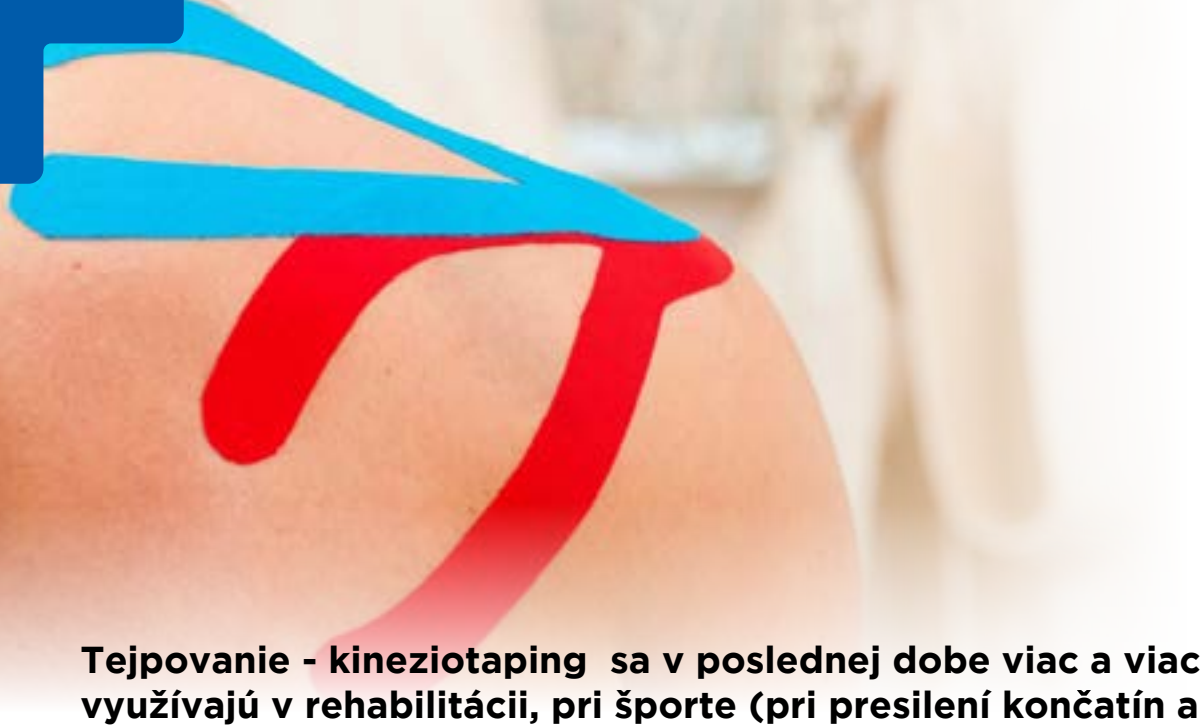

KINESIO TAPING

Tejpovanie - kineziotaping sa v poslednej dobe viac a viac dostáva do popredia. Metódy tejpovania sa využívajú v rehabilitácii, pri športe (pri presilení končatín a v prevencii zranenia). Týmto druhom tejpovania dokážeme vplývať na akútne, chronické bolesti a poškodenia svalov, šliach, kĺbov a pohybových segmentov.

Kinesio tape je elastická páska, ktorú je možné natiahnuť na 100 percent jej pôvodnej dĺžky. Potom, čo ťah uvoľníme, má schopnosť zmrštiť sa na svoj pôvodný rozmer. Elastické vlastnosti si kinesiotape udržuje pod dobu 3 – 5 dní. Nositeľom týchto vlastností je vysoko pružné vlákno polyuretánu.

Kinesio tape lepíme pri natiahnutí pohybového segmentu, čím dôjde k napnutiu kože a mäkkých tkanív. Po návrate segmentu do neutrálnej pozície sa kinesio tape v dôsledku elasticity zmrští naspäť a pozorujeme “zvrásnenie”. Práve toto zvrásnenie tvorí veľkú časť terapeutického účinku. Dochádza k zvýšenému prekrveniu v ošetrovanej oblasti, uvoľneniu svalového napätia a fasciií, čo klient vníma znížením bolesti.

Čo môžeme dosiahnúť tejpovaním:

- podporiť hojenie
- zmierneniť bolesť
- facilitovať (podporiť) hypotonické svaly, hypertonické svaly inhibovať (utlmiť)
- centrovať a stabilizovať kĺby
- podporiť štruktúry súvisiace s kĺbmi – väzy, šlachy
- zmierniť opuch

Heydukova 14, Bratislava
www.mediconet.sk
info@mediconet.sk
18 818
MEDICONET