

Kouzla tejpování. Barevné pásky, které umějí ulevit od bolesti

Kinesiotaping byl vyvinut na počátku sedmdesátých let panem dr. Kenzem Kasem.

Kinesis = pohyb

Tape = páska

Kinesiotaping je léčebná technika, jejímž účelem je efektivní léčba pohybového aparátu, ovlivnění bolesti a také prevence při přetížení, jak při amatérském, tak při vrcholovém sportování.

Kinesiotaping, tejping, tejpování... O téhle terapeutické metodě se mluví čím dál častěji. Že jste o ní ještě neslyšeli? Tak jste ji určitě alespoň viděli. Barevné pásky zdobily tělo nejednoho sportovce třeba na olympijských hrách v Londýně. A fotografie německé volejbalistky s modře polepeným břichem při zápasu s Českem obletěla svět.

Fixování pomocí barevných pásek bylo původně vyvinuto pro profesionální sportovce, kteří tak řeší bolesti v úponech typu tenisový loket či skokanské koleno, popřípadě tejpem předcházejí svalovým křečím a poraněním.

Obecně však kinesiotaping dokáže ulevit všem akutním i chronickým bolestem spojeným zejména s pohybem, například při artróze.

Kouzlo kinesiotapingu spočívá ve speciální pružné pásce. Protože se aplikuje na kůži v protažení (například na ohnutá záda), páska se po narovnání zvrásní (smrskne zpět). A právě toto zvrásnění přináší léčebný účinek. Kůže se totiž nadzvedne, čímž vznikne mezi segmenty kůže a svalem pod nimi prostor, díky kterému se zlepší prokrvení a tok lymfy a zároveň se sníží tlak na kožní receptory. Pacient pak tyto změny vnímá jako snížení bolesti a prohřátí oblepené oblasti. Páska kloubům ukazuje, kam až mohou bez větších obtíží zajít, a přitom nelimituje rozsah pohybu kloubů.

Páskou na otok, jizvy i obrnu

Kinesiotaping však může pomoci i jinde - podpořit nožní klenbu, nedostatečnou funkci vazů, korigovat vbočený palec nohy, aktivovat oslabené svaly a pomoci ochrnutým částem těla například při obrně lícního nervu v obličeji, a naopak přetížené svaly relaxovat. Díky zlepšení krevního a lymfatického oběhu také urychluje vstřebávání otoku i hojení jizev. Obrovský benefit z kinesiotapingu mají pacienti s mízním otokem, třeba po léčbě karcinomu prsu.

Tejpingem můžete i prodloužit efekt obyčejné masáže. A jeho další výhoda? Uleví od bolesti, aniž by tělo zatěžoval chemickými látkami.

FUNKCE KINESIOTAPINGU:

- Relaxace namožených, natažených nebo natržených svalů
- Stimulace oslabených svalových partií
- Uvolnění zatuhlých svalů
- Zredukování bolesti, otoků a modřin • Korekční techniky - mechanické, fasciální, prostorové, funkční a další
- Snížení křečí a rizika poškození svalů
- Podpora lymfatického systému

Kinesologická páska EPOSTAPE je vyrobena z vysoce kvalitní bavlny, která zaručuje pružnost, prodyšnost a komfort při používání. Hypoalergení akrylové lepidlo, které páska obsahuje, je velmi šetrné k pokožce a zároveň je voděodolné a zcela bez latexu. Různé barvy pásek EPOSTAPE nemají na její funkci vliv.

Dalším velkým pomocníkem je CROSSTAPE neboli Křížové pásky (mřížkované pásky). Křížové pásky byly původně vyvinuty korejským lékařem AEO KANGEM, a to za účelem fúze mezi orientální a západní medicínou. Firma EPOSTAPE pozvedla tuto myšlenku a vyvinula vysoce kvalitní EPOS CROSSTAPE. Křížové pásky se aplikují na akupresurní body na těle, a tím se uvolňuje daná oblast a snižuje se její bolestivost. Díky hypoalergennímu akrylovému lepidlu je dobře snášen pokožkou a je také voděodolný.