



## ЗАЧЕМ ПРИМЕНЯЕТСЯ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

Кинезиотейпирование – изобретенный в Японии метод, широко применяемый в реабилитации и спортивной медицине для восстановления после перегрузки и травмы.

Кинезиотейп имеет широкие возможности применения (фиксирует, стабилизирует и т. д.) и обеспечивает поддержку, не ограничивая подвижность.

### Правильно наложенный кинезиотейп:

- способствует естественному процессу восстановления
- улучшает лимфо- и кровообращение
- уменьшает боли в мышцах и суставах
- повышает силу и эластичность скелетных мышц
- повышает подвижность суставов
- уменьшает отеки и гематомы
- уменьшает появление вызванных физической нагрузкой судорог
- улучшает мышечное чувство
- уменьшает образование рубцовой ткани
- уменьшает головную боль, боль в животе и т. п.

## КАК ДЕЙСТВУЕТ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

Перегруженная или травмированная мышца отекает. В результате отека замедляются лимфо- и кровообращение. Это приводит к увеличению подкожного давления и активации болевых рецепторов.

Кинезиотейп увеличивает пространство между кожей и мышцей, как бы приподнимая кожу. В результате улучшается подкожная циркуляция лимфы и крови, уменьшается давление на болевые рецепторы кожи.

Кроме того, приподнимание кожи позволяет активировать в мышцах больше рецепторов, связанных с двигательной деятельностью и задействовать больше мышечной ткани. Кинезиотейп нормализует мышечный тонус и способствует естественному процессу оздоровления мышечной ткани.

Желаемый результат достигается только с помощью правильно наложенного тейпа.

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ И СОВЕТА

Существует много способов кинезиотейпирования. Советы и рекомендации можно получить от физиотерапевта.

Целевое учреждение SpordimeditSiini SA сотрудничает с клиникой физиотерапии Füsioteraapia Kliinik OÜ. Мы принимаем пациентов в одних помещениях, записаться на прием можно по тем же номерам телефона.

### SPORDIMEDITSIINI SA И FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Тонди 88 (здание частной школы Аудентес, 3 этаж),  
Таллинн  
Тел.: 699 6515 и 699 6545  
Э-почта: admin@sportmed.ee  
www.sportmed.ee  
www.fysioteraapia.ee

SpordimeditSiini SA и Füsioteraapia Kliinik OÜ – партнеры инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперты данной сферы. Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.



Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu)



Estonia.eu  
Positively surprising



Инструкцию составил физиотерапевт Лаури Раннама.

# КИНЕЗИО- ТЕЙПИРОВАНИЕ



## ПРИНЦИПЫ НАЛОЖЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПА

- Тейпируемая область должна быть сухой, чистой и без волос.
- Мышцу, на которую накладывается тейп, необходимо сначала привести в растянутое состояние.
- Концы тейпа следует закруглять - так тейп продержится дольше.
- Тейп эластичен. При наложении на кожу тейп нельзя растягивать более чем на 10%.
- Для лучшей фиксации тейпа его нужно после наложения на кожу слегка потереть.
- Если привести мышцы в исходное положение, тейп формирует на поверхности кожи волны или складки.
- Тейп может оставаться на коже несколько дней.
- От мытья отказываться не придется, тейп выдерживает намокание.
- Тейп нужно удалять спокойно, чтобы не вызвать раздражение кожи.
- Цвет тейпа не влияет на его свойства.

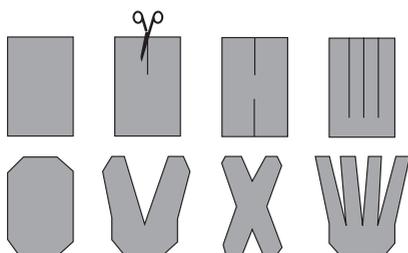
Подробную информацию вы также найдете на [www.kinesiotape.ee](http://www.kinesiotape.ee).

## ОБРЕЗАНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПА

Кинезиотейп изготовлен из эластичной ткани и акрилового клея. Кинезиотейп не содержит лекарственных веществ.

Тейп можно купить у физиотерапевта, в аптеке и магазине спортивных товаров.

Для лечения одно участка часто хватает примерно 20 см тейпа. В форме веера тейп разрезается в основном для захвата широкой области, например, отводе отека, а также в зависимости от формы и размера мышцы.



## ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПА

### НАПРЯЖЕНИЕ И БОЛЬ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ



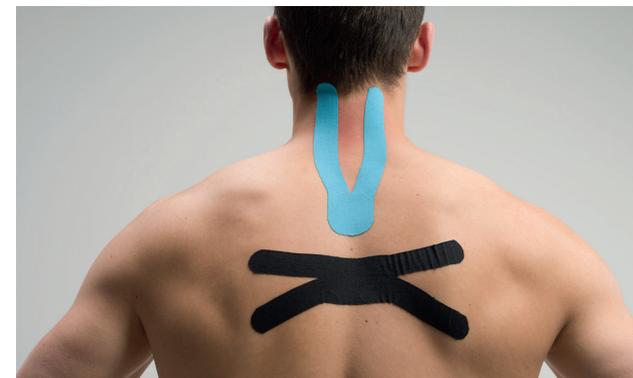
- Отрежьте две прямые полоски длиной 15-30 см или одну Y-образную полоску.
- Человек стоит и максимально наклоняется вперед.
- Начинайте тейпирование от крестца и накладывайте полоски на мышцы, проходящие рядом с позвоночником.
- При наложении тейп не растягивайте.



### БОЛЬ В КОЛЕНЕ

- Отрежьте две прямые полоски длиной около 20 см.
- Согните колено, чтобы растянуть мышцу бедра.
- Начинайте тейпирование от берцовой кости под коленной чашечкой.
- Одну полоску наложите от коленной чашечки влево, другую вправо.
- Концы тейпа закрепите на бедре в верхней части колена.

### БОЛЬ В ШЕЕ И МЕЖДУ ЛОПАТОК



- Отрежьте две полоски – Y-образную длиной 20 см и X-образную длиной 30 см.
- При наложении тейпа смотрите вниз и положите руки на противоположные плечи.
- Основу накладываемого на шею Y-образного тейпа наложите на область позвоночника между лопатками. Другие концы тейпа наложите на проходящие рядом мышцы до границы волос.
- Накладываемый на спину тейп поместите поперек позвоночника. Разрежьте тейп посередине, чтобы он принял форму X. Поместите центральную часть тейпа на позвоночник, а концы направьте в сторону верхнего и нижнего углов лопатки.



### БОЛЬ В ПЛЕЧЕ

- Отрежьте и подготовьте Y-образную полоску длиной 30 см.
- Основу тейпа наложите на центральную часть плеча.
- Для наложения переднего конца отведите руку назад.
- Для наложения заднего конца отведите руку вперед к противоположному плечу.
- Концы тейпа накладывайте при его минимальном растяжении вдоль края дельтовидной мышцы до гребня лопатки.

### НАПРЯЖЕНИЕ И БОЛЬ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА



- Отрезок тейпа 40 см до середины отрежьте в форме Y.
- Человек наклоняется максимально вперед.
- Накладывайте тейп вдоль задней части бедра, начав от верхней части бедра под ягодицей. Концы проложите до коленного сустава.
- Для дополнительного воздействия на болезненное или травмированное место отрежьте еще одну полоску длиной 20 см.
- Разрежьте тейп посередине и центральную часть наложите поперек болезненного места бедра, растягивая тейп на 50%. Концы тейпа наложите, не растягивая.

### БОЛЬ В ПЯТОЧНОМ СУХОЖИЛИИ И СУДОРОГИ В ГОЛЕНИ



- Отрежьте и подготовьте Y-образную полоску длиной от пятки до колена.
- Наложите основу тейпа на пятку, потяните пальцы ног на себя, начало тейпа, слегка растягивая, наложите на пяточное сухожилие.
- Концы тейпа наложите, не растягивая, на внешние края двуглавой мышцы голени.
- Вторую полоску длиной 30 см наложите, слегка растягивая, для дополнительной поддержки на пяточное сухожилие и нижнюю часть мышцы голени.