

## **“KINEZIO TAPING” – Tehnika bandažiranja mišičnih vlaken s pomočjo elastičnih samolepilnih trakov**

V zadnjih letih vse bolj popularen postaja t.i, kineziotape. Nekateri pravijo, da je to le moda, drugi da resnično pomaga. Vsekakor v športu , tudi na plezalnih tekmah vidimo vedno več s pisanimi trakovi polepljenih športnikov, predvsem tistih, ki so se vrnili po poškodbi. Pa pogledjmo, kaj sploh je kineziotape:

Kineziotape je v sredini 70-ih let prejšnjega stoletja začel razvijati dr. Kenzo Kase, priznan japonski kiropraktik in akupunkturist. Pri delu s standardnim neelastičnim bandažnim trakom je namreč naletel na veliko omejitev, predvsem zmanjšanje pretoka krvi in s tem počasnejša regeneracija.

“Kinezio taping” je tehnika, ki temelji na telesu lastnem naravnem procesu zdravljenja. Učinkovitost takega načina zdravljenja se kaže z aktivacijo živčnega in cirkulacijskega sistema. Mišice namreč niso namenjene le gibanju telesa, ampak tudi za nadzor pretoka venskih in limfnih sokov, nadzor telesne temperature, itd. Zato nepravilno delovanje mišic povzroča različne vrste simptomov.

Pomembnost funkcije mišic je pripeljala do ideje o zdravljenju mišic tako, da bi aktivirali telesu lastne procese zdravljenja. Dr.Kase je želel razviti trak, ki bi imel enako elastičnost kot zdrava mišica. Iz prakse je vedel, da mora trak na koži ostati več dni. Leta in leta je delal na tem, iskal trak, ki bi bil ravno prav elastičen, lepljiv in ki bi dihal. Na podlagi kinezioloških študij je končno razvil trak, ki je zadostil vsem pogojem in ga poimenoval Kinesio® Tex Tape.

Kineziotape se uporablja za različne namene:

- Daje oporo in stabilnost sklepom in mišicam, brez negativnega vpliva na cirkulacijo in obsega gibanja
- Re-edukacija živčno-mišičnega sistema po poškodbi
- Zmanjšanje bolečine
- Poveča prekrvitev in pretok limfe ter s tem pospeši zdravljenje
- Povečanje sposobnosti mišic
- Preprečevanje poškodb

Kineziotape olajša bolečino in z mikroskopskim dvigovanjem kože pospeši limfno drenažo. To posledično zmanjša vnetno reakcijo, oteklino in pospeši zdravljenje. Dokazano je bilo, da ima kineziotape pozitiven fiziološki učinek na kožo, limfni in krvni sistem, mišice, vezi, ovojnice, kite in sklepe. Lahko se ga uporablja v kombinaciji z drugimi metodami zdravljenja in je koristen tako v času rehabilitacije, pri kroničnih poškodbah, pa tudi kot prevenetiva (kar nekateri viri zanikajo).

Kineziotapa mora namestiti za to usposobljena oseba, ki pozna potek mišic, limf, kit... Za to obstajajo posebni tečajji. Sama namestitev traku je namreč zelo odvisna od poškodovanega tkiva in tega kaj želimo doseči – podpora tkivu, stabilizacija, zmanjšanje otekline... Namešča se ga na različne načine, npr. v obliki črke I, X, Y ali druge bolj zapletene oblike, v različnih smereh in z različno napetostjo. Na koži lahko ostane več dni in ima zato stalen pozitiven učinek na poškodovano tkivo. Tako se lažje ohranja pozitiven učinek npr. drugih terapij (laser, masaža, manipulacija) med posameznimi obiski pri fizioterapevtu.

Nekaj primerov namestitve:



## KT Tape Method for Golfers Elbow (medial epicondylitis)



With arm on stretch as shown, anchor Y strip and apply tape without placing stretch on tape



Anchor second Y strip as shown and apply tape across the first with 50% stretch on tape

KT metoda pri težavah z golfskim komolcem

Roko raztegnemo kot je pokazano na sliki in namestimo trak v obliki črke Y, brez da bi ga napeli. Drugi (črni) trak namestimo v obliko črke Y čez prvi trak s 50% napetostjo.

Več na: <http://www.kinesiotaping.com/>