

## Kinesiotaping złagodzi ból

Dodany przez Kasia

sobota, 31 grudnia 2011 20:45 - Poprawiony wtorek, 03 stycznia 2012 13:21

---



Taśmę możemy przykleić praktycznie w każdym miejscu na ciele. Pomoże uśmierzyć ból, zlikwidować obrzęki, poprawić krążenie, a nawet zmniejszyć blizny. Działa, chociaż nie jest nasączona żadnym lekarstwem.

Kinesiotaping, bo o nim mowa, przywędrował do nas z Japonii. Jest nowatorską formą fizjoterapii, która bazuje przede wszystkim na znakomitej znajomości anatomii i fizjologii człowieka, a także na biomechanice i kinezylogii (nauka o ruchu).

Zabiegi polegają na oklejaniu ciała specjalnymi taśmami - plastrami. Mimo że działanie to może wydawać się powierzchowne, w rezultacie ma ogromny wpływ na funkcjonowanie wielu struktur i układów w ludzkim ciele. Taśmy, a raczej ich odpowiednie aplikacje, oddziałują przede wszystkim na tzw. części miękkie układu ruchu, tj: mięśnie, ścięgna, więzadła, a także na elementy stawowe. Ponadto, jeżeli oklejanie jest zgodne z przebiegiem naczyń krwionośnych i chłonnych, plastry wspomagają też działanie układu krążenia.

### Zastosowanie kinesiotapingu

Do niedawna tę metodę najczęściej stosowali sportowcy w przypadku kontuzji, jednak teraz wykorzystywana jest w wielu gałęziach medycyny, w rehabilitacji oraz odnowie biologicznej. Jak wykazują coraz liczniejsze badania naukowe jest on skuteczny w leczeniu różnych chorób i urazów, a także ? w niektórych przypadkach ? działa profilaktycznie. Plastrowanie stosuje się m.in. w celu redukcji dolegliwości bólowych o zróżnicowanym podłożu, przywrócenia prawidłowego napięcia mięśniowego, poprawy funkcji oraz zakresu ruchów w stawach, usprawnienia krążenia krwi i limfy, zapobiegania i korekcji wad postawy. W związku z tym kinesiotaping jest wykorzystywany między innymi w: medycynie sportowej, ortopedii i traumatologii, neurologii, reumatologii, geriatry, pediatrii czy onkologii.

### Przebieg zabiegu

Zabieg powinien być poprzedzony dokładną diagnostyką w celu określenia problemu i zaplanowania odpowiedniego postępowania terapeutycznego. Po ustaleniu przyczyny dysfunkcji fizjoterapeuta przygotowuje plaster (odpowiednio przycina i modeluje) oraz skórę do aplikacji. Trzeba podkreślić, że taśmy nie zawierają żadnych leków, a ich działanie terapeutyczne związane jest tylko i wyłącznie z odpowiednią techniką naklejania. Co ważne - są hipoalergiczne, nie ograniczają ruchów (elastyczność 130-140 proc.) i rozciągają się tylko na długość. Skóra powinna być czysta i sucha, dzięki czemu plaster będzie trzymał się dłużej. W czasie terapii pacjent nie czuje dyskomfortu. Plaster jest wodoodporny, swoją strukturą zbliżony do skóry. Nie powinien powodować podrażnień, ani nieprzyjemnych odczuć. Po zmoczeniu należy delikatnie osuszyć go ręcznikiem unikając pocierania, powinien trzymać się przez ok. 3-5 dni. Po tym okresie, jeżeli będzie taka potrzeba, można zastosować ponowną aplikację.

### Przykładowe dolegliwości leczone za pomocą kinesiotapingu

## Kinesiotaping złagodzi ból

Dodany przez Kasia

sobota, 31 grudnia 2011 20:45 - Poprawiony wtorek, 03 stycznia 2012 13:21

---

Kinesiotaping pomoże przynieść ulgę m.in.: przy bólach głowy, kręgosłupa czy stawów, a także w przypadku urazów i przykurczów mięśniowych czy porażeniu lub osłabieniu mięśni (np. brzucha). Plastry stosuje się też przy deformacji w obrębie narządu ruchu (np. paluch koślawy ? hallux valgus), obrzękach kończyn górnych i dolnych (np. po mastektomii - leczeniu operacyjnym raka piersi), stanach pourazowych (np. po złamaniach kości, skręceniach, zwichnięciach). Taśmy aplikuje się też na blizny pourazowe i pooperacyjne.

Najnowsze publikacje donoszą o możliwościach zastosowania kinesiotapingu u kobiet w ciąży w celu łagodzenia typowych dolegliwości ciążyowych (ból kręgosłupa, obrzęków, osłabienia mięśni brzucha) oraz w czasie laktacji w celu redukcji bólu związanego z przymusową pozycją podczas karmienia piersią i innych przeciążeń. Taśmy są w tym przypadku nieocenione ze względu na ograniczenie możliwości stosowania innych metod, które w tym okresie są niewskazane. Należy pamiętać, że zabiegi z zakresu kinesiotapingu mogą być wykonywane jedynie przez przeszkolony personel medyczny ? fizjoterapeutów lub lekarzy specjalistów rehabilitacji medycznej. Ze względów bezpieczeństwa oraz skuteczności terapii ważne jest zastosowanie jedynie oryginalnych plastrów. Kinesiotaping może być metodą samodzielną lub stanowić uzupełnienie terapii podstawowej.

Magdalena Potoczek, fizjoterapeuta

Tekst pochodzi z serwisu Wirtualnej Polski [fitness.wp.pl](http://fitness.wp.pl)