



МЕДИСПОРТ

www.medisport.com.ua

ОСНОВЫ МЫШЕЧНОГО КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ

Вводная часть.

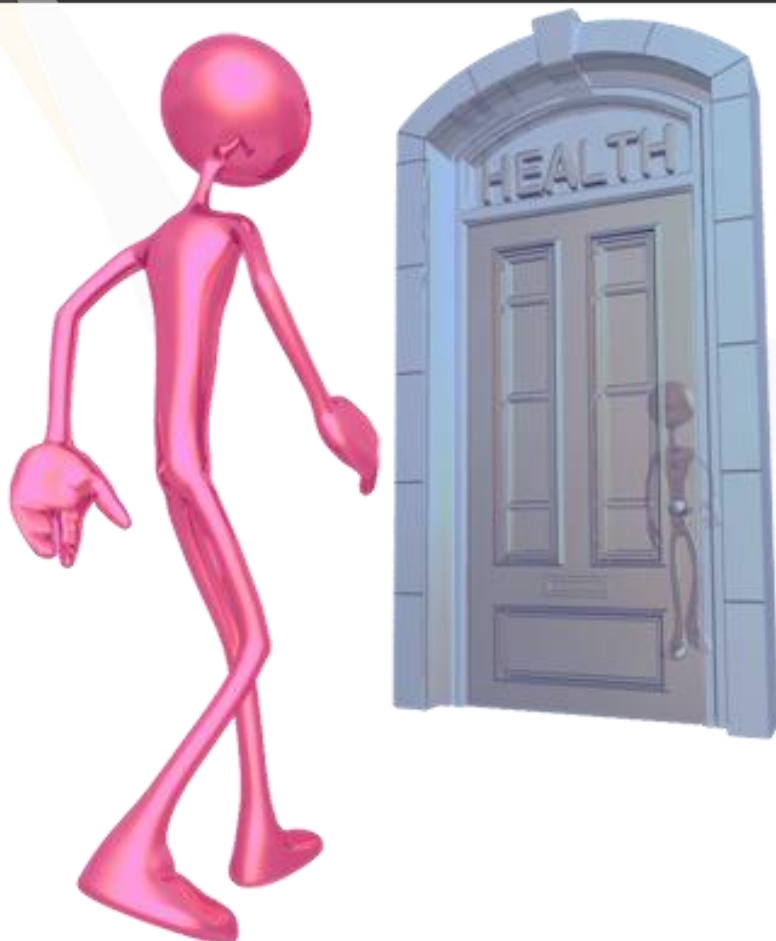
Что такое кинезиотейпирование?



Это совокупность навыков и приемов для выполнения аппликаций специальным эластичным пластырем на кожных покровах, которые способны оказывать предсказуемое влияние на различные моторные стереотипы посредством воздействия непосредственно на покровные ткани тела и их рецепторный аппарат, а также оптимизировать течение локального воспалительного процесса за счет снижения внутритканевого давления, а значит обеспечения, адекватного обстоятельствам , уровня микроциркуляции и лимфодренажа.



Что такое кинезиотейпирование?



Лечение...

- Подходит в любом периоде заболевания к вашему плану лечения
 - острый
 - подострый
 - реабилитационный
 - хронический
- Используется для предотвращения повторной травмы
- Помогает вернуть равновесие внутренней среде организма (гомеостаз)

Что такое кинезиотейпирование?



- Способ лечения, который можно совмещать с другими методами:
 - криотерапия
 - гидротерапия
 - мануальная терапия
 - электростимуляция
 - акупунктура
- Незамедлительный и продолжительный эффект



Кто основал метод кинезиотейпирования?



Доктор Кензо Касе

- Как врач, доктор Касе признавал, что его методики были эффективными, но часто носили временный характер.
- Он хотел предложить своим пациентам «рецепт», который оставался эффективным между визитами к врачу.
- Как исследователь, доктор Касе начал экспериментировать с существующими тейпами, но был разочарован полученными результатами.
- Доктор Касе изобрел метод кинезиотейпирования в 1979 после 6 лет клинических испытаний.

Уникальные свойства кинезиотейпа



- Толщина и вес тейпа аналогичны коже
- Клейкость адгезивного слоя тейпа составляет 100% , он акриловый и активируется нагреванием (растиранием)
- Дышит за счет пористой структуры
- Тейп не содержит лекарственных веществ
- Не содержит латекса

Метод кинезиотейпирования



Применяется при лечении пациентов с:

- Мышечный дисбаланс
- Постуральная неустойчивость
- Патологические состояния периферического кровообращения и лимфатической системы
- Повреждения связок, сухожилий и суставов
- Фасциальные спайки и рубцы
- Патологический двигательный стереотип
- Неврологические состояния
- и...и...



Метод кинезиотейпирования



- Обеспечивает нормальный объем движений
- Эффект тейпа меняется от способов наложения
- Можно носить 3-5 дней с хорошей переносимостью кожи
- Эффективное лечение между визитами к врачу



5 главных физиологических систем, на которые воздействует



1. Кожа
2. Фасция
3. Периферическое кровообращение и лимфатическая система
4. Мышцы
5. Суставы

Основной терапевтический эффект

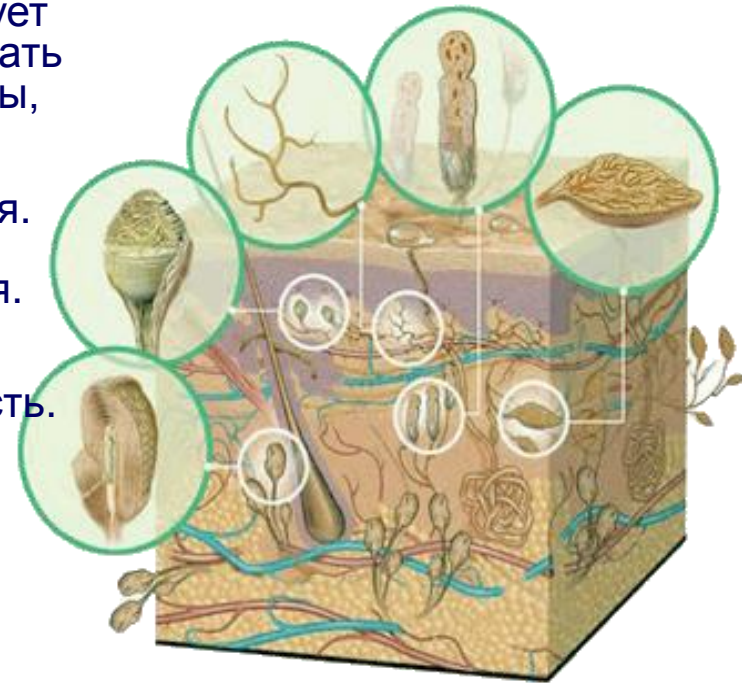


- Улучшает кровоток
- Улучшает лимфоток
- Уменьшает воспалительные процессы
- Уменьшает боль
- Уменьшает компрессию в тканях
- Уменьшает напряжение в мышцах

Концепция воздействия на кожу и ее чувствительные рецепторы



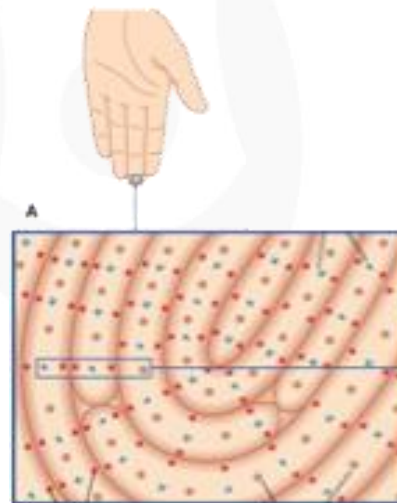
- **Колбы Краузе.** Чувствительность холода. Стимулирует сокращение кожи и вазоконстрикцию, чтобы удерживать тепло путем сокращения мышц, поднимающих волосы, создавая эффект «гусиной кожи».
- **Диски Меркеля.** Продленная тактильная стимуляция.
- **Мейснеровские тельца.** Ощущение легкого касания.
- **Свободные нервные окончания.** Боль, прикосновение, давление и тепловая чувствительность.
- **Тельца Пачини.** Давление и вибрационная чувствительность.
- **Тельца Руффини.** Продленное ощущение касания и давления, тепловая чувствительность.
- **Волосные фолликулы.** Нервные окончания расположены глубоко в дерме. Стимулируются движением волос, способствуя сокращению и расслаблению мышц, поднимающих волосы.



Кожа и ее чувствительные рецепторы

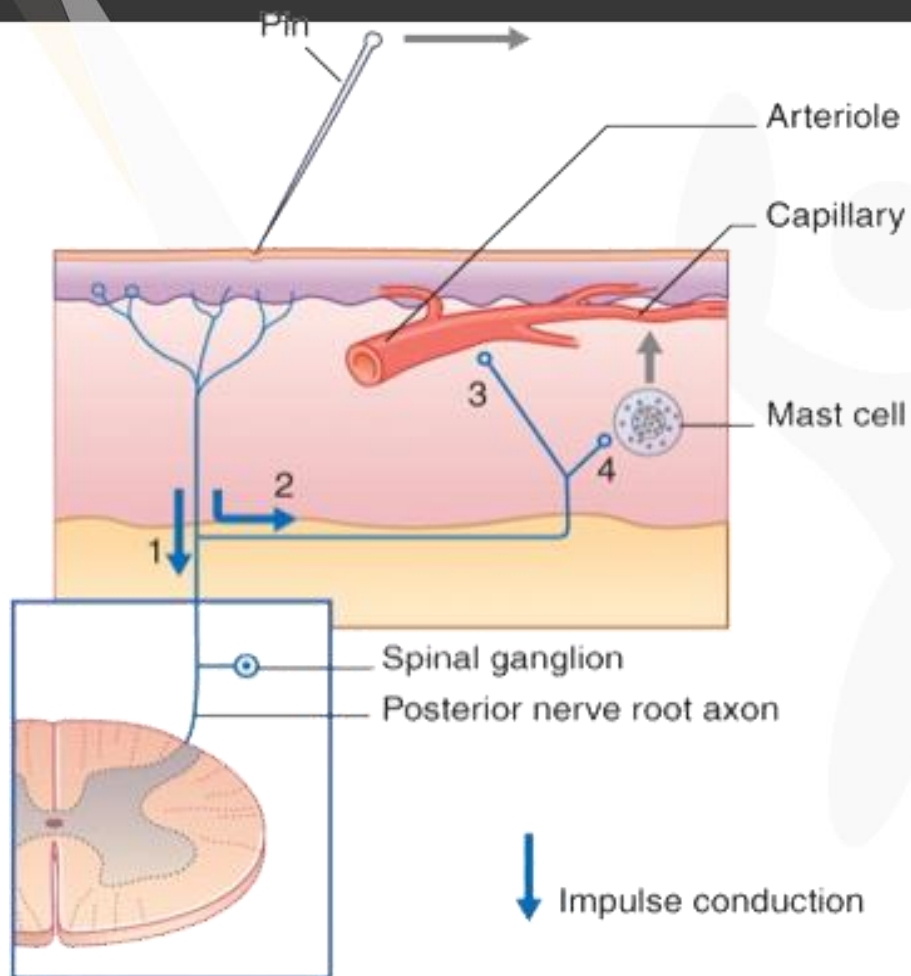


- Максимальная чувствительность у кожи
- Различные виды чувствительности могут восприниматься одинаковыми участками кожи.
- Чем больше чувствительных рецепторов на единицу площади, тем больше чувствительность ткани



Кожа и ее чувствительные рецепторы

Ноцецепторы и аксон-рефлекс



Нейрогенное воспаление

- Сосудистая система быстро реагирует на чувствительные стимулы.

Кожа и ее чувствительные рецепторы

Внутренняя система обезболивания



- Боль преобразуется эффектом кинезиотейпа на коже и поверхностной фасции
- Компрессия может стимулировать механорецепторы
- Декомпрессия может уменьшать воспаление и «разряжать» механорецепторы.
- Обе силы могут облегчать боль



Кинезиотейпирование Концепция поверхностного лимфодренажа



- Кинезиотейп используется наружно
- Оптимизирует течение лимфы
- Улучшает внутритканевой обмен
- Уменьшает отек и боль
- Нормализует температуру

Кинезиотейпирование Концепция поверхностного лимфодренажа



Эффект кинезиотейпирования заключается в возможности применения его путем наклеивания на гематому после 12 часов

- Подтягивание кожи, вызываемое конволюциями
- Создает каналы низкого давления в зонах повышенного давления
- Уменьшает боль
- Способствует нормализации гомеостаза

Кинезиотейпирование Концепция конволюций



- Эффект тяги влияет на положение и растяжимость кожи
- Конволюции будут заметны в зависимости от подвижности ткани
- Пространство, созданное за счет такого скручивания влияет на функции мышц, а также многих других тканей

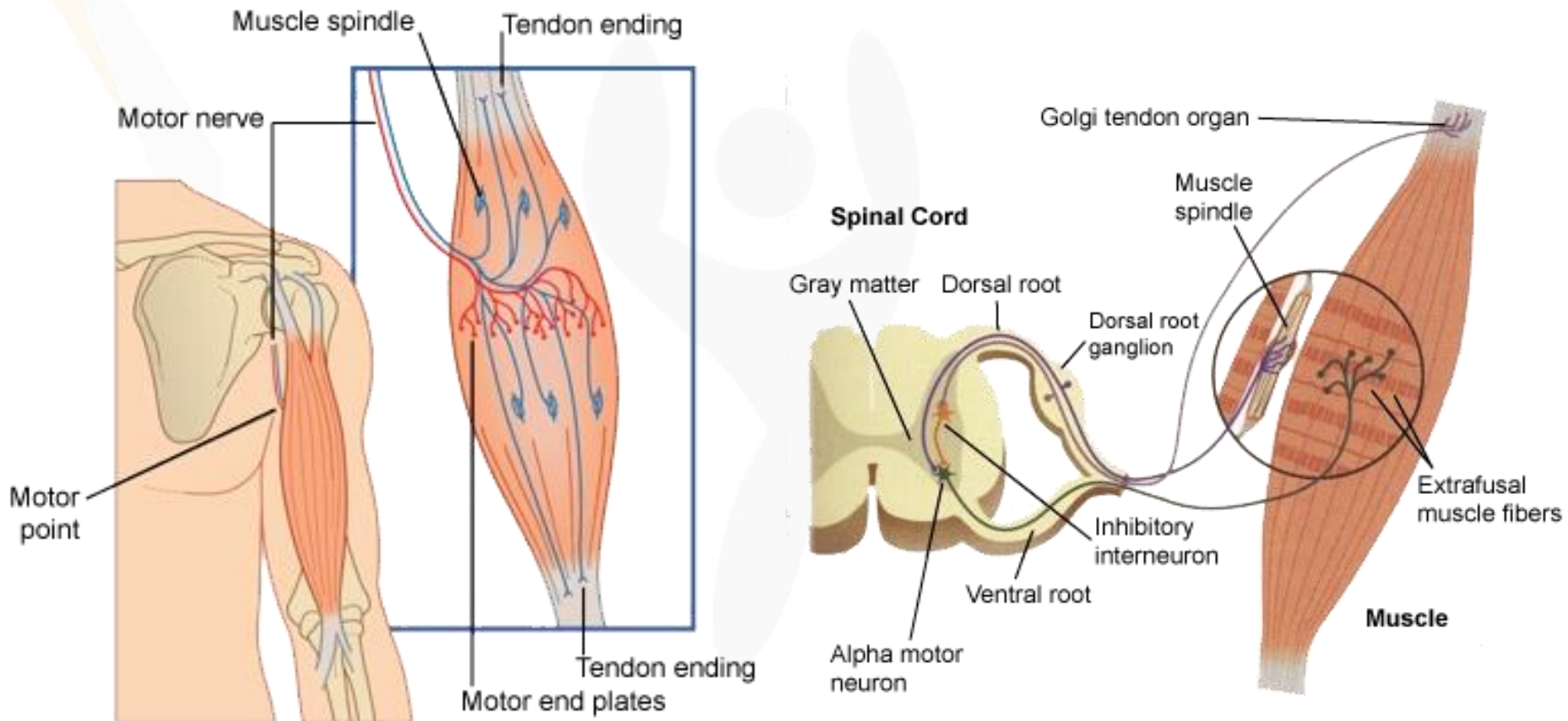
Анатомия мышцы



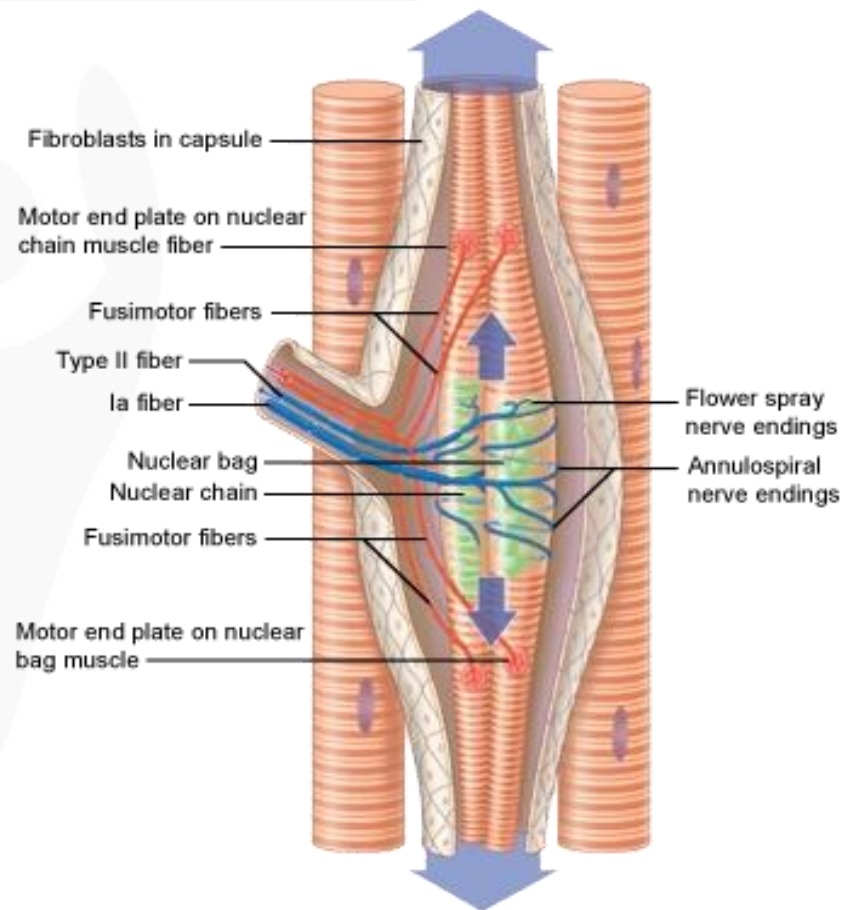
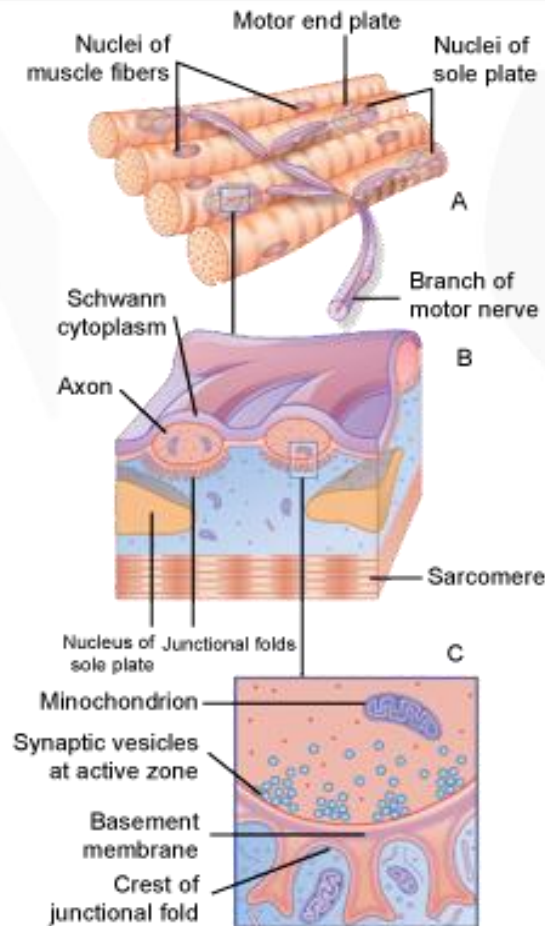
Миофасциальные слои

- Мышечные волокна идут параллельно
- Фасциальная ткань разнонаправленная и многомерно связана со всеми другими тканями

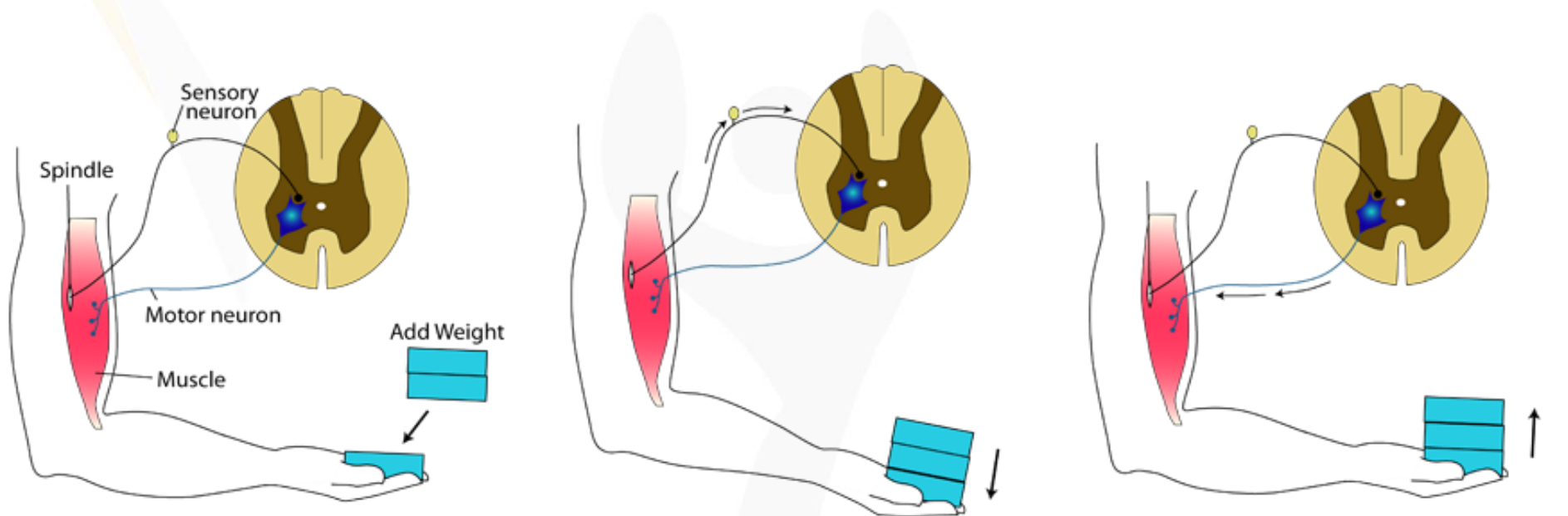
ФИЗИОЛОГИЯ МЫШЦЫ ИННЕРВАЦИЯ



Анатомия мышцы Мышечные волокна/веретена



Анатомия мышцы Мышечные волокна/веретена

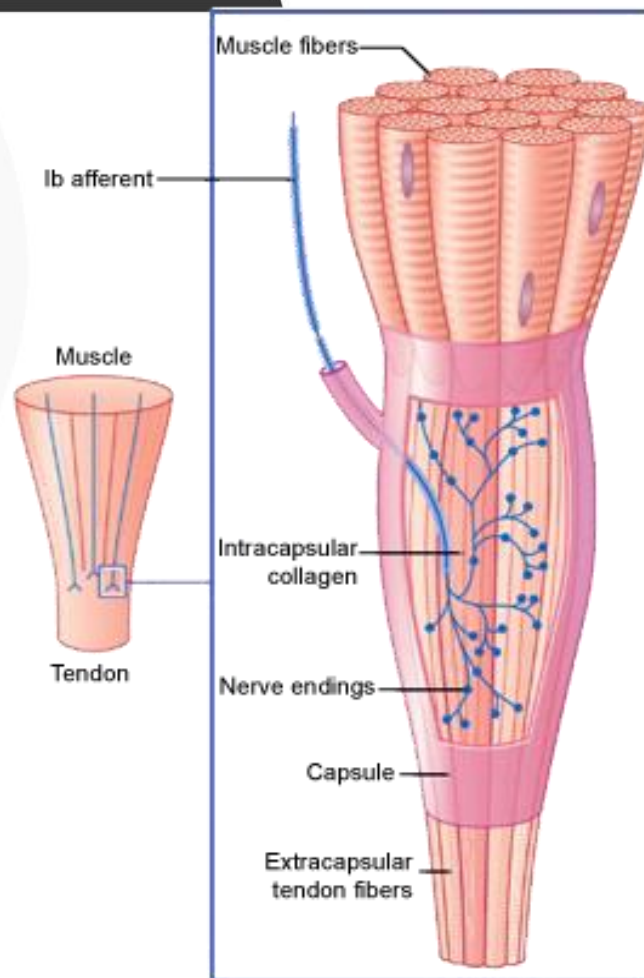
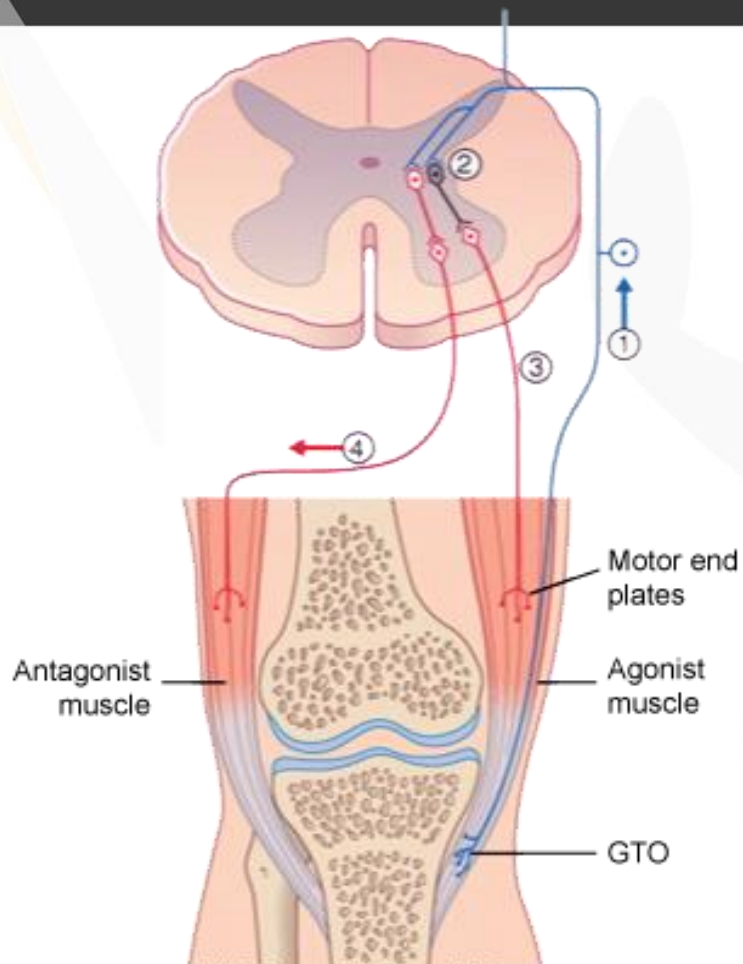


Нагрузите мышцу

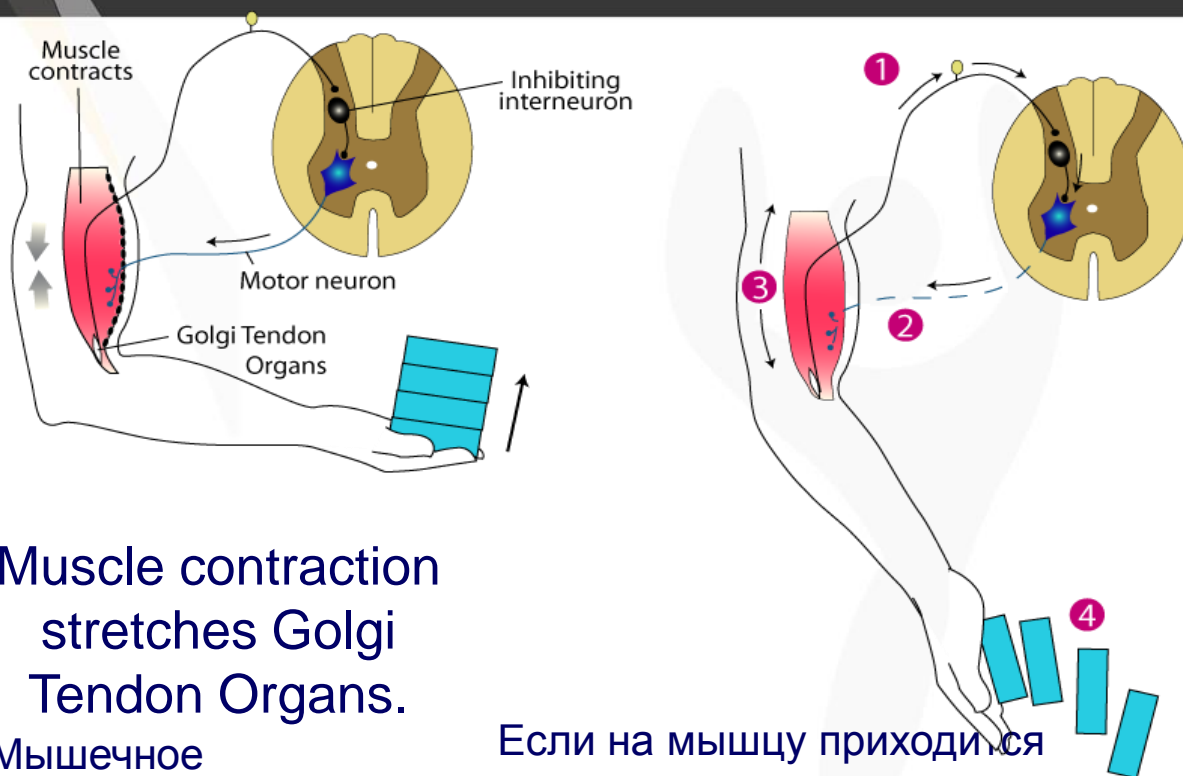
Мышца и мышечные веретена растягиваются, поэтому рука перестает сопротивляться под весом

Рефлекторное сокращение инициировано мышечными веретенами, которые восстанавливают положение руки

Анатомия мышцы Нерв-Мышца-Сухожилие



Анатомия мышцы Нерв-Мышца-Сухожилие



Muscle contraction stretches Golgi Tendon Organs.

Мышечное сокращение растягивает сухожильный орган Гольджи

Если на мышцу приходится чрезмерная нагрузка, то сухожильный орган Гольджи расслабляет мышцу, тем самым защищая ее.

- 1 Neuron from Golgi Tendon Organs fire.
- 2 Motor neuron is inhibited.
- 3 Muscle relaxes.
- 4 Load is dropped.

1) Нервный импульс идет по нейрону из сухожильного органа Гольджи

2) Тормозится мотонейрон

3) Мышца расслабляется

4) Нагрузка снижается

Эффект использования кинезиотейпирования на мышце



- Облегчение боли
- Увеличение объема движения
- Гармонизация соотношения длина-растяжимость, что создает оптимальную силу мышцы
- Более быстрое восстановление тканей
- Снижение усталости

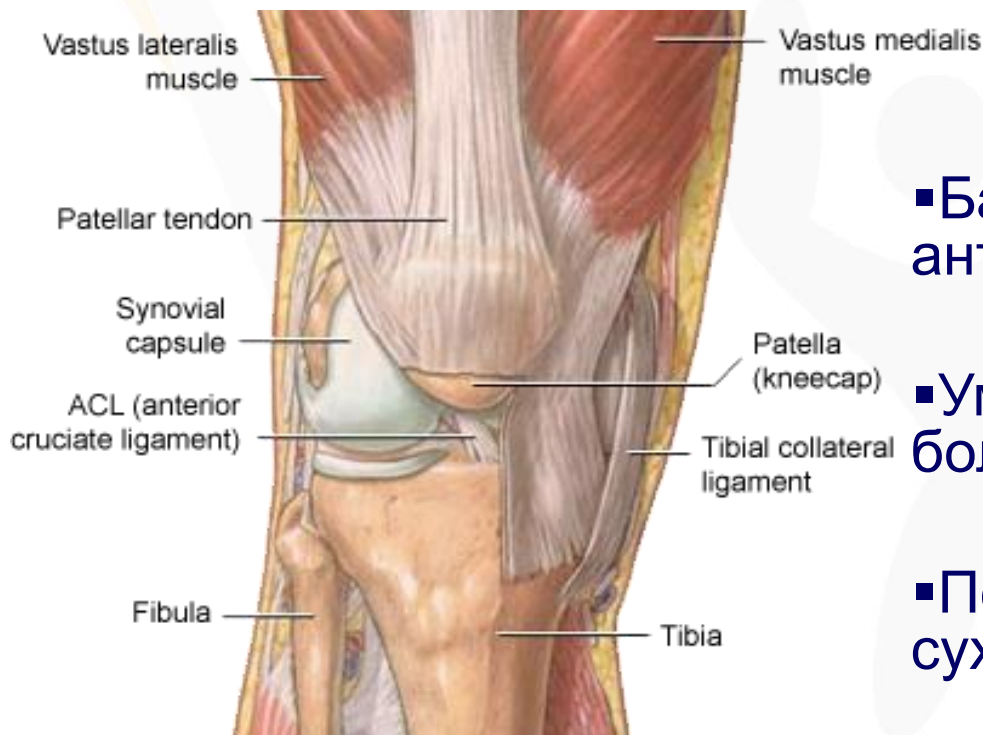


Кинезиотейпирование Биомеханика суставов



Кинезиотейпирование воздействует на суставную биомеханику посредством:

- Балансирования агонистов и антагонистов
- Уменьшения мышечной защиты и боли
- Поддержания функций связок и сухожилий
- Повышение кинестетического восприятия



Аппликации

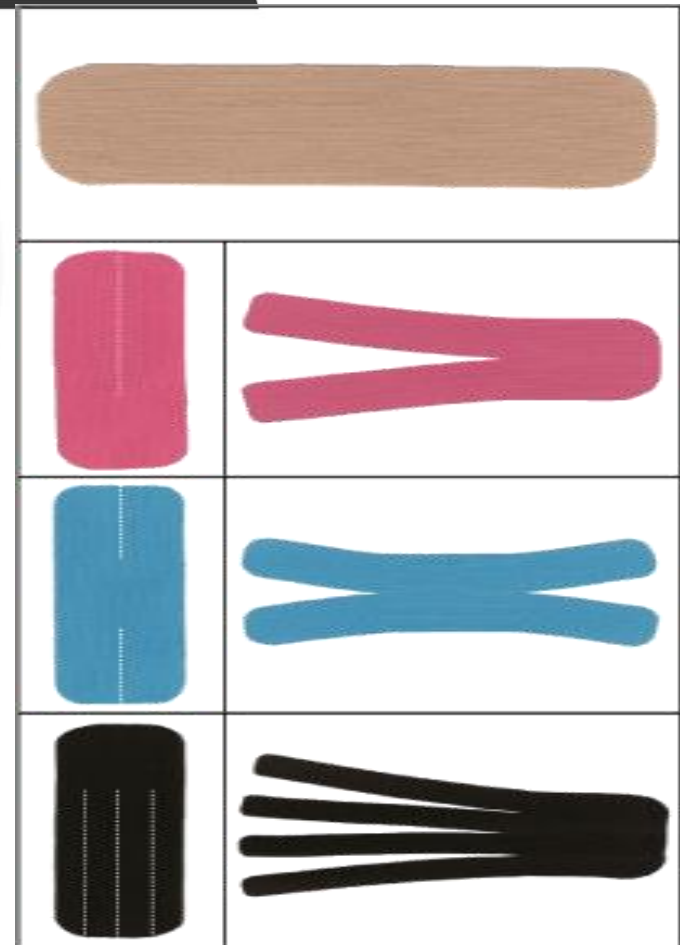


I полоска: растяжение сфокусировано в пределах терапевтической зоны непосредственно над тканью -мишенью

Y полоска: растяжение распределено посредством и между двумя хвостами полоски над тканью-мишенью.

X образная: растяжение сфокусировано непосредственно над тканью-мишенью и распределено посредством хвостов в каждом конце

Веерообразная: растяжение распределено над тканью-мишенью посредством многочисленных хвостов



Метод кинезиотейпирования

Основная терминология

тейпирования



Ткань-мишень: ткань, требующая лечебного воздействия

I полоска: участок кинезиотейпа, отрезанный по длине и ширине ткани-мишени

Якорь / Anchor: начало полоски; натяжение отсутствует

Конец / End: последняя часть тейпа, которая крепится ниже; натяжение отсутствует

Основание / Base: отрезок тейпа, следующий за якорем. Натянутый участок тейпа между якорем и концом. «Терапевтическая зона»

Проксимальный: край крепления ближе к средней линии тела (начало)

Дистальный: удаленный край крепления от средней линии тела (место конечного крепления)

6 корригирующих техник кинезиотейпирования



- **Механическая коррекция / Mechanical Correction (50-75%)**
- **Фасциальная коррекция / Fascia Correction (10-50%)**
- **Послабляющая (пространственная) коррекция / Space Correction (10-35% в центре)**
- **Коррекция связок / сухожилий / Ligament / Tendon Correction (связки 75-100%, сухожилия 50-75%)**
- **Функциональная коррекция / Functional Correction(50-75%+)**
- **Коррекция микроциркуляции / лимфатической системы /Circulatory / Lymphatic Correction (0-20%)**

Кинезиотейпирование Противопоказания



Не используйте кинезиотейп:

- Над областью злокачественного процесса
- Над областью острого гнойно-воспалительного очага инфекции кожи
- Над открытыми ранами
- Над областью флеботромбоза (тромбов)



Кинезиотейпирование Относительные противопоказания



- Диабет
- Почечная патология
- Застойная сердечная недостаточность
- ИБС или шумы в проекции сонных артерий
- Легко травмирующаяся или заживающие раны кожи
- Беременность

Знайте, что тейпирование при данных состояниях может потребовать консультации врача.



Кинезиотейп Всегда



- Кожа должна быть сухой и чистой перед применением
- Волосы на теле должны быть триммированы или сбриты
- Закругленные края
- После фиксации, разотрите тейп с целью активации адгезивного слоя
- Накладывайте за 30 минут или более до повышенной активности или плавания
- Подходящая степень натяжения располагается между якорями в участке терапевтической зоны
- Терапевтическая зона пластыря располагается на натянутых тканях
- Фиксируйте без натяжения якоря и концы
- Обучение пациента – важный компонент успешного применения



Никогда



- Не сушите тейп
- Не используйте фиксацию через затылок, подмышечные впадины или паховую область
- Не оставляйте на коже тейп, если появилось чувство зуда или боли
- Избегайте касания адгезивного слоя до наклеивания на кожу.

