



Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Фармацевтический колледж



Отделение «Сестринское дело»

Кинезио тейпирование

Выполнила студентка группы 308-2: Скворцова И.В.

*Проверил преподаватель по дисциплине « Основы реабилитации» Цуканова Елена
Викторовна.*

Красноярск, 2020.

Определение

Кинезио тейпирование (Kinesio®Taping) это терапевтический процесс или способ лечения, подразумевающий наложение специального эластичного пластыря (кинезио тейпа) на травмированные участки тела.

Такой высокоэффективный пластырь кинезио тейп улучшает кровообращение, снижает болевые ощущения и способствует интенсивному заживлению травмы.

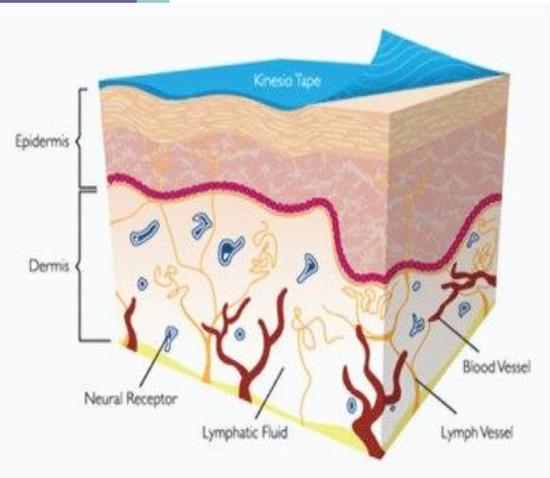


Определение

Кинезио тейпы представляют собой эластичные клейкие ленты, выполненные из 100% хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела, пропускает воздух, обеспечивая «дыхание» кожи, способствует отводу воды/пота от тейпа, обеспечивая его быстрое высыхание после тренировки, плавания или душа.



Свойства



Кинезио тейп обладает эластичностью, максимально приближенной к эластичности кожи человека (возможность растяжения на 140% от первоначальной величины).

Свойства кинезио тейпа таковы, что человек его почти не ощущает, и свобода движения ничем не ограничена. По толщине и эластичности они приближены к свойствам человеческой кожи (эпидермису).



СВОЙСТВА

- *Тейпы растягиваются до 140% (К-тейпы) и до 190% (R-тейпы). С внутренней стороны клеевой слой тейпа защищен бумажной лентой с нанесенной разметкой, облегчающей разрезание тейпа по размеру для применения. Обычные размеры кинезиотейпов – «Клиник-ролл» 5 см × 31,5 м, Стандарт 5 см × 5 м, 7,5 см × 5 м, 10 см × 5 м. Тейпы смотаны в рулоны, каждый рулон упакован индивидуально.*

Тейпы выпускают разных цветов и рисунков. Несмотря на большое разнообразие цветовой гаммы тейпов, все они обладают одинаковым набором качеств. Цвета и рисунки нужны лишь для того, чтобы удовлетворить эстетические предпочтения пациента. Пожалуй, исключением можно считать черный эластичный тейп: так как черный цвет активнее поглощает солнечную энергию, то получается более выраженный эффект прогрева тканей.

Эффекты

- - регуляция функции мышцы посредством изменения ее тонуса;
- - уменьшение застойных процессов, отеков и гематом;
- - улучшение проприоцепции (кинестезии);
- - стабилизация суставов;
- - сокращение длительности мышечной боли;
- - предупреждение судорог;
- - коррекция положения фасции;
- - облегчение движения в суставах;
- - увеличение выносливости мышц во время продолжительной нагрузки;
- - изменение натяжения кожи;
- - лифтинг (кожа приподнимается над мышцами и связками);
- - улучшение кровотока - лимфообращения;
- - ослабление болевых ощущений;
- - увеличение амплитуды движений;
- - психологический эффект –
возникает уверенность в выполнении
движений



ЭффеКТЫ



В зависимости от материала
тейпов (х/б или синтетика) они
могут апплицироваться на срок
от нескольких дней до недели и
более, без проблем выдерживая
ритм жизни пациента, высокий
темп тренировок и/или
соревнований в любых внешних
условиях, не теряя своих свойств
и обеспечивая терапевтический
эффект 24 часа в сутки.

Механизмы действия

С помощью кинезиотейпирования можно улучшить микроциркуляцию на различных уровнях, нормализовать мышечный тонус, уменьшить болевой синдром.

Уменьшение болевого синдрома при кинезиотейпировании реализуется за счет двух механизмов: активации афферентного потока через толстые миелиновые А - β волокна и улучшения микроциркуляции в соединительной ткани.

При кинезиотейпировании, изменение активности сухожильных органов Гольджи и мышечных веретен, позволяет регулировать мышечный тонус. Поэтому многое зависит от места наклеивания тейпа. Активация рецепторов кожи способствует активации проприорецепторов мышц и суставов. Тейп, наклеенный на сустав, механически его поддерживает. При нарушении оптимального двигательного стереотипа и мышечного баланса, используются различные методики наклеивания тейпа, за счет чего возможно регулировать афферентный поток из проприорецепторов. При движении происходит постоянная стимуляция рецепторов кожи с длительным эффектом.



Показания

- Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата
- Гематомы и отеки различного происхождения.
- Рубцовые изменения кожи.
- Менструальные боли.
- Головная боль напряжения.
- Реабилитация после травм,
- Наличие болевого синдрома,
- Поддержание мышечно-фасциального сегмента после проведения сеансов мануальной терапии,
- Облегчение нагрузки на мышцы, связки, суставы для профилактики спортивных травм.



Противопоказания

- Аллергическая реакция на акрил, индивидуальная непереносимость.
- Заболевания кожи, в том числе онкологические.
- Ксеродерма (пергаментная кожа).
- Открытые раны и трофические язвы в месте аппликации.
- Первый триместр беременности.
- Пожилой возраст с чувствительной, слабой кожей.
- Пациенты с системными заболеваниями кожи и ее травмами.
- Склонность к образованию волдырей, микротравм, синяков или кровоподтеков.
- Тромбоз глубоких вен нижних конечностей.



Правила наложения

Суть методики состоит в том, что на место повреждения (заболевания) особым способом наклеивается эластичный тейп, длиной от нескольких до десятков сантиметров, нарезанный специальным образом – I, Y, X, веером и так далее, в зависимости от применяемой техники тейпирования.

Вырезанная полоска условно делится на рабочую зону и «якоря», или «базы», расположенные по краям вырезанной полоски. И если рабочая зона может быть наклеена в растянутом или нерастянутом виде, то «якоря» всегда клеятся в нерастянутом виде, для оптимальной фиксации тейпа.

Также при вырезании всегда закругляются углы полосок, во избежание отклеивания за счет трения

одежды



i-cut

y-cut

x-cut

fan-cut

l-cut

λ-cut

x-cut

fan-cut

Тип Y



Тип X



Широкая область применения.
Уже готовые к применению

Способы наложения

➤ *В зависимости от состояния поврежденного участка кинезио тейп можно наложить двумя способами — в нерастянутой или растянутой форме:*

➤ 1. В первом случае, перед наложением тейпа поврежденная мышца и кожа над ней растягиваются. Это необходимо для растяжения мышц и связок поврежденного участка тела. После наложения нерастянутого кинезио тейпа кожа, мышца и связки сокращаются и возвращаются в исходное положение, что приводит к формированию кожных складок. Таким образом, кожа поднимается над мышцами и связками, что создает дополнительное внутритканевое пространство и облегчает лимфодренаж.

Способы наложения

➤ *В зависимости от состояния поврежденного участка кинезио тейп можно наложить двумя способами — в нерастянутой или растянутой форме:*

➤ 2. В случае если связки или мышцы травмированы и неспособны к растяжению, используется второй способ наложения — перед наложением на кожу кинезио тейп растягивается. За счет своей эластичности тейп сокращается и формирует складки на коже и в тоже время поддерживает травмированный участок. Таким образом, вне зависимости от способа наложения кинезио тейп поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, обеспечивает им поддержку, уменьшает боль и облегчает отток лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль и усиливая проприорецепцию (функцию сенсорных систем, обеспечивающих информацией относительно позиции, местоположения, ориентации и движения тела и его частей).



Функциональное предназначение

1. Функциональное спортивное (боевое) тейпирование.

Цель: уменьшение нагрузки на мышцы, связки, суставы; является профилактикой спортивных травм. Накладывается непосредственно на период выполнения поставленной спортивной задачи, перед соревнованиями, перед боем в контактных единоборствах. Для уменьшения нагрузки на мышцы применяют кинезиотейп, в остальных случаях возможно использование неэластичной клейкой ленты или смешанное тейпирование.

2. Лечебное иммобилизационное тейпирование.

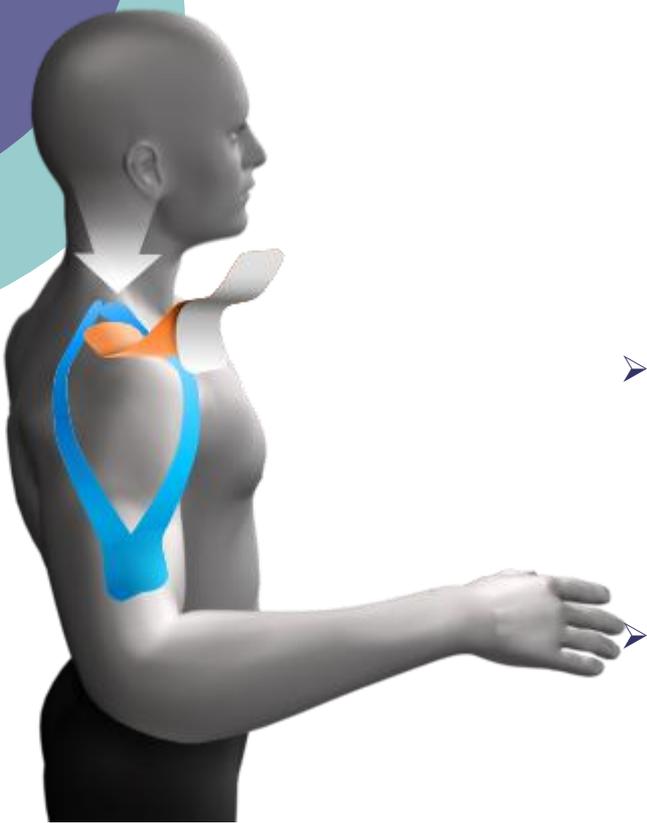
Цель: ограничение движения в травмированной области для лечения или предотвращения осложнений. Может применяться для функционального лечения травм или заболевания опорно-двигательного аппарата.

3. Реабилитационное кинезиотейпирование.

Цель: для лечения мышечных и суставных травм, отеков, синяков, болевого синдрома. Основан на применении эластичного запатентованного кинезиотейпа, который по толщине и эластичности приближен к свойствам кожи..

Основопологающим моментом метода является моделирование мышечно-фасциального сегмента с помощью определенного натяжения и направления при наклеивании тейпов. При этом воздействию подвергаются кожа, подкожная клетчатка, фасциальные образования, мышцы, связки.

Виды коррекции

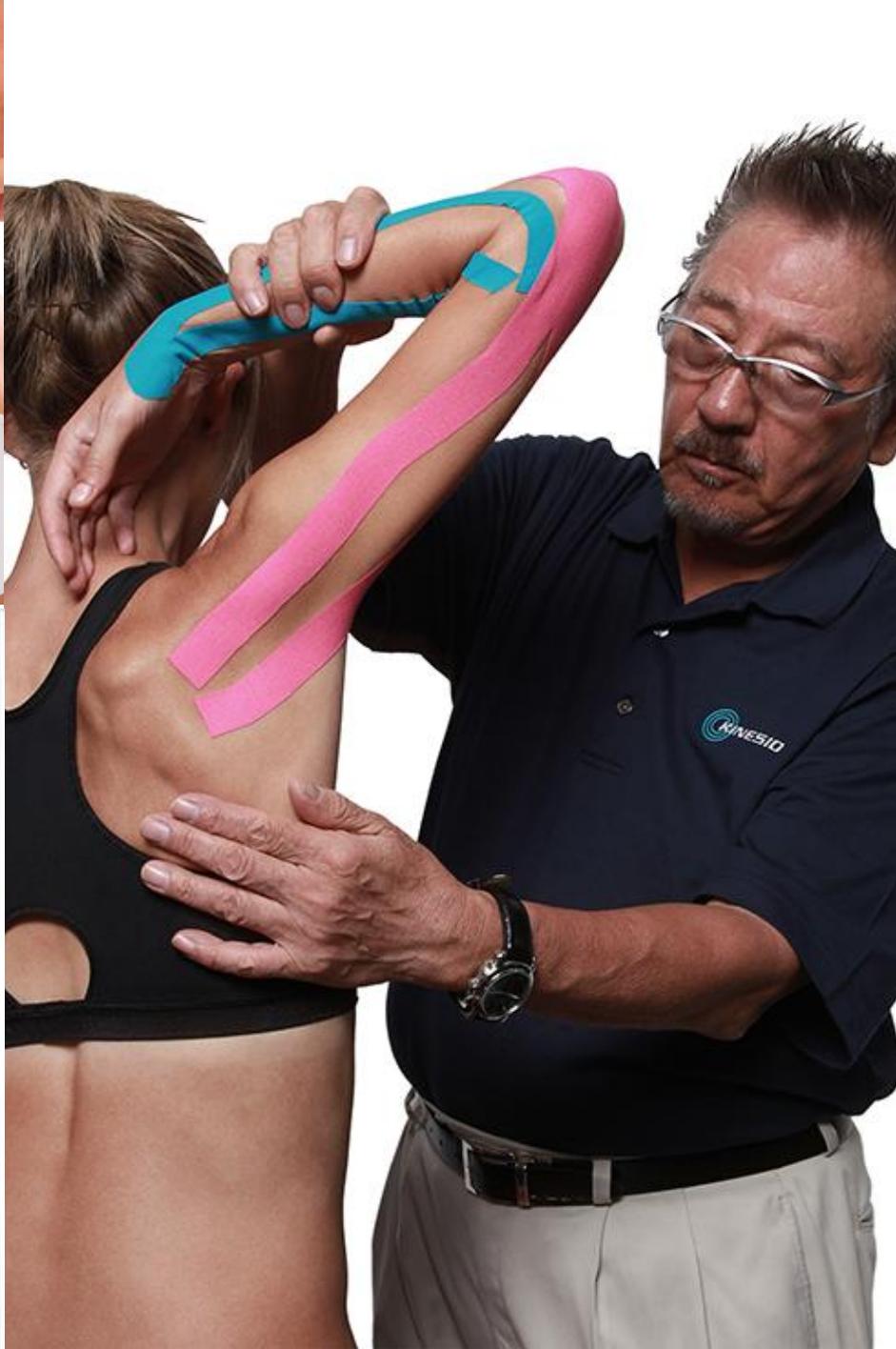


- - *Механическая коррекция* - заключается в позиционировании мышцы обеспечивающей движение в суставе, с целью формирования сенсорной стимуляции за счет комбинации напряжения и давления тейпов, что приводит к релаксации мышцы (миофасциальные боли, хроническое перенапряжение мышц и др.).
- - *Фасциальная коррекция* – отличается отсутствием давления внутри тейпа и заключается в смещении кожи над фасцией (восстановление мышц после операции).
- - *Связочно - сухожильная коррекция* - создание ограничения объёма движений в очаге повреждения. Эластичный тейп наклеивается от места прикрепления связки к её началу с максимальным натяжением, что соответственно ограничивает подвижность (при повреждении связок).

Виды коррекции



- - Послабляющая коррекция (лифтинг) – формирует дополнительное пространство, над очагом воспаления уменьшая внутритканевое давление - декомпрессия зоны повреждения (острый период травмы с выраженным отеком).
- - Функциональная коррекция - служит для облегчения движений в суставах. Тейпы наклеиваются без натяжения в максимальном сгибании или разгибании суставов. Используется принципы синергизма и антагонизма мышечных групп.
- - Лимфатическая коррекция - используется для усиления лимфодренажа области отека. Верообразно нарезанные тейпы наклеиваются лучами в сторону лимфоузлов, а основание – без натяжения на область лимфоузла.



Общие правила кинезио тейпирования

- перед началом наклеивания необходимо кожу сделать чистой и сухой;
- - отрезка кинезио тейпов производится со стороны бумаги, при обрезке концы полоски закругляются, для улучшения ее крепления;
- - тейп растягивается по сторонам равномерно и тянется к первому якорю;
- - растягиваем на 2-3% от начальной длины ленты;
- - для того что бы пластырь более быстро и качественно наклеивался, полоску разогреваем рукой после наложения на тело и ограничиваем движение на 10-20 минут;
- - при натяжении от периферии к центру ткань релаксируется, а от центра к периферии стимулирует, как правило степень натяжения направления наложения важнее;
- - если выполняем многослойные аппликации, то первой в обязательном порядке наклеивается та, что реализует терапевтический эффект, а потом уже наклеиваем и поддерживающие;
- - тейп работает, когда кожа и фасция мышцы в покое;
- - при аппликации мышцы в данном месте должны быть натянуты;
- - принятие ванн, душа и других водных процедур не ограничивается после наложения кинезио тейпов;
- - при снятии тейпов учитываем направление роста волос - сверху вниз.

Удаление кинезио тейпа

- Кинезио тейп не следует мочить перед удалением. Это может привести к покраснению кожи и остаткам клеевого слоя на коже.
- Перед удалением рекомендуется пропитать всю поверхность кинезио тейпа специальной жидкостью или спреем для удаления тейпов. Эти средства эффективно дезактивируют клеевую основу, одновременно увлажняя кожу и предотвращая раздражение. После того, как Вы пропитали кинезио тейп специальным средством, необходимо подождать несколько минут и затем осторожно снять тейп, ни в коем случае не отдирая его резкими движениями. В случае, если Вы не используете специальное средство для удаления, необходимо придерживаться следующих правил: удалять кинезио тейп следует по направлению роста волос осторожным движением под небольшим углом. После удаления кинезио тейпа рекомендуется увлажнить кожу.



Продолжительность тейпирования

Количество сеансов кинезиотейпирования определяется конкретной проблемой и оценкой динамики восстановительного процесса. В качестве курсового лечения тейпирование должно применяться не менее 3-х раз. Однократное применение тейпа возможно при острой травме и отсутствии гематом и разрывов мышечных и сухожильных волокон. В этом случае за 3-5 дней правильно применённого однократного тейпирования возможно быстрое восстановление пораженных тканей за счет создания щадящих условий в зоне повреждения. Курс кинезиотейпирования может быть окончен при отсутствии жалоб пациента, стабильном состоянии тканей при их обследовании и полном восстановлении функций



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кинезиотейпирование [Электронный ресурс].
Режим доступа: <https://bbtare.ru/> (Дата обращения:
24.06.2020).

2. Кинезиотейпирование [Электронный ресурс].
Режим доступа:
https://ru.wikipedia.org/wiki/Кинезиологическое_тейпирование – загл. С экрана. (Дата обращения:
24.06.2020).



**Спасибо за
внимание!**