

Kineziterapeutai pataria: nenuvertinkite šio įvairiapusio gydymo būdo



Kineziologinis teipavimas yra gydymo galimybė, jei patyrėte traumą ar ligą, dėl kurios sutriko judėjimas ir motorinės funkcijos. Tai apima specialios juostelės uždėjimą (kinesiotaping) ant kūno tam tikromis kryptimis, kad būtų galima palaikyti sąnarius, pavyzdžiui, kelio, kulkšnies ar riešą, taip pat raumenis ir sausgysles. Šis metodas gali būti naudojamas siekiant palengvinti raumenų funkciją, stabilizuoti sąnarius arba užkirsti kelią netinkamam raumenų susitraukimui. Teipavimas (kinesiotaping) taip pat gali būti naudojamas siekiant sumažinti skausmą, patinimą ir raumenų spazmus. Šiame straipsnyje pateikiama informacija apie kineziologinę juostą (teipas/ teipai) ir jos panaudojimą, taip pat su kinezioteipavimu susijusių tyrimų išvados.

Kaip veikia kineziologinė juosta (teipai)

Kineziologinė juosta (teipai) atlieka įvairias funkcijas. Prieš pradėdamas ją naudoti, jūsų kineziterapeutas atliks jūsų kūno ir esančios problemos įvertinimą, kad nustatytų, kaip geriausiai naudoti kineziologinę juostą jūsų būklei. Kineziterapeutas įvertins, ar juosta jums reikalinga, ar turite kokių nors kontraindikacijų juostos naudojimui. Apskritai manoma, kad kineziologinė juosta (teipai) padeda sukurti pusiausvyrą raumenų, sausgyslių, sąnarių ir odos nervinėje grandinėje. Manoma, kad tai padeda sumažinti skausmą ir sumažinti patinimą. Teipai skirti pagerinti raumenų veiklą ir funkciją.

Taip pat manoma, kad teipai sureguliuoja sąnarių padėtis, be to, teipai gali būti naudingi pertvarkant kolageno turinčius audinius, pavyzdžiui, tvarkyti randinius audinius.

Yra įvairių teorijų, kaip veikia kineziologinė juosta (teipai). Pirma, manoma, kad jos veikimas keičia juslinės nervų sistemos propriocepcijos įvestį raumenyse, sąnariuose ir odoje. Tai pojūtis, leidžiantis žinoti, kur yra jūsų kūnas erdvėje (tarkime, kaip aukštai pakelta ranka).

Manoma, kad juosta pagerina odos ir pagrindinių struktūrų sąveiką, kad padėtų iš naujo nustatyti šios nervų sistemos dalies grandines, todėl pagerėja raumenų aktyvacija ir našumas. Manoma, kad kineziologinė juosta (teipai) taip pat slopina nociceptorius (skausmo kelius) jūsų raumenyse, odoje ir sąnarių struktūrose. Manoma, kad sumažėjus skausminiam poveikiui į smegenis normalizuojasi raumenų tonusas, todėl sumažėja skausmas ir raumenų spazmai.

Kineziologinių juostų (teipų) rūšys

Kineziologinė juosta (teipai) gali būti klijuojama įvairiais būdais, priklausomai nuo to, kodėl to reikia. Jūsų kineziterapeutas gali parodyti, kaip naudoti juostą ir iškirpti lipnias juosteles į tinkamą konfigūraciją.

Štai dažniausiai naudojami teipų tipai, naudojami kinezioteipavime (kinesiotaping), kuriuos išskiria kineziterapeutas:

- **„I“ juostelė:** šią formą galima naudoti kitų tipų juostelėms gaminti. Paprastai „I“ juostelės (teipai) naudojamos raumenims, sausgyslėms ir raiščiams palaikyti. Ji dažnai naudojama siekiant atlaiduoti jūsų rotatorių (sukimosi) manžetės raumenis, sėdmenų raumenis, keturgalvius raumenis arba Achilo sausgyslę. Taip pat gali būti naudojama apatinėje nugaros dalyje ir vidurinėje nugaros dalyje, siekiant padėti išlaikyti taisyklingą laikyseną.
- **„X“ juostelė:** šis tipas naudojamas, kai kineziologinė juosta (teipai) reikalinga dideliame plotui uždenkti arba kelioms jungtims kirsti. „X“ juostelės dalys kerta jautrias sritis, tokias kaip kelių užpakalinė dalis arba alkūnių

priekinė dalis. Ši juostelė dažniausiai naudojama siekiant atpalaiduoti jūsų šlaunies raumenis, kurie kerta ir klubo sąnarį, ir užpakalinę kelio sąnario dalį.

- **„Y“ juostelė:** ši juostelė naudojama jautrioms kūno vietoms veikti, pvz., už kelio arba alkūnės priekyje. Ji taip pat dažnai naudojama jūsų kelio girnelės padėties kontrolei, pvz., esant girnelės šlaunies streso sindromui arba esant netaisyklingai girnelės padėčiai. "Y" juostelė paprastai nėra tokia ilga kaip "X" juostelė.

- **Ventiliatoriaus juostelė:** šis tipas gali padėti kontroliuoti kojos ar rankos patinimą. Jis dažniausiai naudojamas limfedemos gydymui arba paviršiniams sumušimams ir patinimui.

- **„Pakėlimo“ juostelė:** paprastai vadinama pagalbos juosta, ši juostelė dažnai naudojama pažeistiems audiniams palaikyti arba raumenų mazgams ar triggeriniams taškams gydyti. Tai padeda pakelti odą ir audinius nuo skausmingų raumenų ir triggerinių taškų. Ji taip pat naudojama paviršinėms mėlynėms gydyti.

Jūsų kineziterapeutas arba sporto medicinos paslaugų teikėjas gali užtikrinti, kad juosta būtų uždėta tinkamoje padėtyje ir kad juosta nebūtų per daug įtempta ar per daug varžanti. Jie taip pat jums praneš, kiek laiko nešioti kineziologinę juostelę.

Atlikti tyrimai

Dar reikia atlikti daug tyrimų, kad suprastume juostos (teipų) veikimo mechanizmus ir ar ji tikrai atitinka keliamus reikalavimus. Naujausi tyrimai parodė, kad kineziologinės juostos (teipai) naudojimas gali pagerinti raumenų susitraukimus viršutinėje vidurinėje dalyje, specifinėje keturgalvio raumens dalyje, atsakingoje už kelio girnelės padėties kontrolę. Jie taip pat parodė patobulintą apatinės nugaros dalies judesių amplitudę iškart po kineziologinės juostos (teipai) uždėjimo.

Siekdama paremti kineziologinių juostų (teipų) naudojimą sportiniams rezultatams pagerinti, „RockTape“ atliko penkių dviratininkų tyrimą ir nustatė, kad naudojant kineziologinę juostą jie pasirodė 2–6 % geriau nei be juostos. Tačiau šis tyrimas gali būti šališkas, jo rėmėjas yra „RockTape“ ir tik penki sportininkai neturi jokios kontrolinės grupės. Kituose tyrimuose buvo ištirtas kineziologinio teipo (kinesiotaping) poveikis ir skausmui, patinimui ir geresniam mobilumui, o rezultatai buvo įvairūs.

Jūsų kineziterapeutas gali naudoti įvairius pratimus ir būdus, kad padėtų gydyti jūsų konkrečią problemą. Kineziologinė juosta (teipai) gali būti jūsų gydymo dalis. Pasikalbėkite su savo kineziterapeutu, kad sužinotumėte apie juostą ir nustatytumėte realius jos naudojimo tikslus būtent jums.

#kinesiotaping, #taping, #teipai, #kineziterapeutas.

<https://www.verywellhealth.com/kinesiology-tape-in-physical-therapy-2696435>

<https://www.verywellhealth.com/treat-your-plantar-fasciitis-with-kinesiology-tape-2696033>

<https://www.verywellhealth.com/support-your-shoulder-with-kinesiology-tape-2696040>