**Тема 3. Кінезіотейпування як допоміжний спосіб в кінезіології**

**Мета:** Розглянути кінезіотейпування як допоміжний спосіб в кінезіології.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з кінезіотейпування як допоміжний спосіб в кінезіології.

2. Навчити студентів застосовувати кінезіотейпування як допоміжний спосіб в кінезіології.

**Теоретичні відомості**

Кінезіотейпування (кінезіологічне тейпування) – це спосіб лікування різних захворювань і травм організму за допомогою аплікацій спеціальних еластичних пластирів (кінезіотейпів). Кінезіотейпування допомагає розслабити перенавантажені м'язи та пришвидшити їхнє відновлення.

Це ефективний, безпечний і простий метод лікування, що полягає в накладенні еластичних аплікацій зі спеціального матеріалу – кінезіотейпу. Тейпи забезпечують правильну роботу м'язів, зменшення набряку, болю, без обмежень руху. Вони володіють гіпоалергенними властивостями, а також структура пластиру дозволяє використовувати його не тільки в сухих умовах, а й у воді.

Кінезіологічний тейп складається з трьох шарів:

1. Шар тейпу – бавовняна тканина, всередині якої проходять поліуретанові нитки. Завдяки такій будові, тейп володіє еластичними властивостями (розтягується до 50% від своєї початкової довжини), при цьому не перешкоджає диханню шкіри і дає можливість носити його тривалий час.

2. Шар тейпу – гіпоалергенне адгезивне покриття на основі акрилу. Воно активується під дією температури тіла протягом 15 – 20 хвилин після аплікації тейпу, забезпечуючи надійну фіксацію на шкірі і не змінюючи своїх властивостей при контакті з водою (тейп можна носити протягом 3 – 5 днів не обмежуючи себе ні в чому).

3. Шар тейпу – захисний папір, із тонким покриттям воску, що забезпечує стійкість до вологи, часто з нанесеним на нього принтом у вигляді градуючих смуг, для більш зручного наклеювання тейпу.

***Суть методики*** полягає в тому, що до хворого місця (розтягнутого м'яза, сухожилля або гематоми) особливим способом приклеюється тейп довжиною кілька десятків сантиметрів і шириною 5 – 10 см. В основі методу лежить регуляція м'язового скорочення, больової чутливості та мікроциркуляції, що модифікуються за допомогою аплікацій кінезіотейпами. При наклеюванні стрічок лікар вибирає силу натягу та напрямок тейпів у залежності від діагнозу. Кінезіотейпи не обмежують рухів.

Спочатку даний метод застосовувався виключно для профілактики травм, лікування і реабілітації професійних спортсменів. В даний час кінезіологічне тейпування широко використовується в клінічній практиці лікарями-неврологами, травматологами, реабілітологами.

Тейпи працюють через утворення складок на шкірі, за рахунок чого поліпшується відтік міжтканинної рідини, а також впливає на рецептори в тканинах змінюючи реакцію нервової системи на біль. Пацієнт відчуває полегшення відразу після приклеювання стрічки. Ефект проявляється найсильніше протягом 5 днів, потім зменшується. Метод кінезіотейпування стабілізує м'язи, суглоби та зв'язки, активізує внутрішні сили організму для одужання. Завдяки цьому кінезіотейпінг полегшує рух рук і ніг, збільшує їх амплітуду, сприяє розслабленню м'язів. Процедура нормалізує кровообіг, сприяє розсмоктуванню гематом, знімає набряк і запалення при остеохондрозі, артрозі.

***Переваги методу кінезіотейпування:***

• зміцнює тонус м'язів;

• зменшує больовий синдром;

• зменшує набряки;

• прискорює загоєння ран і розсмоктування гематом;

• поліпшує стабілізацію і функцію суглобів, за допомогою впливу на м'язово–зв'язковий апарат суглоба.

Кінезіотейпінг стимулює нервові рецептори та зменшує біль.

Клінічні ефекти від застосування кінезіотейпів:

• зняття болю в області спини;

• зменшення вираженості больового синдрому;

• полегшення міофасціальних больових синдромів;

• зняття головного болю, пов'язаного з патологією шийного відділу хребта;

• лікування артрозів та артритів;

• поліпшення мікроциркуляції крові та лімфовідтоку;

• зняття компресійно – ішемічних нейропатій;

• надання тонусу м'язам або їх розвантаження;

• профілактика спортивного та професійного травматизму;

• полегшення болів при сколіозі;

• реабілітація травм опорно – рухового апарату.

***Види кінезіотейпування***

Існує два види кінезіотейпування:

* м'язово-фасціальний кінезіотейпінг, використовується для релаксації чи тонізації м'язів, від напряму та сили натягу кінезіотейпу залежить ефективність застосування;
* коригуючий кінезіотейпінг, використовується при функціональних, а також механічних порушеннях м'язів, сухожиль, зв'язок і лімфатичних судин.

Курс кінезіотейпінгу може тривати від тижня до декількох місяців. Уже через кілька хвилин після правильного приклеювання тейпу відчувається полегшення болю і збільшення обсягу руху хворої кінцівки. Кінезіотейпування не рекомендується людям з чутливою шкірою або алергією. Поверхневий натяг тейпу в цих випадках може викликати на шкірі, мікротравми, утворення здуття або синці.

**Контрольні питання**

1.Що таке кінезіотейпування?

2. Які є вправи для релаксації та зняття напруги?