**Лекція 2. Основні техніки тейпування**

**Мета:** Ознайомити студентів з основними техніками тейпування

**Завдання:** Розглянути основні техніки кінезіотейпування.

**Короткий огляд теми:**

**М’язова техніка:**

використовується для підвищення або зниження м’язового тонусу.

Відміряти тейп при розтянутому м’язі, вирізати тейп потрібної довжини, завкруглити краї, накласти якір (4-5 см.) на початкову зону (місце початку або місце кріплення), після чого наклеїти основу тейпу, залишивши крайові (4-5 см.), потерти тейп, стежити, щоб не утворились складки.

Виконується без розтягу



**Корегуюча техніка:**

функціональна корекція (наколінок).

Основу тейпу накласти з легким натиском на розслаблену шкіру, відділити захисну плівку до крайових 4-5 см.

Повільно розтягнути тейп, від легкого до інтенсивного розятгу, і наклеїти на шкіру. Кінці тейпу накладаємо без розтягу. Ця техніка є протилежною фасціальній техніці.



**Постуральне тейпування:**

покращення положення, яке буде впливати на стабільність та рух тіла.

Стопа – стабільність

Гомілка – рух

Коліно – стабільність

Стегно – рух

Таз – стабільність

Грудний і шийний відділ – рух

Лопатка – стабільність

Плечовий суглоб – рух

Лікоть – стабільність

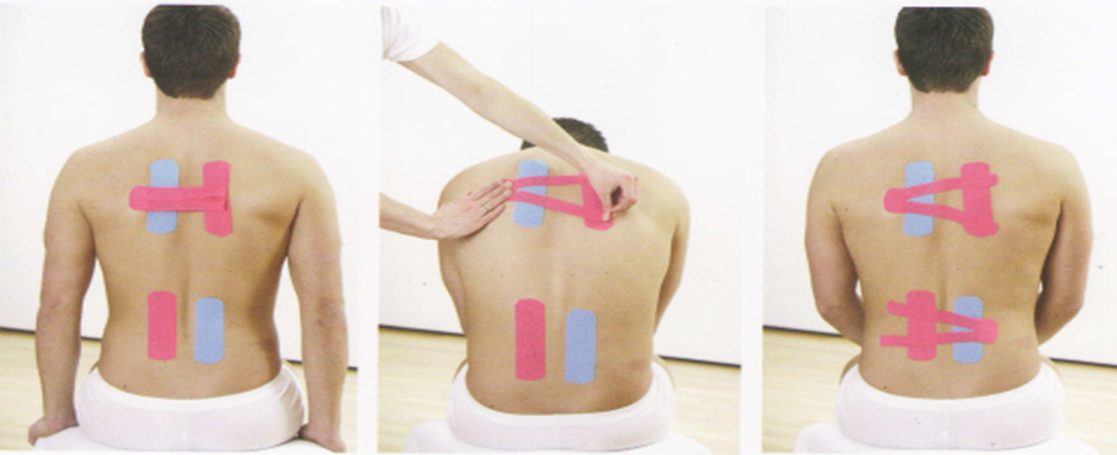
Кисть – рух

Основний підхід постурального тейпування:

Пацієнт приймає необхідне положення;

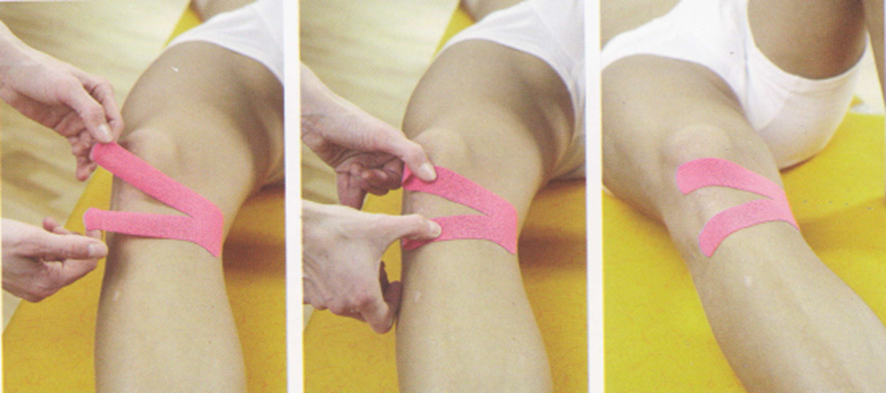
Наклеїти тейп вздовж міофасціальної лінії, яка відповідає правильному положенню;

Натяг мінімальний;

****

**Фасціальна техніка:**

завжди використовується в формі Y, максимально розслабити тіло, основа тейпу накладається без розтягу біля ділянки, яка буде проклеюватись, відірвати захисну плівку і без розтягу нанести тейп на шкіру

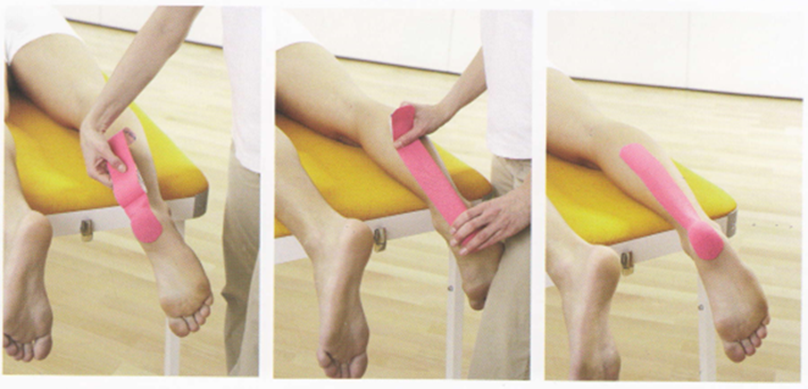
****

**Лігамен тейп (зв’язкова) техніка:**

Травми зв’язок та підтримка суглобів.

Завжди наклеюється з повним розтягом, розірвати захисну плівку посередені і відділити, затиснути тейп між двома пальцями, накласти основу тейпу на зв’язку, кінці тейпу накладаємо без розтягу.

(Окремий вид просторове наклеювання).



**Лімфатичне тейпування:**

Лімфа це прозора рідина, за своєю структурою схожа на плазму крові, проте не містить еритроцитів і тромбоцитів, але містить багато видів лімфоцитів, близько п'яти тисяч, та макрофагів (білі кров'яні тільця, що беруть участь в хімічному поглинанні чужорідних мікроорганізмів).

Функції лімфи:

- Повернення білків, води і солей із тканин у кров.

- Лімфатична система бере участь у створенні імунітету, захищає організм від хвороботворних мікробів.

Забезпечує утворення максимально концентрованої сечі.

Метаболічна функція.

Забезпечує зв’язок між органами і тканинами.

Бере участь у підтриманні гомеостазу.

Лімфатична техніка: порушення лімфотоку, набряки, гематоми.

Виконується в формі віяла або восьминога.

Розділити тейп на 4-9 тонких полосок. Основа тейпу накладається в напрямку ходу лімфи, забрати захисну плівку, і наклеїти хвилями без розтягу. При гематомах чи місцевих трвамах, тейп можна накладати у формі сітки.

