magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 4. 11. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Zkuste kinesiotaping - obvazy už nefrčí

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zkuste-kinesiotaping---obvazy-uz-nefrci__s10011x8685.html

Také už jste někdy zahlédli na ulici nebo v televizi barevné pásky obepínající svaly a přemýšleli jste nad smyslem tohoto "zkrášlování" Nejedná se o žádný módní výstřelek, ale o moderní terapeutickou metodu.

Tejpovat můžeme dvěma druhy pásek – pevnými a pružnými. **Pevné pásky** slouží zejména k **znehybnění požadovaného segmentu a můžeme ho využít namísto bandáže nebo ortézy**. Tejpování pružnými páskami se nazývá kinesiotaping a v 70. letech 20. století ho v Japonsku začal využívat chiropraktik Kenzo Kase. Přinesl naprostou revoluci v léčbě akutních i chronických obtíží nejen pohybového aparátu. **Největší výhodou kinesiotapingu je bezesporu jeho elastičnost a to, že nijak neomezuje přirozený rozsah pohybu.** Pokud je tejp správně nalepený, neměli byste o něm téměř vědět.

Jak vlastně kinesiotape působí?

Je-li sval přetížený, není schopný regenerovat a vzniká zánět. Sval je teplý, oteklý a ztuhlý, což vede k únavě a bolesti. Prostor mezi kůží a svalem je

stlačený a tím je omezen průtok krve a lymfy. **Pevný tejp by tyto podmínky ještě zhoršil, protože je vyvinut k fixaci, tzn. omezení pohybu v segmentu a tím i průtoku krve a lymfy**. **Pružný tejp** oproti tomu **dovoluje volný rozsah pohybu a vytažením kůže redukuje vzniklý tlak v postižené oblasti.** Kinesiotaping je tedy způsob léčby založený na tělu vlastních opravných procesech.

Upravuje také funkci svalů - buď stimuluje nebo naopak tlumí svalového napětí, záleží na způsobu aplikace. Dalším jeho pozitivem je **snižování vnímání bolesti** – dochází k odlehčení a uvolnění prostor pod danou oblastí.

Nejen pro sportovce

Kinesiotaping je v současnosti hojně využíván **nejen ve sportu**, ale i ve f**yzioterapii, pediatrii, ortopedii, neurologii, gynekologii a porodnictví a dokonce i medicíně veterinární**. Obrovský úspěch sklízí i **při léčbě otoků**. Tejpovat lze prakticky cokoli, od úžinových syndromů, přes menstruační bolesti, bolesti zubů až po plochonoží.

Vybírat můžeme z nepřeberného množství barev a vzorů, k dispozici jsou i dětské motivy. Vybere si opravdu každý. Ne všechny tejpy dostupné na našem trhu jsou však kvalitní. Pokud pořizujete kinesiotape poprvé, nechte si

s výběrem raději poradit od někoho, kdo má více zkušeností.

Zkusíte to i vy?

Pokud se rozhodnete zkusit tejpování i vy, rozhodně doporučuji před první aplikací navštívit fyzioterapeuta nebo někoho, kdo má s tejpováním zkušenosti. Nalepit správně tejp může být docela věda. Bez znalostí anatomie se neobejdete. **Záleží také na tom, kde bude tejp začínat a končit, to významně ovlivní jeho funkčnost.** A v neposlední řadě záleží i na napětí tejpu, který budete lepit.

Možností jak aplikovat tejp je spoustu, stačí zkoušet a hledat tu správnou aplikaci právě pro vás. Každý terapeut si postupně vyvine svou vlastní metodu a postup. Zkusíte to i vy?

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz