Skauda kelį ar susižeidėte nugarą? Teipavimas gali jums padėti

Jei žiūrėjote tinklinio varžybas ar dviračių varžybas, tikriausiai matėte: spalvingos juostos juostelės (teipai), išdėstytos raštais per pečius, kelius, nugarą ir pilvo raumenis. Tai kineziologinė juosta (teipai): gydomoji juosta, kuri strategiškai pritaikoma prie kūno, kad suteiktų atramą, sumažintų skausmą, sumažintų patinimą ir pagerintų jūsų kūno efektyvumą. Šiame straipsnyje apžvelgsime, kokia gi ta kinezioteipavimo (kinesiotaping) nauda, ir ką jums šiuo klausimu pataria kineziterapeutas.

Kaip veikia kineziologinė juosta (teipai)?

Terapinis teipavimas taikomas įvairaus amžiaus ir priežiūros lygio pacientams, nuo pediatrijos iki geriatrijos, sergant ortopedinėmis, neurologinėmis, onkologinėmis, ūminėmis ir lėtinėmis ligomis. Kineziologinė juosta (teipai) yra tampri. Ji sukurta taip, kad imituotų odos elastingumą, kad galėtumėte išnaudoti visą judesių diapazoną. Juostos medicininės klasės klijai taip pat yra atsparūs vandeniui ir pakankamai tvirti, kad išliktų nuo trijų iki penkių dienų, net kai intensyviai treniruojatės ar prausiatės duše. Užklijuota ant kūno juosta šiek tiek atsitraukia, švelniai pakeldama odą. Manoma, kad tai padeda sukurti mikroskopinę erdvę tarp jūsų odos ir po ja esančių audinių.

Padidina tarpą tarp sąnarių

Vienas nedidelis tyrimas, kuriame dalyvavo 32 dalyviai, parodė, kad kai kineziologinė juosta (teipai) buvo užlipinama ant kelio, kelio sąnaryje padidėdavo tarpsąnarinis tarpas. Panašus tyrimas parodė, kad kineziologinė juosta (teipai) taip pat padidino tarpą peties sąnaryje. Nors padidintas tarpas yra nedidelis, tai padeda sumažinti sąnarių dilimo tikimybę.

Gali keisti skausmo takų signalus

Ne vienas kineziterapeutas mano, kad juosta pakeičia informaciją, kurią jūsų jutimo nervų sistema siunčia apie skausmą ir suspaudimą jūsų kūne. Dr. Megann Schooley, sertifikuota klinikinė sporto fizinės terapijos specialistė ir sertifikuota jėgos specialistė, tai paaiškina taip: „Visuose jūsų audiniuose – odoje, jungiamajame audinyje, fascijoje, raumenyse – yra jutimo receptorių, kurie jaučia skausmą, temperatūrą, ir prisilietimus. Visi šie receptoriai prisideda prie propriocepcijos – jūsų smegenų pojūčio, kur yra jūsų kūnas ir ką jis daro. Kineziologinis teipavimas (kinesiotaping) sukuria pakėlimą, kuris paveikia apatinius audinius. Poveikis šiems audiniams gali pakeisti signalus, patenkančius į smegenis. Kai smegenys gauna kitokį signalą, jos reaguoja kitaip“, – sako Schooley.

Trigeriniai taškai yra geras pavyzdys. Dažnas kineziterapeutas naudoja kineziologinę juostą (teipai), kad pakeltų odą virš šių įtemptų, susijusių raumenų. Kai sritis yra paveikiama, skausmo receptoriai siunčia naują signalą į smegenis, o įtampa trigeriniame taške sumažėja. 2015 m. atliktas tyrimas parodė, kad kartu

naudojami kineziologinė juostelė (teipai) ir rankinis spaudimas sumažino trigerinio taško skausmą ir padidino žmonių lankstumą.

Gali pagerinti kraujo ir skysčių apytaką

Jei buvote sužeistas, kineziologinė juosta (teipai) gali padėti pagerinti kraujotaką ir sumažinti sužeistos vietos patinimą. 2017 m. atliktas tyrimas parodė, kad kineziologinis teipavimas (kinesiotaping) gali pagerinti kraujotaką odoje. Taip pat gali pagerinti limfinių skysčių cirkuliaciją. Limfinį skystį daugiausia sudaro vanduo, tačiau jame taip pat yra baltymų, bakterijų ir kitų cheminių medžiagų. Limfinė sistema yra būdas, kuriuo jūsų kūnas reguliuoja patinimą ir skysčių kaupimąsi.

Teorija teigia, kad kai užtepama kineziologinė juosta (teipai), ji sukuria papildomos poodinės erdvės, dėl kurios pasikeičia slėgio gradientas srityje po oda. Toks slėgio pokytis pagerina limfinio skysčio tekėjimą. Limfinio skysčio tekėjimo pakeitimas gali padėti greičiau išnykti mėlynėms.

Kam naudojama kineziologinė juosta (teipai)?

Gydant sužalojimus

Dažnai kineziterapeutas naudoja kineziologinį teipavimą (kinesiotaping) kaip dalį bendro sužalotų žmonių gydymo plano. Amerikos fizinės terapijos asociacija praneša, kad kineziologinis teipavimas (kinesiotaping) yra veiksmingiausias, kai jis naudojamas kartu su kitais gydymo būdais, pavyzdžiui, manualine terapija.

Silpnų zonų palaikymas

Kineziologinė juosta (teipai) taip pat naudojama papildomai palaikyti raumenis ar sąnarius, kuriems reikia šios paramos. Skirtingai nuo baltos medicininės ar sportinės juostos, kineziologinė juosta leidžia normaliai judėti. Tiesą sakant, kai kurie tyrimai rodo, kad kinezioteipavimas (kinesitaping) gali pagerinti judėjimą ir ištvermę. Sportininkų tyrimai parodė, kad naudojant kineziologinę juostą (teipai) ant pavargusių raumenų, pagerėja jų veikla.

Raumenų treniravimas iš naujo

Kineziologinė juosta (teipai) gali padėti iš naujo treniruoti raumenis, kurie prarado funkciją arba priprato prie nesveiko darbo būdo. Pavyzdžiui, kineziologinis teipavimas (kinesiotaping) gali būti naudojamas galvos ir kaklo laikysenai koreguoti. 2017 m. atliktas tyrimas patvirtina, kad jis efektyviai naudojamas siekiant padėti pacientams, patyrusiems insultą, pagerinti jų vaikščiojimą.

Našumo gerinimas

Kai kurie sportininkai naudoja kineziologinį teipavimą (kinesiotaping), kad tai padėtų jiems pasiekti aukščiausius rezultatus ir apsisaugoti nuo traumų, kai jie dalyvauja specialiose varžybose.

Randų valdymas

Nors niekada neturėtumėte naudoti kineziologinės juostos ant atviros žaizdos, yra keletas mokslinių įrodymų,

kad kineziologinė juosta (teipai) gali pagerinti ilgalaikę randų išvaizdą po operacijos ar traumos. Tai tikrai yra gydymas, kurį pirmiausia turėtumėte aptarti su gydytoju.

Kada negalima lipinti kineziologinės juostos?

Tam tikromis aplinkybėmis kineziologinės juostos (teipai) naudoti negalima. Tai apima šiuos dalykus.

- **Atviros žaizdos.** Juostos naudojimas ant žaizdos gali sukelti infekciją arba odos pažeidimą.
- **Giliųjų venų trombozė.** Padidėjęs skysčių srautas gali sukelti kraujo krešulio pasišalinimą, o tai gali būti mirtina.
- **Aktyvus vėžys**. Padidėjęs kraujo tiekimas į vėžį gali būti pavojingas.
- **Limfmazgių pašalinimas.** Padidėjęs skysčių kiekis ten, kur trūksta mazgo, gali sukelti patinimą.
- **Diabetas**. Jei kai kuriose srityse kur jutimas susilpnėjęs, reakcijos į juostą galite nepastebėti.
- **Alergija**. Jei jūsų oda jautri klijams, galite sukelti stiprią reakciją.
- **Trapi oda**. Jei jūsų oda linkusi plyšti, nedėkite ant jos juostos.

Trumpai

Nors kineziologinio teipavimo (kinesiotaping) veiksmingumas nėra gerai ištirtas, jis gali suteikti kūnui trūkstamą atramą, padidinti kraujotaką, sumažinti skausmą ir pagerinti sąnarių bei raumenų darbą. Prieš naudodami, turėtumėte pasikalbėti su kineziterapeutu, nes kineziterapeutas gali parinkti jums naudingiausią gydymo būdą, derinant su kitais gydymo metodais.

#kinesiotaping, #taping, #kineziologinis teipavimas, #teipavimas, #teipai, #kineziterapeutas.

https://www.healthline.com/health/kinesiology-tape