



## СПЕЦИАЛНА ПЕДАГОГИКА

### КИНЕЗИОТЕЙПИНГ МЕТОДЪТ – ХИТ В СПОРТНО- ВЪЗСТАНОВИТЕЛНАТА ПРАКТИКА

*Стефания Беломъжева-Димитрова, Мартин Стойчевски*

**Summary:** Kinesiotaping method is becoming more popular due to the proven positive effects on tendons, ligaments, fascia, bodies homeostasis and other. It is widely used especially in sports and in orthopedics and traumatology. In our country, this method is still little known, which defines our interest to investigate and present it.

**The aim** of the study is to research and promote this innovation in sports and recreation practice called kinezioteyping as well as the opportunities as a means to restore the functions and movements of the soft tissues and joints.

**Key words:** kinesiotaping, fascia, tendons, joints ligaments, body homeostasis

#### ВЪВЕДЕНИЕ

Все по-често, следейки големи спортни форуми, ставаме свидетели на представянето на елитни спортисти, облепени с цветни ленти на различни части от тялото. Голяма част от телевизионните зрители на едно от най-значимите спортни събития – Олимпийските игри, научават повече за същността на това откритие едва на последната Олимпиада в Лондон през 2012 година. Масово атлети от цял свят използват кинезиотейпинг лентите, които са измислени от японския лекар д-р Кензо Касе, преди повече от две десетилетия, добиващи

все по-голяма популярност по света през последните няколко години. Методът кинезиотейпинг става все по-популярен поради доказалия се положителен ефект върху сухожилията, ставните връзки, фасцията, обвиваща мускулите, телесната хомеостаза и др. У нас този метод постепенно набира известност, от което се поражда нашето желание да го проучим и представим.

**Целта** на научната разработка е проучване на иновацията в спортно-възстановителната практика, наречена кинезиотейпинг, както и с възможностите, които дава като средство за възстановяване на функциите и движенията на меките тъкани и ставите.

### **ИЗЛОЖЕНИЕ**

Кинезиотейпингът е лечебен метод за възстановяване на меките тъкани, след травми или пренатоварване, посредством самозалепащи се ленти. Чрез него се повлиява определена част от тялото на човек, за да възвърне своята нормална функция след настъпването на различни ограничения. Кинезиотейп лентите се апликират върху кожата, в която са разположени множество рецептори, чрез които се повлиява оздравителния процес на тялото. В по-голяма дълбочина лентите въздействат върху проприорецепторите, разположени в мускули, сухожилия и стави. Кинезиолентите облекчават и възстановяват нормалния лимфен и венозен поток. Те също действат балансиращо върху вегетативната нервна система, пряко свързана с водната консумация, следствие на което се подобрява хомеостазата на тялото. След прилагане на проверка със скрининг тестове, както и мускулни тестове и палпация, се пристъпва към използването на специалните еластични пластири, с цел третиране на болката, повлияване на дисфункцията на мускулно-скелетната система и други [3].

Резултатите могат да бъдат забелязани, дори само след една процедура, тъй като тялото и повърхностната фасция се променят много бързо [4].

Кинезиотейпингът е показан и може да се използва за корекция на фасциите, повдигане на кожата и намаляване на натиска върху сухожилия и връзки при състояния, съпроводени с оток, а оттам и намаляване на болката, за подобряване оттичането на лимфата и за подпомагане и увеличаване на обема на движенията. Кинезиотейпинг методът намира приложение и при бременност, като изключително

важно за нормалното ѝ протичане е укрепването на мускулатурата на тазовото дъно чрез специални методики на облепване с кинезиотейп. Тазовото дъно е оформено от мускули, които поддържат пикочния мехур, матката и всички останали органи в малкия таз. С кинезиотейпинг и подходящи упражнения може да се увеличи силата на тези мускули, което превентира свличане на матката и подобрява задържането на урина при някои заболявания, свързани с дисфункция на органите в малкия таз.

Кинезиотейпингът въздейства основно върху следните анатомични структури на тялото:

➤ *Върху мускулите методът има следните ефекти:*

- подобрява и подпомага работата на слаби и хипотрофирани мускули;

- релаксира и отпуска мускули с повишен тонус и спазъм поради преумора, претренираност, пренатоварване.

➤ *Върху фасциите (обвивките на мускулите), които според последни проучвания са причина за появата на болки и отоци в зони на травми и пренатоварване на опорно-двигателния апарат [1], методът оказва следните ефекти:*

- въздейства върху неврорецепторите, намиращи се в областта на фасцията;

- облекчава болката и дискомфорта в структурите на кожата и фасцията.

➤ *Върху ставите основните ефекти при лечение с метода са:*

- подобряване на биомеханиката на ставите, коригиране на позиционни грешки и функционални ограничения между ставните повърхности;

- намаляване на болката и отока;

- подобряване действието на сухожилията и връзките в областта на ставите [4].

Начинът, по който се постига този ефект от апликацията с кинезиотейп, и принципите, на които се изгражда въздействието от приложението ѝ, могат да бъдат обобщени чрез обяснение на няколко основни фактора [1]:

- оказва се стимулиращо въздействие върху неврорецепторите, разположени в структурите на кожата и фасцията, което довежда до облекчаване на болката;

- увеличава се пространството между лимфните и кръвоносни капилляри (около 10 микрона), което осигурява оптимизиране на лимфо и кръвотока;

- друг основен фактор, обуславящ бързата реакция в резултат на приложената апликация, е възможността за механична корекция на подлежащите тъкани и структури.

Материалът, който се използва при кинезиотейпинг апликациите, има специфични характеристики, които го правят приложим при проблеми от различно естество. Произведен е от естествен материал, което спомага самозалепящите се ленти да съдействат за естественото възстановяване на тялото. Качествата на материала се допълват от невъзпрепятстваното дишане на кожата и неограничения достъп на въздух посредством многобройните пори разположени по памучната тейп лента [1]. Повърхността им е пропусклива, което позволява върху тях да се нанасят болкоуспокояващи гелове, които свободно проникват в кожата. След лечението и премахването им не остават почти никакви следи и очертания по кожата, а отстраняването им е лесно и не предизвиква нараняване на повърхностния кожен епител. Не съдържат никакви лекарствени продукти.

Кинезиотейпинг методът е лесен за апликация и приложение, лентите са водоустойчиви и дълготрайни (нормално апликацията може да се задържи 3–4 дни). Създадени са така, че копират естествените свойства на кожата – дебелина и еластичност.

Чрез правилната методика на тестване и оценка с кинезиотейпинг може да се възстанови дисбаланс в биокинезиологичните вериги, описани от Томас Майерс в неговата революционна концепция – *Anatomy Trains*. За целта както Майерс, така и д-р Касе използват познанията от най-новите изследвания за съединителнотъканната мрежа и фасцията, които са най-големият орган в човешкото тяло. Методиката на кинезиотейпинг, разработена от д-р Касе, се допълва от най-съвременните открития в световната физиотерапия. Тя третира най-малко познатата тъкан в човешкото тяло – съединителната тъкан, наречена за кратко фасция. По този начин може да се повлияят около 70% от общата физическа маса на човешкото тяло [6].

### **Методики за кинезиотейпинг приложения**

Съществуват няколко типа методики за апликация, в зависимост от целта на терапевтичния ефект:

➤ *Мускулно-скелетни приложения*

Този тип приложения са насочени към повлияване на мускулната функция. Използва се класическа кинезиотейпинг апликация, съобразена с методиката и инструкциите за мускули и сухожилия. Използваната лента е с ширина 5 сантиметра, тензията на материала за всяка мускулна апликация е 10%. При нанасяне на тейпинг апликацията се спазват определени правила, свързани с конкретния мускул, на който ще се поставя. Мускулът се поставя в положение на максимално раздалечени залавни места, поставя се лентата, след което сегментът се връща в неутрална позиция. Необходимо е преди всяка апликация кожата в съответната зона да се почиства с памучен тампон, напоен със спирт, с цел максимално залепване. Тейпинг апликациите за отделните мускули се прилагат до пълното възстановяване на мускулната им сила и се подменят на всеки 5 дена [2].

➤ *Апликации, целящи редуциране на отока в зоната на травмата*

При тях степента на тензията е нулева, а целта е възможно най-голям механичен ефект върху подлежащите тъкани. Търси се динамика на апликацията, което се изразява във вгъване и разтягане на материала. Това създава динамично въздействие и в частност оптимизира движението на тъканната течност, лимфата и кръвта в зоната на апликацията.

➤ *Корекционна методика*

Разделя се на лигаментарна и сухожилна. Лигаментарната корекция се състои в приложение на тейпинг апликация, обхващаща и насочена по протежение на конкретния засегнат лигамент. Сухожилната корекция се прилага непосредствено по хода на засегнатото сухожилие. Процентът на тензията е 80% [1].

### **Показания за използването на кинезиотейпинг**

От казаното дотук може да се обобщи, че кинезиотейпинг методът има много широк спектър на приложение. Той се използва както при спортни травми и различни заболявания на опорно-двигателния апарат, така и при бременност, главоболие и др. В спорта се използва като подпомагащо нормалната тренировъчна дейност

средство, а в кинезитерапията за подпомагане на възстановителния процес [5]. Чрез работата на много кинезитерапевти в това направление полето на приложение на кинезиотейпинг методът се разширява все повече.

Кинезиотейпингът се използва успешно при следните състояния:

- Спортни травми като контузии, руптури, навяхвания, изкълчвания.

- Заболявания като тендинити, бурсити, миозити, артрити.
- Синдром на карпалния тунел.
- Ставна нестабилност.
- Отоци.
- Болки в гърба и пояса.
- Бременност.
- Главоболие.

### **Противопоказания за използването на кинезиотейпинг**

Самият метод е напълно *безвреден и безопасен за приложение* и затова противопоказанията са свързани по-скоро с правилната методика на работа и някои общи кинезитерапевтични противопоказания [5], а те са следните:

- Не се прилага в близост и върху места с ракови образувания.
- Не се прилага върху увредена и инфектирана кожа.
- Не се прилага при алергия към кинезио лентите.
- Не се прилага в области със заболявания на вените.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Кинезиотейпинг методът е лесен за приложение, а приложенията се прилагат бързо, което води до пестене на време и енергия от страна на терапевта. Едновременно с това методът води до положителни резултати, които могат да бъдат забелязани дори само след една процедура. Тези предимства на кинезиотейпинга го правят все по-предпочитан лечебен метод от много терапевти по цял свят. Важно за постигането на максимален положителен резултат е доброто познаване на методиката на работа с кинезио лентите.

Кинезиотейпингът с неговото многостранно терапевтично въздействие е много удачен начин за профилактика на травми, за продължаване и подпомагане на терапията извън кабинета на спортния лекар, травматолога и кинезитерапевта. Той все по-широко се изпъл-

зва и ще бъде използван във всички области на медицината и особено в спортната медицина и травматологията.

### ЛИТЕРАТУРА

1. *Еремиев, М.* Кинезиотейпинг лечение на сухожилни и лигаментарни увреди в областта на глезенната става. – Спорт и наука, 2012, № 4.
2. *Еремиев, М.* Кинезитерапия при спортисти с навяхване на глезенната става, дисертационен труд. София, 2009.
3. <http://www.bgathletic.com/new.php?id=5505> – 29.04.13.
4. <http://www.fizioterapevt-bg.com/kineziotaping-ar.html> – 23.04.13.
5. <http://sport.framar.bg> – 01.05.13;
6. <http://www.rrkarmen.com/page.php?id=41> – 03.05.13.

### ЛИТЕРАТУРА

1. *Еремиев, М.* Kinezio-teiping lechenie na suhozilni I ligamentarni uwredi v oblastta na glezennata stava, Sport i nauka, br. 4, 2012;
2. *Еремиев, М.* Kineziterapiya pri sportisti s navyahvane na glezennata stava, disertacionen trud, Sofia, 2009; 3. <http://www.bgathletic.com/new.php?id=5505> - 29.04.13;
4. <http://www.fizioterapevt-bg.com/kineziotaping-ar.html> – 23.04.13;
5. <http://sport.framar.bg> – 01.05.13;
6. <http://www.rrkarmen.com/page.php?id=41> – 03.05.13.