

Шахмаев А.В.

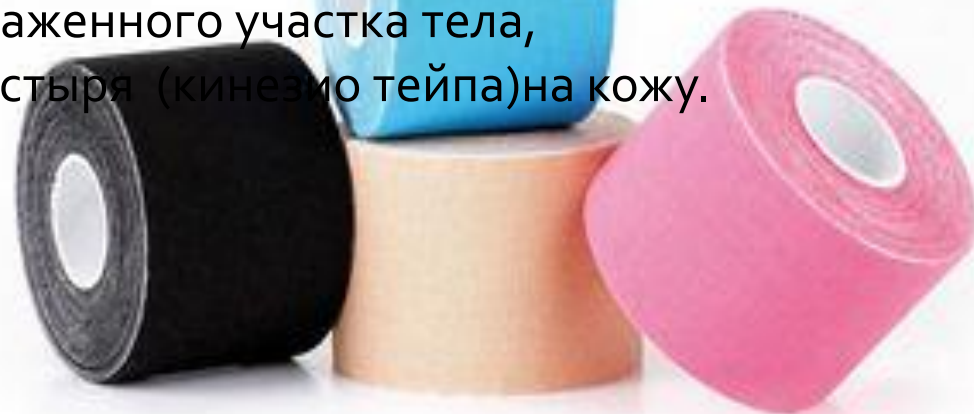
КИНЕЗИОТЕЙПЫ

ОСОБЕННОСТИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ



Определение

Кинезио тейпирование (Kinesio® Taping) — это революционный метод тейпирования, разработанный японским доктором Кензо Касе. При кинезио тейпировании производится фиксация суставов, мышц, сухожилий и восстановление нарушенной функции посредством правильной, с учетом знания анатомии пораженного участка тела, аппликации пластыря (кинезио тейпа) на кожу.



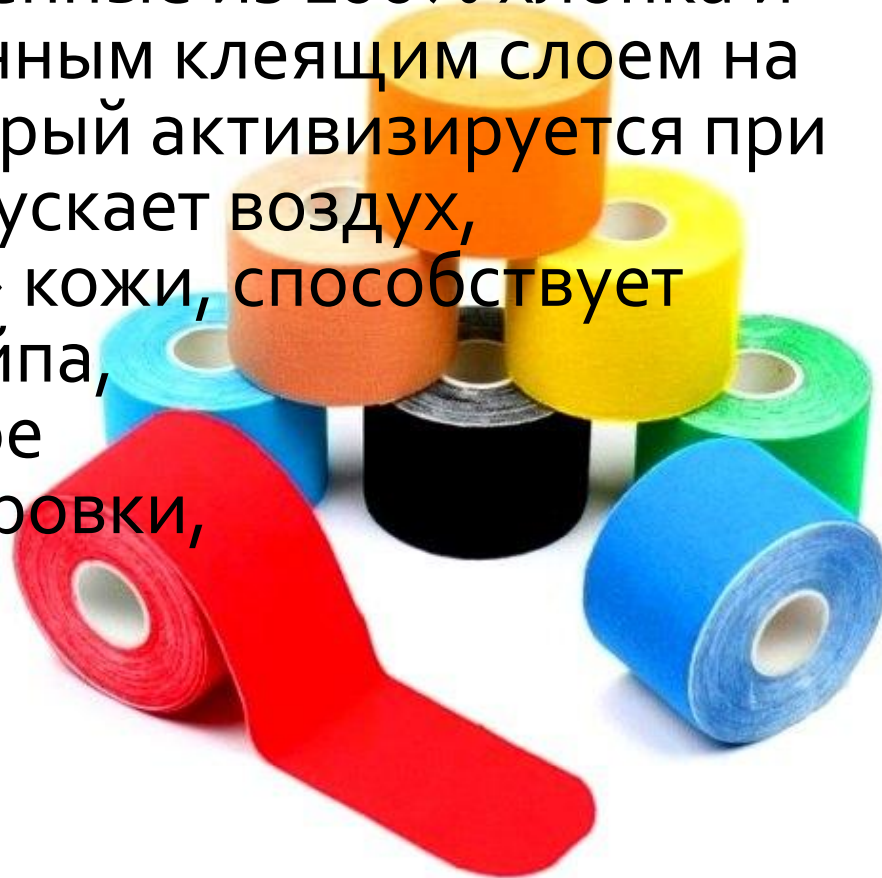
KineXib

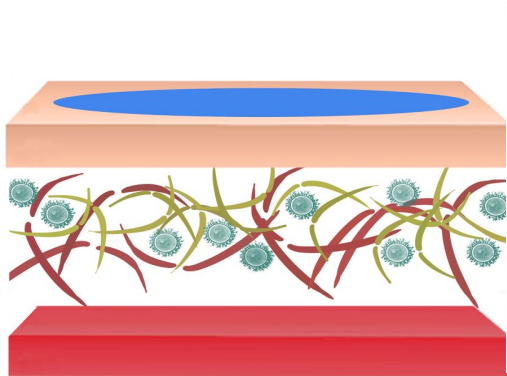


Кинезио-тейп – эластичный пластырь, применяющийся для профилактики и естественного ускорения процесса восстановления и реабилитации при травмах суставов, мышц, связок и ушибах мягких тканей. По своим свойствам напоминает экзоскелет.



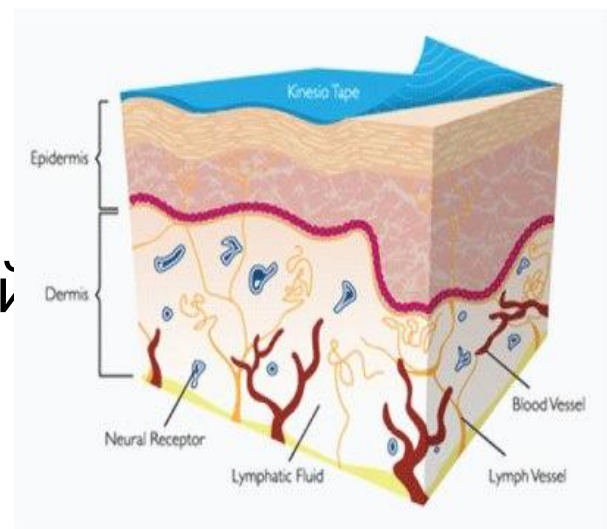
Кинезио тейпы представляют собой эластичные клейкие ленты, выполненные из 100% хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела, пропускает воздух, обеспечивая «дыхание» кожи, способствует отводу воды/пота от тейпа, обеспечивая его быстрое высыхание после тренировки, плавания или душа.





Кинезио тейп обладает эластичностью, максимально приближенной к эластичности кожи человека (возможность растяжения на 140% от первоначальной величины).

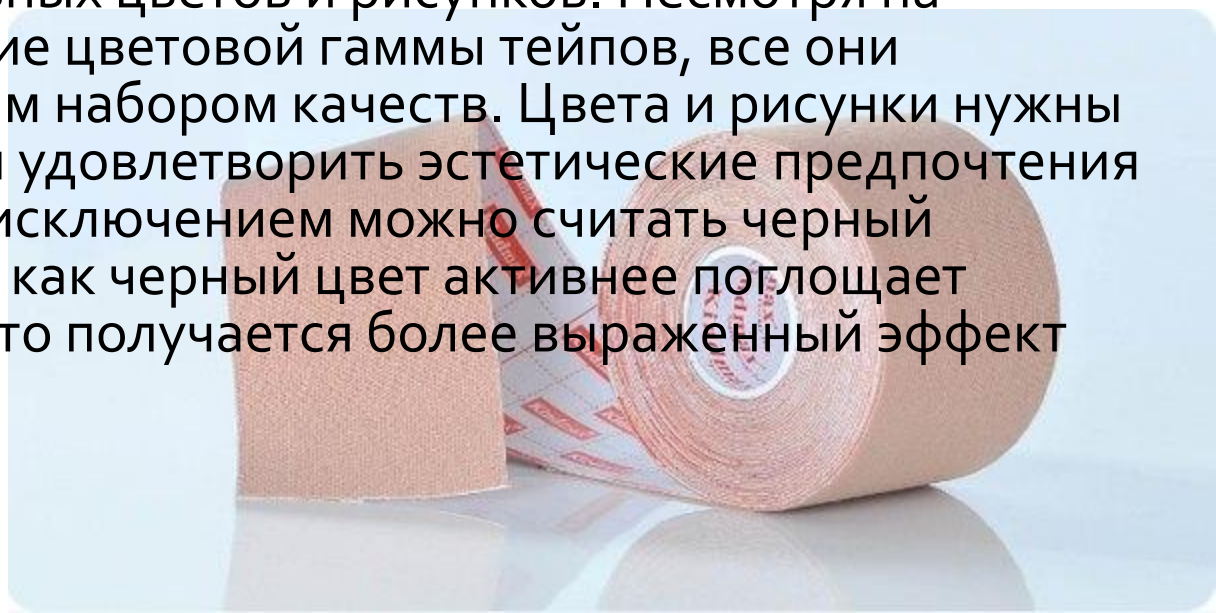
Свойства кинезио тейпа таковы, что человек его почти не ощущает, и свобода движения ничем не ограничена. По толщине и эластичности они приближены к свойствам человеческой кожи (эпидермису).





- Тейпы растягиваются до 140% (К-тейпы) и до 190% (R-тейпы). С внутренней стороны клеевой слой тейпа защищен бумажной лентой с нанесенной разметкой, облегчающей разрезание тейпа по размеру для применения. Обычные размеры кинезиотейпов – «Клиник-ролл» 5 см × 31,5 м, Стандарт 5 см × 5 м, 7,5 см × 5 м, 10 см × 5 м. Тейпы смотаны в рулоны, каждый рулон упакован индивидуально.

Тейпы выпускают разных цветов и рисунков. Несмотря на большое разнообразие цветовой гаммы тейпов, все они обладают одинаковым набором качеств. Цвета и рисунки нужны лишь для того, чтобы удовлетворить эстетические предпочтения пациента. Пожалуй, исключением можно считать черный эластичный тейп: так как черный цвет активнее поглощает солнечную энергию, то получается более выраженный эффект.





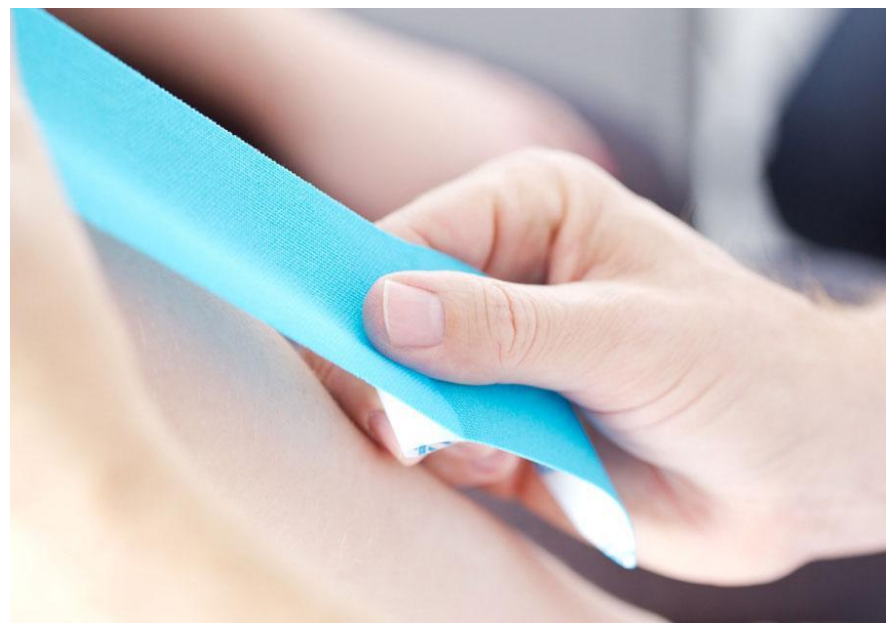
В зависимости от материала тейпов (х/б или синтетика) они могут апплицироваться на срок от нескольких дней до недели и более, без проблем выдерживая ритм жизни пациента, высокий темп тренировок и/или соревнований в любых внешних условиях, не теряя своих свойств и обеспечивая терапевтический эффект 24 часа в сутки.





Эффекты кинезиотейпирования:

- - регуляция функции мышцы посредством изменения ее тонуса;
- - уменьшение застойных процессов, отеков и гематом;
- - улучшение проприоцепции (кинестезии);
- - стабилизация суставов;
- - сокращение длительности мышечной боли;
- - предупреждение судорог;
- - коррекция положения фасции;
- - облегчение движения в суставах;
- - увеличение выносливости мышц во время продолжительной нагрузки;
- - изменение натяжения кожи;
- - лифтинг (кожа приподнимается над мышцами и связками);
- - улучшение крово - лимфообращения;
- - ослабление болевых ощущений;
- - увеличение амплитуды движений;
- - психологический эффект – возникает уверенность в выполнении движений



Механизм действия



- С помощью кинезиотейпирования можно улучшить микроциркуляцию на различных уровнях, нормализовать мышечный тонус, уменьшить болевой синдром.
- Уменьшение болевого синдрома при кинезиотейпировании реализуется за счет двух механизмов: активации афферентного потока через толстые миелиновые А - β волокна и улучшения микроциркуляции в соединительной ткани. Эластичный тейп, наклеенный на поверхность кожи раздражает тактильные рецепторы и барорецепторы, от которых афферентный сигнал поступает в задние рога спинного мозга по толстым миелиновым А - β волокнам, уменьшая болевой синдром, в соответствии с теорией «воротного контроля боли» (Melzak), согласно которому стимуляция механорецепторов (нервные окончания, ответственные за передачу сигналов о физическом воздействии), препятствует передаче болевых сигналов.
- Второй механизм уменьшения болевого синдрома реализуется при активации микроциркуляции в тканях. Повреждение тканей сопровождается поступлением в межклеточное пространство (матрикс) медиаторов воспаления, которые вызывают сенситизацию ноцицепторов С - волокон, что понижает порог их возбудимости и стимулирует болевой афферентный поток. Наклеенный на кожу эластичный тейп, за счет декомпрессии соединительной ткани, активирует микроциркуляцию и способствует выведению медиаторов воспаления.
- При кинезиотейпировании, изменение активности сухожильных органов Гольджи и мышечных веретен, позволяет регулировать мышечный тонус. Поэтому многое зависит от места наклеивания тейпа. Активация рецепторов кожи способствует активации проприорецепторов мышц и суставов. Тейп, наклеенный на сустав, механически его поддерживает. При нарушении оптимального двигательного стереотипа и мышечного баланса, используются различные методики наклеивания тейпа, за счет чего возможно регулировать афферентный поток из проприорецепторов. При движении происходит постоянная стимуляция рецепторов кожи с длительным эффектом.



Показания



- Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата
- Гематомы и отеки различного происхождения.
- Рубцовые изменения кожи.
- Менструальные боли.
- Головная боль напряжения.
- Реабилитация после травм,
- Наличие болевого синдрома,
- Поддержание мышечно-фасциального сегмента после проведения сеансов мануальной терапии,
- Облегчение нагрузки на мышцы, связки, суставы для профилактики спортивных травм.



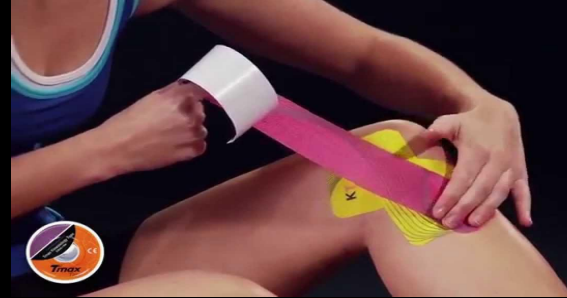
Противопоказания



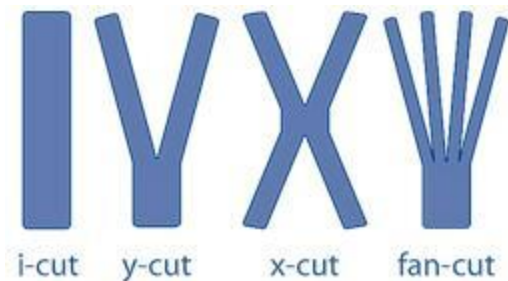
- Аллергическая реакция на акрил, индивидуальная непереносимость.
- Заболевания кожи, в том числе онкологические.
- Ксеродерма (пергаментная кожа).
- Открытые раны и трофические язвы в месте аппликации.
- Первый триместр беременности.
- Пожилой возраст с чувствительной, слабой кожей.
- Пациенты с системными заболеваниями кожи и ее травмами.
- Склонность к образованию волдырей, микротравм, синяков или кровоподтеков.
- Тромбоз глубоких вен нижних конечностей



Правила наложения



- **Суть методики** состоит в том, что на место повреждения (заболевания) особым способом наклеивается эластичный тейп, длиной от нескольких до десятков сантиметров, нарезанный специальным образом – I, Y, X, веером и так далее, в зависимости от применяемой техники тейпирования. Вырезанная полоска условно делится на рабочую зону и «якоря», или «базы», расположенные по краям вырезанной полоски. И если рабочая зона может быть наклеена в растянутом или нерастянутом виде, то «якоря» всегда клеятся в нерастянутом виде, для оптимальной фиксации тейпа. Также при вырезании всегда закругляются углы полосок, во избежание отклеивания за счет трения одежды



Тип Y



Тип X



Широкая область применения.
Уже готовые к применению

Способы наложения



- В зависимости от состояния поврежденного участка кинезио тейп можно наложить двумя способами — в нерастянутой или растянутой форме:
- 1. В первом случае, перед наложением тейпа поврежденная мышца и кожа над ней растягиваются. Это необходимо для растяжения мышц и связок поврежденного участка тела. После наложения нерастянутого кинезио тейпа кожа, мышца и связки сокращаются и возвращаются в исходное положение, что приводит к формированию кожных складок. Таким образом, кожа поднимается над мышцами и связками, что создает дополнительное внутритканевое пространство и облегчает лимфодренаж.



2. В случае если связки или мышцы травмированы и неспособны к растяжению, используется второй способ наложения — перед наложением на кожу кинезио тейп растягивается. За счет своей эластичности тейп сокращается и формирует складки на коже и в тоже время поддерживает травмированный участок. Таким образом, вне зависимости от способа наложения кинезио тейп поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, обеспечивает им поддержку, уменьшает боль и облегчает отток лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль и усиливая проприорецепцию (функцию сенсорных систем, обеспечивающих информацией относительно позиции, местоположения, ориентации и движения тела и его частей).



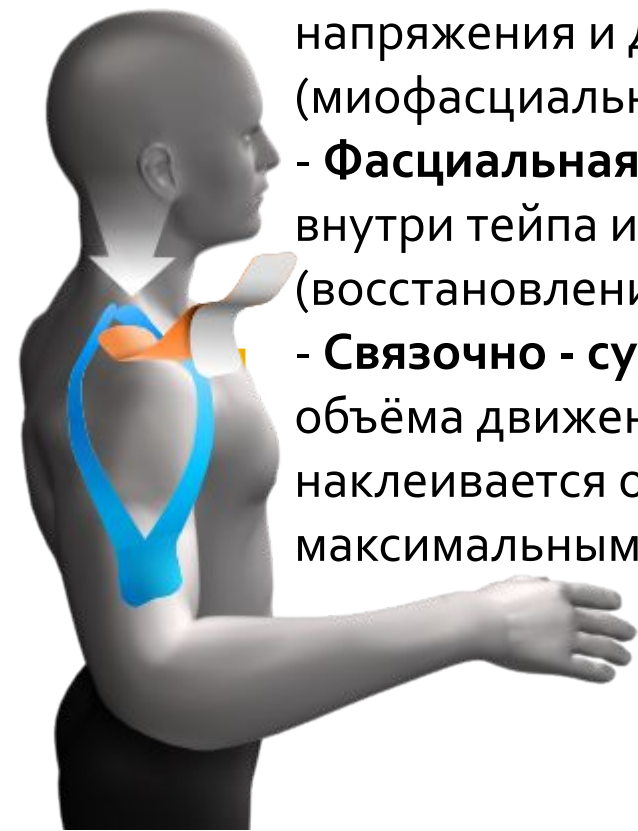
Функциональное предназначение

- **1. Функциональное спортивное (боевое) тейпирование.**
- *Цель:* уменьшение нагрузки на мышцы, связки, суставы; является профилактикой спортивных травм. Накладывается непосредственно на период выполнения поставленной спортивной задачи, перед соревнованиями, перед боем в контактных единоборствах. Для уменьшения нагрузки на мышцы применяют кинезиотейп, в остальных случаях возможно использование неэластичной клейкой ленты или смешанное тейпирование. Пример: тейпирование кистей и лучезапястных суставов в контактных единоборствах
- **2. Лечебное иммобилизационное тейпирование.**
- *Цель:* ограничение движения в травмированной области для лечения или предотвращения осложнений. Может применяться для функционального лечения травм или заболевания опорно-двигательного аппарата. В зависимости от вида травмы и наложенного тейпа спортсмен после тейпирования может продолжить участие в соревнованиях или это может быть запрещено. Пример: лейкопластырная повязка при переломе фаланги пальца стопы.
- **3. Реабилитационное кинезиотейпирование.**
- *Цель:* для лечения мышечных и суставных травм, отеков, синяков, болевого синдрома. Основан на применении эластичного запатентованного кинезиотейпа, который по толщине и эластичности приближен к свойствам кожи. Тейп легко клеится на гипоаллергенную клеевую основу, растягивается, не мешая движениям, при движениях улучшает лимфоток и кровообращение в зоне. При этом поддерживая ткани.
- Основопологающим моментом метода является моделирование мышечно-фасциального сегмента с помощью определенного натяжения и направления при наклеивании тейпов. При этом воздействию подвергаются кожа, подкожная клетчатка, фасциальные образования, мышцы, связки.



Виды коррекций

- - **Механическая коррекция** - заключается в позиционировании мышцы обеспечивающей движение в суставе, с целью формирования сенсорной стимуляции за счет комбинации напряжения и давления тейпов, что приводит к релаксации мышцы (миофасциальные боли, хроническое перенапряжение мышц и др.).
- **Фасциальная коррекция** – отличается отсутствием давления внутри тейпа и заключается в смещении кожи над фасцией (восстановление мышц после операции).
- **Связочно - сухожильная коррекция** - создание ограничения объёма движений в очаге повреждения. Эластичный тейп наклеивается от места прикрепления связки к её началу с максимальным натяжением, что соответственно ограничивает подвижность (при повреждении связок).



- - **Послабляющая коррекция (лифтинг)** – формирует дополнительное пространство, над очагом воспаления уменьшая внутритканевое давление - декомпрессия зоны повреждения (острый период травмы с выраженным отеком).
- - **Функциональная коррекция** - служит для облегчения движений в суставах. Тейпы наклеиваются без натяжения в максимальном сгибании или разгибании суставов. Используется принципы синергизма и антагонизма мышечных групп.
- - **Лимфатическая коррекция** - используется для усиления лимфодренажа области отека. Верообразно нарезанные тейпы наклеиваются лучами в сторону лимфоузлов, а основание – без натяжения на область лимфоузла.



Общие правила кинезиотейпирования



- перед началом наклеивания необходимо кожу сделать чистой и сухой;
- - отрезка кинезио тейпов производится со стороны бумаги, при обрезке концы полоски закругляются, для улучшения ее крепления;
- - тейп растягивается по сторонам равномерно и тянется к первому якорю;
- - растягиваем на 2-3% от начальной длины ленты;
- - для того что бы пластырь более быстро и качественно наклеивался, полоску разогреваем рукой после наложения на тело и ограничиваем движение на 10-20 минут;
- - при натяжении от периферии к центру ткань релаксируется, а от центра к периферии стимулирует, как правило степень натяжения направления наложения важнее;
- - если выполняем многослойные аппликации, то первой в обязательном порядке наклеивается та, что реализует терапевтический эффект, а потом уже наклеиваем и поддерживающие;
- - тейп работает, когда кожа и фасция мышцы в покое;
- - при аппликации мышцы в данном месте должны быть натянуты;
- - принятие ванн, душа и других водных процедур не ограничивается после наложения кинезио тейпов;
- - при снятии тейпов учитываем направление роста волос - сверху вниз.



Удаление кинезио тейпа

- Кинезио тейп не следует мочить перед удалением. Это может привести к покраснению кожи и остаткам клеевого слоя на коже.
- Перед удалением рекомендуется пропитать всю поверхность кинезио тейпа специальной жидкостью или спреем для удаления тейпов. Эти средства эффективно дезактивируют клеевую основу, одновременно увлажняя кожу и предотвращая раздражение. После того, как Вы пропитали кинезио тейп специальным средством, необходимо подождать несколько минут и затем осторожно снять тейп, ни в коем случае не отдирая движениями. В случае, если Вы не используете специальное средство для удаления, необходимо придерживаться следующих правил: удалять кинезио тейп следует по направлению роста волос осторожным движением под небольшим углом. После удаления кинезио тейпа рекомендуется увлажнить кожу.



Продолжительность тейпирования



- Количество сеансов кинезиотейпирования определяется конкретной проблемой и оценкой динамики восстановительного процесса. В качестве курсового лечения тейпирование должно применяться не менее 3-х раз. Однократное применение тейпа возможно при острой травме и отсутствии гематом и разрывов мышечных и сухожильных волокон. В этом случае за 3-5 дней правильно применённого однократного тейпирования возможно быстрое восстановление пораженных тканей за счет создания щадящих условий в зоне повреждения. Курс кинезиотейпирования может быть окончен при отсутствии жалоб пациента, стабильном состоянии тканей при их обследовании и полном восстановлении функций.



РЫНОК

- На сегодняшний день существует большой выбор кинезио тейпов различных марок. Однако, лидером на рынке кинезиотейпирования на сегодняшний день безусловно являются кинезио тейпы **Био Баланс Тейп (BBTape)**, выпускающиеся в Южной Корее с 1997 года. Качество кинезио тейпов **BBTape** известно далеко за пределами Кореи и нашло широкое признание во всех странах Европы, Америки, Канады, Австралии и Японии.
- Благодаря высококачественным хлопковой и клеевой основе **кинезио тейп BBTape** (некоторые называют его обезболивающий пластырь тейп, лечебный тейп пластырь или спортивный пластырь) надежно держится на коже в течении 5 дней, оказывая постоянный терапевтический эффект и позволяя при этом коже дышать! С помощью кинезио тейпа **BBTape** возможно лечение не только травмированных мышц и суставов, но также внутренних органов. На сегодняшний день достигнуты значительные результаты в купировании боли в желудке и менструальной боли при помощи наложения лечебного тейпа **BBTape**. Интернет-магазин спортивной медицины **Athleticmed** является эксклюзивным дистрибьютором марки **BBTape** на российском рынке, поэтому купить пластырь кинезио тейп Вы всегда можете в нашем магазине по выгодной цене.
- **Преимущества кинезио тейпов BBTape:**
- Лучшее соотношение цена/качество среди многочисленных марок кинезио!
- Благодаря качеству используемых материалов и уникальному составу клея кинезио тейп **Био Баланс (BBTape)** приобрел огромную популярность во всем мире среди спортсменов, спортивных врачей и обычных людей, применяющих метод кинезиотейпирования. За годы продаж этих тейпов мы не получили ни одного отрицательного отзыва от наших клиентов!
- Выбирая кинезио тейпы **BBTape**, Вы платите за превосходное и признанное во всем мире качество материалов и не переплачиваете за громкое имя торговой марки!
- [Кинезио тейпы BBTape MAX с усиленным клеем](#), разработанные специально для водных видов спорта, держатся до 7 дней даже при самых активных тренировках! У этих кинезио тейпов на сегодняшний день нет аналогов на рынке.
- Широкий ассортимент кинезио тейпов **BBTape** включает в себя: [более 20 расцветок кинезио тейпов различных размеров](#), в том числе оригинальных дизайнов; преднарезанные кинезио тейпы; нейлоновые кинезио тепы; кросс тейпы и кинезио тейпы с усиленным клеем.

