

FIZJOTERAPIA

KINESIOLOGY TAPING

- nieinwazyjna ulga w bólu



Większość z nas nie raz widziała osoby oklejone kolorowymi plastrami, najczęściej podczas oglądania meczu czy innych rozgrywek sportowych. Często nasuwa się pytanie: „co to jest?”. Otóż to bardzo skuteczna metoda stosowana w fizjoterapii polegająca na oklejaniu ciała w miejscu, w którym doskwiera nam ból.

Jej nazwa pochodzi od słów: *kinesiology* czyli nauka o ruchu oraz *taping*

– **OKLEJANIETAŚMAMI**. Często używa się też określenia „plastrowanie dynamiczne”. Twórcą terapii jest dr Kenzo Kase. Pracę nad nią rozpoczął w roku 1973 w Japonii, gdzie jest od tej pory bardzo powszechnie stosowana. W Europie system ten pojawił się dopiero w latach 90. XX wieku, a w Polsce w 2004 roku.

WŁAŚCIWOŚCI PŁASTRÓW

Taśmy stosowane w kinesiologii tapingu są elastyczne i mają właściwości zbliżone

do ludzkiej skóry. Potocznie nazywane są „tapami”. Ich główną cechą jest rozciągliwość, ale tylko wzdłuż plastra. Swoją elastyczność utrzymują od 3 do 5 dni, są hipoalergiczne, odprowadzają wilgoć i szybko wysychają po zamoczeniu. Klej zastosowany w plastrach wraz z czasem zwiększa swoje właściwości i przypomina linie papilarne człowieka.

Co ważne, plastry **NIE OGRANICZAJĄ NASZEGO FUNKCJONOWANIA**. Można się w nich kąpać, uprawiać sport, pływać na basenie i robić to co lubimy najbardziej. Metoda ta staje się coraz bardziej popularna. Nic w tym dziwnego, ponieważ posiada szereg zalet. Przede wszystkim taśmy są dobrze tolerowane przez większość osób, wspierają procesy lecznicze, a efekty są zauważalne od razu po ich założeniu. Ich największą zaletą jest jednak możliwość zastosowania zarówno u dzieci, kobiet w ciąży, jak i osób w podeszłym wieku.

Dodatkowo istnieją tylko nieliczne przeciwwskazania do stosowania plastrów. Dotyczą one głównie stanu skóry pacjenta w miejscu aplikacji, czyli rany, infekcje, odczyny zapalne, wystające brodawki oraz choroby takie jak: cukrzyca, zakrzepica żył, zmiany nowotworowe.

DZIAŁANIE KINESIOLOGIY TAPINGU

Duże zainteresowanie budzi fakt w jaki sposób plastry mogą leczyć tak wiele dolegliwości. Otóż naklejone taśmy bardzo delikatnie unoszą skórę. Zwiększają w ten sposób przestrzeń między nią, a mięśniami. Redukują napięcie generowane na receptory bólu w skórze (ciałka Ruffiniego).

Dzięki temu aktywują przepływ limfy i mikrokrążenia, co pomaga m.in. we wchłanianiu krwiaków i obrzęków, pobudzają wewnętrzny system znieczulania, wspierają działanie stawów, normalizują napięcie mięśniowe, korygują postawę i symetrię ciała. >>



Kinesiology taping może być oczywiście wykorzystywany jako samodzielna metoda, ale **NAJLEPSZE REZULTATY OSIĄGA SIĘ STOSUJĄC TERAPIĘ POŁĄCZONĄ Z REHABILITACJĄ RUCHOWĄ LUB FARMAKOTERAPIĄ**. Najczęściej wykonuje się kilka aplikacji taśmy z rzędu, a jeden plaster wytrzyma na skórze ok. 3 – 5 dni. Zabiegi te może wykonać jedynie fizjoterapeuta lub lekarz specjalista rehabilitacji medycznej. Istotne jest również stosowanie taśm dobrej jakości.

W pierwszej kolejności fizjoterapeuta musi przygotować odpowiednio skórę, aby plaster się nie odklejał i spełniał swoje funkcje. Miejsce aplikacji

trzeba pozbawić wilgoci, odtłuścić i w razie konieczności delikatnie usunąć zbędne owłosienie. Jeśli pacjent ma szczególnie wrażliwą skórę, należy najpierw przykleić mały kawałek plastra w celu sprawdzenia reakcji. Plastry odkleja się zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów na skórze. Po usunięciu taśm, nie powinny pozostać ślady kleju. Ważne jest, żeby po każdej aplikacji sprawdzić stan skóry, czy nie wystąpiły żadne reakcje alergiczne, podrażnienia i odparzenia.

TECHNIKI KOREKCYJNE

Istnieje sześć technik korekcyjnych

stosowanych przy aplikacji plastrów: mechaniczna, powięziowa, przestrzenna, więzadłowa (ścięgnowa), funkcjonalna i limfatyczna. Wybór techniki zależy od celu jaki chcemy osiągnąć w terapii. Decyduje o tym odpowiednio przeszkolony personel medyczny, najczęściej po wykonaniu testów przesiewowych. Pozwalają one na określenie dysfunkcji i stanu napięcia powierzchni ciała.

Najczęściej stosowaną metodą jest korekcja mechaniczna. Wykorzystuje się ją do poprawy pozycji stawu np. złamanie żebra, wypadnięcie dysku, zwichnięcie stawu skokowego oraz



ka funkcjonalna. Poprawia ona pracę osłabionych mięśni np. przy zwłknięciu stawu barkowego lub opadającej stopie. Natomiast do eliminacji obrzęków poprzez zmniejszenie nacisku pod plasterm służy korekcja limfatyczna. Nadmierna ilość limfy kierowana jest do kanałów limfatycznych i węzłów chłonnych.

KINESIOLOGYTAPING W CIĄŻY

Jak już zostało wspomniane metoda ta jest bardzo bezpieczna - oprócz rzadkiego uczulenia na klej użyty w taśmach - nie ma żadnych skutków ubocznych. Dlatego jako jedna z niewielu **MOŻE BYĆ BEZ OBAW STOSOWANA PRZEZ KOBIETY W CIĄŻY I KARMIĄCE PIERSIĄ**. Ciąża często wiąże się z dolegliwościami nie tylko ze strony układu pokarmowego, takimi jak nudności czy zgaga, ale niejednokrotnie oznacza również bóle kręgosłupa, stawów biodrowych i kolanowych, obrzęki nóg i żylaki.

Podstawową formą terapii w ciąży jest wspieranie mięśni brzucha, które odpowiadają za prawidłową postawę. Jest to najlepsza profilaktyka bólu kręgosłupa. Oczywiście dodatkowo okleja się też więzadła w okolicy lędźwiowo – krzyżowej, można również użyć tapów na okolicę stawów krzyżowo – biodrowych. Jeśli u pacjentki pojawią się problemy z oddychaniem przykleja się taśmy nad przeponą. Plastry poprzez oddziaływanie na skórę przeciwdziałają jej nadmiernemu rozciąganiu, a co za tym idzie powstawaniu rozstępów. Z kolei w przypadku obrzęków limfatycznych, plaster zakłada się na całą dolną kończynę.

Taśmy są również bardzo przydatne po urodzeniu dziecka czyli w połogu. Częstym problemem w tym okresie jest nawał mleczny. Jeśli dziecko nie opróżnia piersi do końca, zbyt mało pije lub pokarmu jest po prostu za dużo, skóra na piersiach napina się, co powoduje ból, a w konsekwencji również stan zapalny. Plastry powodują zmniejszenie

napięcia, bólu, lepszy przepływ mleka i łatwiejsze opróżnianie piersi. Unikamy w ten sposób zastoju pokarmu.

REKLAMA

PASTYLKI DO SSANIA NA GARDŁO I CHRYPKĘ

Wskazania: pastylki do ssania o działaniu przeciwzapalnym. Łagodzą podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej i gardła. Przeznaczone do stosowania zarówno u osób dorosłych, jak i dzieci. Przeciwwskazania: nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników produktu. Postać preparatu: 30 pastylek. Substancja czynna/skład: Lichen Islandicus. Podmiot odpowiedzialny: Salveo Poland Sp. z o.o.

Jeśli aplikację zrobimy na brzuchu kobiety, pozwoli to na szybsze obkurczenie się macicy po porodzie, lepszą regenerację naciągniętej skóry oraz poprawę krążenia. Spowoduje to szybszy powrót do formy sprzed porodu. Kinesiology taping jest także pomocny w leczeniu przepukliny w kresie białej (jest to połączenie mięśni z obu stron ciała, które przechodzi od wyrostka mieczykowatego do spojenia łonowego). W przypadku cięcia cesarskiego, kinesiotalping będzie pomocny w rehabilitacji blizny po cięciu.

Medycyna zaskakuje nas co rusz nowymi metodami leczenia i jeszcze wieloma nas zadziwi. Kinesiology taping jest tego najlepszym przykładem. Pomaga w wielu schorzeniach, jest **BEZPIECZNY I SKUTECZNY**. Jednak pamiętajmy, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Wielu schorzeń moglibyśmy uniknąć dzięki regularnej aktywności fizycznej, utrzymaniu prawidłowej masy ciała czy zdrowemu odżywianiu.

MAGDALENA JANOWSKA

Pracownik Apteki Niezapominajka

tw. haluksy. Technika powięziową, jak sama nazwa wskazuje, koryguje się ustawienie powięzi, co przywraca prawidłowe działanie mięśnia i stawu zaopatrywanego przez ten mięsień. Korekcję przestrzenną wykorzystuje się do stworzenia przestrzeni nad obrzękiem lub miejscem bólu w przypadku stanów zapalnych stawów. W przypadku korekcji więzadłowej (ścięgienowej) plastry nakleja się na elementach kostnych, co wspomaga pracę więzadeł w przeciążeniach i po urazach w okresie rehabilitacji.

Dla wspomaganie zgięcia lub wyprostu w stawach używana jest techni-