

KINESIOTAPING

Kinesiotaping ve světě i u nás v posledních letech zažívá svůj „boom“. Barevných pásek (kinesio tapů) jsme si poprvé mohli všimnout na tělech zahraničních sportovců během televizních přenosů z letních Olympijských her z Atén v roce 2004. Během několika málo let se kinesiotaping stal obvyklou součástí léčby nejen sportovců, ale i běžné populace. Toto masové rozšíření s sebou však nese riziko používání této zdánlivě jednoduché metody laiky, kteří nemají znalost funkčních anatomických poměrů, ale i „odborníky“, kteří používají kinesiotaping ve své terapii, aniž by rozlišovali ovlivňují-li sval, šlachy, vaz či fascii a jednotlivá stádia poranění.

VLASTNOSTI KINESIO TAPU

Popularitou kinesiotapingu roste i množství výrobců a dostupnost pásek veřejnosti. Na kvalitě materiálu samo sebou záleží. Kinesio tape byl vytvořen tak, aby se svými vlastnostmi co nejvíce blížil vlastnostem lidské kůže. Kinesio tape lze natáhnout na 140-160% své původní délky v podélném směru, aniž by došlo k poškození jeho elastických vláken. Páska je z výroby natažena na papírový podklad s předpětím 5-10%, se kterým se musí při aplikaci počítat. Elastické vlastnosti si po aplikaci udržuje cca 3-5 dní. Tloušťka tapu je podobná epidermis kůže a tím při správné aplikaci je limitováno jeho vnímání na těle a zhruba po 10 minutách přestaneme tape na kůži vnímat úplně.

Kvalitní kinesio tape je složen ze 100% bavlny, která umožňuje odpařování tělesné vlhkosti a rychlé schnutí. Je voděodolný, dovoluje běžnou hygienu i plavání ve vodě. Neobsahuje latex. Lepidlem je 100% pryskyřice nanesená přerušovaně ve vlnách a tím umožňuje prodyšnost a elevaci kůže. Lepidlo je aktivováno teplem a po sejmutí na kůži nezůstává. Lepivost pásky, tedy to, že vydrží přilepená třeba 14 dní, není kritériem kvality. Spíše je kvalita nahrazena množstvím lepidla. Alergické reakce na tape se obvykle nevyskytují, většina podráždění kůže je způsobena přílišným napínáním pásky. Pro dokonalé přilnutí musí být kůže před aplikací suchá, oholená a odmaštěná. Kvalitní značky kinesio tapů jsou Temtex, Epos Tape, Nasara (cena kolem 270,-/ks – páska 5mx5cm).

FYZIOLOGIE ÚČINKU KINESIO TAPU

Aplikací kinesio tapu oslovujeme kožní receptory, potažmo CNS a skrze její elastické vlastnosti dosahujeme terapeutického efektu:

- zvrásnění a elevace kůže, čímž dojde k dekompresi intersticiálního prostoru

- snížení městnání v krevním a lymfatickém řečišti (zvýšení prokrvení)
- zmírnění otoku
- redukce tlaku a dráždění nociceptorů, jejichž důsledkem je snížení bolesti
- analgetický účinek (pásky neobsahují žádnou chemickou léčebnou látku, která by tlumila bolest; účinku snížení bolesti je dosaženo správným nalepením a reakcí těla na impulzy, které páska vyvolává; páska „nadzvedne“ kůži, čímž se sníží tlak na
- receptory bolesti, ty přestávají vysílat bolestivé signály k mozku a nastává úleva)
- podpory svalů (regulace svalového tonu ve smyslu facilitace a tím zkvalitnění svalové kontrakce, nebo inhibice vedoucí k redukci únavy přetížených svalů); snížení možnosti svalových křečí a zranění)
- korekce kloubní funkce, stimulace proprioreceptorů (úprava pohybového vzorce, zvýšení stability v kloubním segmentu; centrace kloubu díky normalizaci svalového tonu; zlepšení rozsahu pohybu; snížení bolesti)
- obnovení toku krev a lymfy a usnadnění hojení (snížení nadbytečného tepla a zánětlivých exsudátů v tkáních; zlepšení místní látkové výměny (metabolismu); redukce zánětu a bolesti)
- zlepšení kinestezie

VÝHODY KINESIOTAPINGU

Kinesiotaping nabízí oproti standardním terapeutickým postupům, jako je bandážování, ortézování či fixační taping, řadu výhod:

- přizpůsobivost nepravidelnému povrchu (je možné ho upravit na požadovanou velikost a tvar; je schopen kopírovat pohyb)
- umožňuje současné použití s dalšími terapeutickými postupy (kinezioterapie, vodoléčba, elektroterapie, kryoterapie, manuální medicína, akupunktura aj.)
- nemá vedlejší nežádoucí účinky
- ošetřený segment má plnou funkčnost, není omezena cirkulace krve lymfy, je zachován plný rozsah pohybu
- zachování funkce vede ke stabilizaci úrovně psychiky
- eliminuje bolest a usnadní možnosti zatížení segmentu při pohybu
- možnost 24hodinové terapie po dobu 1 až 5 dní

INDIKACE

Terapeutické využití kinesio tapu vychází z obecně platných principů neurofyzologie, umožňujících aktivaci tělu vlastních reparačních schopností při zachování možnosti přirozeného pohybu.

Indikované diagnózy jsou z celé řady medicínských odvětví od ortopedie, traumatologie, neurologie, pediatrie, sportovní medicíny až po medicínu veterinární.

Z diagnóz lze uvést například:

- distorze, kontuze, kloubní instability
- svalová poranění
- periferní i centrální parézy
- entezopatie, burzitidy
- neuralgie
- VAS
- impingement syndrom
- úžinové syndromy

KONTRAINDIKACE

Absolutní kontraindikace nejsou známy. Relativní kontraindikací mohou být:

- hnisavé kožní projevy
- bradavice
- pigmentové névy
- maligní melanom kůže
- otevřené rány
- ekzém
- dermatitidy
- hořečnaté stavy
- akutní trombózy
- kardiopulmonální dekompenzace
- elefantiáza
- vzácně alergie na složky tapu

TECHNIKY KINESIOTAPINGU

Rozlišujeme dvě základní techniky, které využíváme k ovlivnění svalů:

1. INHIBICE - aplikujeme na přetížené, hypertonické, akutně poškozené svaly; tape lepíme od úponu k začátku, v protažení segmentu
2. FACILITACE – působíme na chronicky či akutně oslabené svaly, tape lepíme od začátku k úponu svalu, v jeho protažení

Dále existují KOREKČNÍ TECHNIKY – mechanická, fasciální, prostorová, vazivová/šlachová, funkční a lymfatická; jaký typ korekce použijeme neodvívjí od vyšetření.

Zdroje

1. Korbová, Jitka a Robert Válka. Terapeutické využití kinesio tapu. Praha: Grada , 2012.ISBN 978-80-247-4294-6
2. Korbová, Jitka a Robert Válka. Lymfotaping :Terapeutické využití tejpování v lymfologii. Praha: Grada Publishing,2017. IBSN 978-80-271-0182-5.