Ar gali kineziologinis teipas “užklijuoti” jūsų nugaros skausmą?

Kas gi ta keista juosta, kurią visada matote ant olimpiečių? Tai vadinama KT juosta arba kineziologine juosta (teipas/ teipai), o šiame straipsnyje apžvelgsime, kuo ji gali pasitarnauti naudojama ant nugaros.

Nesvarbu, ar esate sportininkas, ar ne, kineziologinė juosta (kinesiotaping) gali būti pagalba jūsų nugarai ir kelioms kitoms skausmingoms vietoms. Nors ekspertai teigia, kad reikia daugiau tyrimų, kai kurie atkreipė dėmesį į kineziologinės juostos (teipai) naudą. Pavyzdžiui, vienas 2019 m. tyrimas parodė, kad elastiniai teipai, kaip tai yra dar vadinama, saugiai malšino kelio skausmą ir sumažino kelių osteoartrito gydymo poreikį.

Kalbant apie kinezioteipą (kinesiotaping) apatinės nugaros dalies skausmui gydyti, kitame tyrime teigiama, kad juosta yra veiksmingiausia, kai ji naudojama kartu su kitomis skausmo gydymo priemonėmis. Jei domitės kinezioteipavimu dėl nugaros skausmo, skaitykite Theresa Marko, sertifikuotos ortopedijos klinikinės fizinės terapijos specialistės ir Marko fizinės terapijos Niujorke savininkės, įžvalgas.

Kas yra KT teipai?

Dr. Marko paaiškina, kas tai yra KT juosta – taip pat žinoma kaip kineziologinė juosta ir elastinė juosta, teipai – kaip ant kūno priklijuotą juostą, kuri skiriasi nuo įprastos lipinamos juostos ar tvarsčio, nes KT juosta yra „šiek tiek tampri, " ji sako. Paprastai teipai naudojami palaikyti sąnarį, pagerinti kraujotaką arba, kaip aprašo dr. Marko, teikti grįžtamąjį ryšį smegenims apie sąnarį ar raumenį, tai vadinama propriorecepcija. Juosta gali padėti geriau suvokti tam tikrą skausmingą vietą, kuri primena mums, kad negali judėti taip, kaip turėtų dėl skausmo ar netaisyklingos laikysenos.

Daktarė Marko sako, kad paprastai yra du būdai, kaip galite ką nors užfiksuoti: palaikydami (suteikdami atramą) arba padidindami sąmoningumą. Ką tai reiškia nugaros skausmui ir stuburo traumoms? Ji sako: „Apatinėje nugaros dalyje kažkam gali būti naudingas palaikymo (atramos) arba supratimo teipavimas, bet, iš mano patirties, labiausiai pasiteisinusi yra palaikymo juosta, kuri žmogui padeda labiausiai.

Kaip klijuoti KT juostą ant apatinės nugaros dalies

Internete yra keli vaizdo įrašai, kuriuos žiūrint galima išmokti užklijuoti KT juostà tam tikroje kūno vietoje, tačiau daktarė Marko tai paaiškina taip: galite arba užklijuoti sritį, ištempdami juostą, arba išvis netempti juostos. Kiekvienam sąnariui ir raumeniui reikia įvairių teipų arba skirtingų modelių ir krypčių, o ši informacija yra lengvai prieinama internete oficialiose kineziterapijos sričių svetainėse ir „YouTube“ kanaluose.

Daugeliu atvejų daktarė Marko sako, kad pacientas gali ir pats užklijuoti KT juostą ant savo kūno dalių, kurias gali pasiekti, pavyzdžiui, kelio ir kulkšnies. Tačiau pritaikyti ją ant peties ar nugaros bus nemenkas iššūkis.

Tuomet, yra naudinga paprašyti, kad jums padėtų ir teipą uždėtų kineziterapeutas, gydytojas, partneris, šeimos narys ar artimas draugas. Juosta bus užklijuota daug geriau, jei už jus tai padarys kas nors kitas. KT juosta (teipai) laikosi prilipę vidutiniškai tris - keturias dienas net ir lankantis duše.

Teipai – privalumai gydant nugaros skausmą

Daktarė Marko sako, kad kinezioteipą (kinesiotaping) juosmens skausmui palengvinti, apskritai, kai jį lipina kas nors kitas, o ne jūs pats, reikia teipuoti sutrumpintoje raumenų padėtyje, o tai reiškia, kad žmogus jį lipintų kitam stovint. Ji sako: „Dažnai teipai gali būti dvi juostelės, einančios aukštyn ir žemyn [nugara], arba tai gali būti vėduoklės formos, besiplečiančios link sėdmenų. Kai svarstote apie KT juostas (teipai) nuo nugaros skausmo, daktarė Marko teigia, kad juosta gali ypač padėti juosmeniniams stuburo raumenims ir apskritai sumažinti skausmą.

Ką tyrimai sako apie KT juostą (kinesiotaping) nugaros ar kaklo skausmui malšinti

Kaip minėta, tyrimai vis dar yra šiek tiek painūs dėl kineziologinės juostos (kinesiotaping) ir jos veiksmingumo nugaros ar kaklo skausmams gydyti. Dr. Marko tai aiškiai sako: „Tyrimai iš tikrųjų nėra tokie geri ir sako, kad KT juosta (teipai) nėra tokia veiksminga“, – sako ji. „Atsižvelgiant į tai, galima teigti, kad galbūt tyrimai teipų (kinesiotaping) veiksmingumo tiesiog dar neįrodo. Tačiau iš savo praktiko ji pastebėjo, kad taikant kinezioteipingą (kinesiotaping) žmonės, kenčiantys nuo nugaros skausmų, praneša, kad jiems „labai patinka jį dėvėti“ ir „jaučiasi iš to naudos“.

Teipų (kinesiotaping) vieta stuburo būklės atstatymui ir skausmo prevencijai

Jei visų pirma siekiate išsigydyti savo skaudančią nugarą arba tiesiog to išvengti ir norite, kad į gydymo planą būtų įtraukta kineziologinė juosta (kinesiotaping), nugaros skausmo malšinimui tai gali būti naudinga. Gydytoja Marko pabrėžia, kad tokiu atveju KT juosta (teipai) gali padėti sumažinti skausmą, pagerinti kraujotaką, suteikti atramą.

„Labai rekomenduoju turint problemų su nugara, varginančiu jos skausmu, kreiptis į kineziterapeutą, nes kineziterapeutas galėtų išsiaiškinti, kurioje kūno vietoje žmogus patiria disbalansą ir disfunkciją“, – priduria dr. Marko, sakydama, kad manualinę terapiją ir stabilizavimą reikėtų naudoti kartu su KT juosta (kinesiotaping).

#kinesiotaping, #taping, #teipas, #kineziterapeutas.

https://www.healthcentral.com/condition/back-pain/can-you-kt-tape-your-back-pain-away