



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 26. 3. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Kinesiotaping v těhotenství

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Kinesiotaping-v-tehotenstvi_s10011x8975.html

Říká se, že těhotenství patří mezi nejkrásnější období v životě ženy, ne všechny nastávající maminky by ale s tímto tvrzením souhlasily.



Během těhotenství se v těle ženy odehrává mnoho změn. Vlivem hormonů jsou

klouby mnohem flexibilnější, stoupá tělesná hmotnost, mění se tělesné proporce a s nimi dochází i k posunu **těžiště těla**.

Problémy s rovnováhou i bolesti kyčlí a beder

Ženy mohou mít **potíže s udržením rovnováhy** a **s koordinací pohybů**. **Bolesti kyčlí, bederní a křížové oblasti** patří mezi nejčastější stesky těhotných. Příčinou je především **zvětšující se děloha**, která **oslabuje svaly břišní stěny**, které stabilizují páteř a dochází tak k nadměrnému pronutí v bedrech. Dochází také ke změně postavení a sklonu pánve, ke kterému dochází jednak vlivem rostoucího břicha a také **vlivem rozvolňujících se vazů**. V těhotenství **dochází ke změně těžiště** a tím i celkového držení těla.

Kinesiotaping pomáhá oslabeným svalům

Možnosti jak tyto neduhy ovlivnit jsou v těhotenství poměrně omezené, využít ale můžeme **kinesiotaping**. Z výše zmíněných skutečností vyplývá, že se budeme snažit zejména ovlivnit a dopomoci svalům oslabeným a více namáhaným tedy, přímým



(červený tape) a šikmým břišním svalům (zelený tape). V případě šikmých

svalů může být tape delší a můžeme nalepit dva nad sebe. Můžeme břicho i lehce podepřít zespodu (žlutý tape).

Možností jak zatejповat těhotné břicho je samozřejmě více, tejpovat můžeme i bedra a křížokyčelní oblast. Vždy je lepší alespoň při první aplikaci navštívit odborníka, který se tejpováním zabývá a pomůže vám vyvarovat se možných chyb.

Nemusí být pro každou

Kinesiotaping ale nemusí vyhovovat každé těhotné. Pokud by se objevilo častější tvrdnutí břicha, bolesti nebo jiný diskomfort, je lepší tejpů ihned odstranit. Pokud vaše těhotenství neprobíhá fyziologicky, konzultujte raději nejprve aplikaci tejpů s vaším ošetřujícím gynekologem.

Kinesiotaping

Kinesiotaping je v současnosti hojně využíván **především ve sportu**, ale i ve **fyzioterapii, 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.

Jaké jsou typy tejpů a jak kinesiobandáž funguje? To se dozvíte v našem předchozím [článku](#).

Copyright © 2024

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