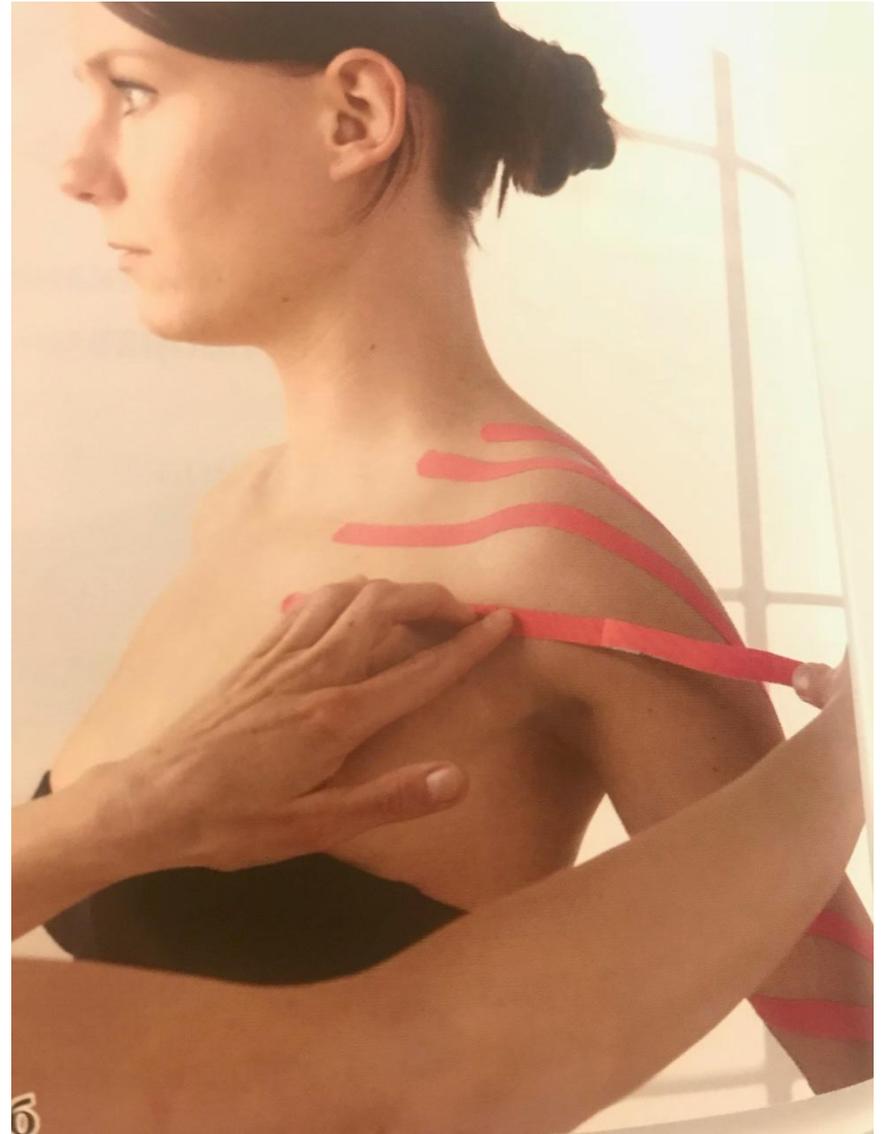
Фасциальная функциональная коррекция - мягкая механическая коррекция и возбуждение рецепторов мышечно-сухожильного аппарата.

# Применение для лимфатической системы

В случае расстройств лимфатического дренажа. Лифтинг кожи-увеличение пространства между кожей и подкожной клетчаткой-восстановление функции лимфатических сосудов.

- При незатронутой цепи лимфоузлов (25% натяжение тейпа, 4 ленты с одним основанием)
- При частичном или полном удалении лимфоузлов (без натяжения тейпа, отдельные ленты)

!!!Предварительное растяжение тканей и разогнутые суставы.



# Тейпирование лица

- Подтяжка и улучшение общего состояния кожи
- Расслабление спазмированных мышц
- Устранение боли в области лица и головной боли
- Улучшение лимфооттока-уменьшение отеков

Видимый эффект уже после 2-3 сеансов

Нулевой уровень боли и дискомфорта

Отсутствие вреда для здоровья

Для достижения максимального и стойкого эффекта необходимо проводить процедуры раз в 2-3 дня, курсом около 8-10 процедур.

**Спасибо за  
внимание!**