Kinezioteipavimas. Kas yra teipai ir kas jais gydoma?

Kas yra kinezioteipavimo (teipavimo) terapija?

Galbūt matėte spalvingos juostos juosteles ant olimpinių atletų rankų, kojų ir kitų kūno dalių vidurinės mokyklos žaidėjų. Prasidėjus 2022 m. FIFA pasaulio čempionatui Katare, lapkritį ir gruodį išvydome daug pasaulinio lygio profesionalių sportininkų iš 32 pasaulio komandų, nešiojančių šią juostą. Juosta vadinama Kineziologijos juosta (teipai), o kai kas ją vadina tiesiog KT.

KinesioTaping (teipavimas/ teipai) yra technika, skirta dirbti su natūraliu kūno gijimo procesu, tuo pačiu suteikiant reabilitacinę paramą ir stabilumą raumenims bei sąnariams. Jis gali būti naudojamas siekiant sumažinti skausmą, sumažinti uždegimą ir atpalaiduoti pavargusius ir įsitempusius raumenis.

KinesioTaping (kinezioteipavimas/ teipai) metodas yra terapinė priemonė, kurią reabilitacijos specialistai naudoja visose srityse (vaikų, geriatrijos, ortopedijos, neurologinės, onkologijos ir kitose) ir priežiūros lygiuose (skubi pagalba, stacionarinė reabilitacija, ambulatorinė, namų priežiūra ir dienos reabilitacija). Idėją naudoti elastinę juostą (teipai) terapeuto rankoms imituoti pirmą kartą pristatė daktaras Kenzo Kase 1970-aisiais. Nuo tada jis tapo skausmo valdymo, minkštųjų audinių pažeidimo, audinių ir sąnarių pažeidimo, edemos ir kt. KinesioTaping (teipavimo, kuriuose naudojami teipai) metodas naudoja keturių tipų Kinesio Tex Tapes (teipai), kurių visi teipai pasižymi specifinėmis savybėmis ir yra skiri naudoti ant trapios, jautrios odos arba lipinami esant didesnei raumenų įtampai. KinesioTaping (teipavimas, kurio metu naudojami teipai) metodas taip pat yra veiksmingas gydamt gyvūnus ir praktikoje naudojami du specialūs teipai: Kinesio Equine (teipai žirgams) ir Kinesio Canine (teipai šunims).

Kas yra Kinesiotaping (teipavimo) juosta (teipai)?

Kineziotaping (teipavimo) juosta yra lanksti juosta, kuri palaiko ir stabilizuoja sąnarius, raumenis ir raiščius, kai jie daro lenkimo judesius, susitraukia ar išsitempia. Galbūt matėte sportininkus sporto renginiuose, nešiojančius ilgas ryškiaspalves juostas (teipai), strategiškai pritvirtintas ant sąnarių arba šalia jų.

Skirtingai nuo stambių elastinių tvarsčių, Kinesiotaping juosta (teipai) nenaudojama judėjimui riboti ar tvirtai atramai užtikrinti.

Kinesiotaping juosta (teipai), dar vadinama kineziologine arba elastine terapine juosta, pasižymi iki 40 procentų elastingumo. Juosta paprastai yra pagaminta iš medvilnės ir spandekso su šiluma aktyvuojamais akriliniais klijais, kad ji priliptų ant odos.

Kineziterapeutai taiko įvairius kinezitapingo (teipavimo) metodus, kad įtemptų odą ir raumenis. Teipavimas (kinezioteipingas) gali būti naudojamas kaip reabilitacinė priemonė:

• Malšinti skausmą
• Sumažinti uždegimą
• Atpalaiduoti pervargusius raumenis ir sąnarius
• Pagerinti sportinius rezultatus
• Stabilizuoti sąnarius
• Skatinti natūralų organizmo gijimo procesą

Kinesiotaping juosta (teipai) nuima įtampą nuo sąnarių sukurdama guminės juostos efektą, kuris pakeičia judesius ir palaiko raumenis bei sausgysles.

Kinesiotaping juosta (kineziologiniai teipai) gyvuoja dešimtmečius.

Aštuntajame dešimtmetyje japonų chiropraktikas Kenzo Kase norėjo sukurti atraminę ir stabilizuojančią juostą, kuri veiktų kaip žmogaus oda. Jo išradimą Kineziologinį teipavimą naudojo sportininkai, treneriai ir kineziterapeutai kaip profilaktinį ir atkuriamąjį gydymą.

Kiek laiko galima nešioti kineziologinę juostą (teipai)?

Kai kineziterapeutas ar sporto medicinos paslaugų teikėjas uždeda šią juostą, ji gali likti ant odos tol, kol veikia klijai, paprastai dvi ar tris dienas. Klijai yra pakankamai tvirti, kad atlaikytų patikrintą veiklą, dušą ir kasdienius judesius. Žinoma, jei klijai sukelia niežulį, bėrimą ar kitokį diskomfortą, juostą reikia nuimti.

Ar kinesiotaping juosta (kineziologiniai teipai) yra veiksmingi?

Kaip savarankiškas gydymas, kinezioteipavimas (teipai) gali padėti. Tačiau kartu su kitais gydymo metodais kinezioteipavimas gali pagerinti našumą ir paskatinti gijimą.

Ar kineziologinė juosta (teipai) naudojama tik sportininkams?

Ne. Kinezioteipavimas (teipavimas) gali palengvinti sąnarių skausmą, palaikyti tinkamą formą fizinio krūvio metu ir būti naudojamas pervargimui bei minkštųjų audinių pažeidimams palengvinti ir gijimui skatinti. Kineziterapeutai, sporto medicinos specialistai ir sporto treneriai dažnai naudoja kinezioteipavimą, kad sumažintų poveikį ir skausmą, esant šiems sužalojimams:

• Raumenų patempimai
• sausgyslių patempimai arba uždegimas (tendonitas)
• Patinimas (edema)

Ar Kineziologinė juosta (teipai) gali padėti atlikti jūsų darbą?

Taip ir ne. Kai kurie žmonės mano, kad tai suteikia jiems konkurencinį pranašumą. Kiti jaučiasi patogiai gavę papildomos paramos. Tačiau naudojant Kinesiotaping metodą (kinezioteipavimą) sportininkai taip pat gali pajusti klaidingą saugumo jausmą ir leisti savo kūnui peržengti sveiko veikimo ribas.

Ar kinezioteipavimas (teipai) malšina skausmą?

Viskas labai individuali. Tai priklauso nuo skausmo šaltinio ir bendros žmogaus sveikatos. Vieni, kenčiantys nuo sąnarių ir raumenų skausmų, teigia, kad teipavimas ir teipai padėjo, kiti – jokio skirtumo. Sporto medicinos paslaugų teikėjai ir kineziterapeutai kiekvienu konkrečiu atveju taiko teipavimo techniką kaip su sportu susijusių traumų gydymo būdą. Dažnai skausmui malšinti prireikia medikamentinio gydymo ir tokių metodų derinio, kuris padės jums esant sumanaus specialisto rankose.

Tinkamai naudojant kartu su kitais gydymo metodais, Kinesiotaping (kinezioteipavimas) gali padėti sumažinti diskomfortą, esant šiems negalavimams:

- Plantarinis fascitas (“kulno pentinai”)
- Bendras raumenų skausmas
- Blauzdų sustingimas
- Kelių skausmas
- Achilo sausgyslės skausmas

Svarbu klausytis savo kūno. Jei veiklos metu jaučiate aštrų skausmą arba užsitęsusį skausmą ir sustingimą po veiklos, kreipkitės į savo gydytoją ar kineziterapeutą. Pajutus staigų skausmą arba skausmą, kuris trunka ilgiau nei 24 ar 48 valandas, jus turi apžiūrėti specialistas (gydytojas ar kineziterapeutas).

#kinesiotaping, #taping, #teipai, #kineziterapeutas, #kineziterapeutai.

https://bonejoint.net/blog/what-is-kinesio-taping-therapy/

https://www.physio-pedia.com/Kinesio_Taping

https://www.scuhs.edu/front-page-news/atp-kinesiotaping/