



Využití kinesiotapingu v horách

MUDr. Lenka Horáková

Hammersmith Hospital in London, Anesthesiology

Kinesiotaping v horské medicíně

MUDr. Lenka Horáková
27. Pelikánův seminář 2016









Kinesio x fixační taping

Klasický pevný taping	Kinesiotaping
zpevnění kloubu / části těla	ovlivnění fce - facilitace /inhibice
omezení rozsahu pohybu	plný rozsah pohybu
pevná / mírně elastická páska	vysoce elastická páska
aplikace na zátěž	aplikace 24 h
odlišná technika	odlišná technika
odlišná indikace	odlišná indikace
většinou bílé pásy	většinou barevné pásy

Vlastnosti kinesiotapu

- *100% bavlna + pružný polyuretan*
- *voděodolný a prodyšný*
- *elasticita 140-160%*
- *pružnost cca 3_5 dní*
- *teplem aktivované lepidlo*



Indikace

- *redukce bolesti*
- *omezení otoku a zánětu*
- *relaxace a facilitace svalů*



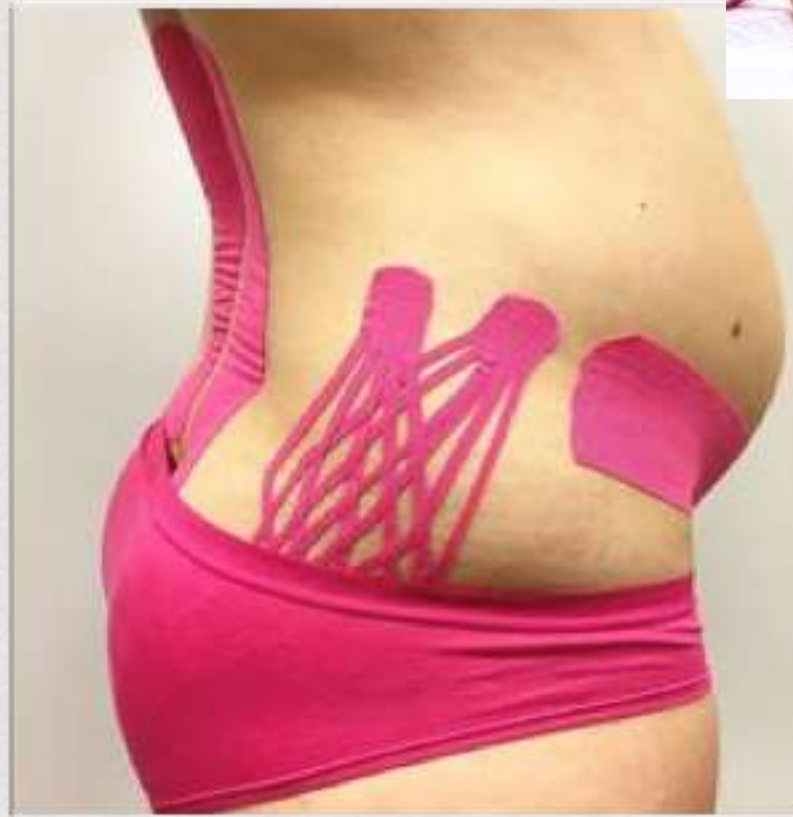
Kontraindikace

1. Absolutní

- ✿ otevřené a hnisající rány
- ✿ horečnatá onemocnění

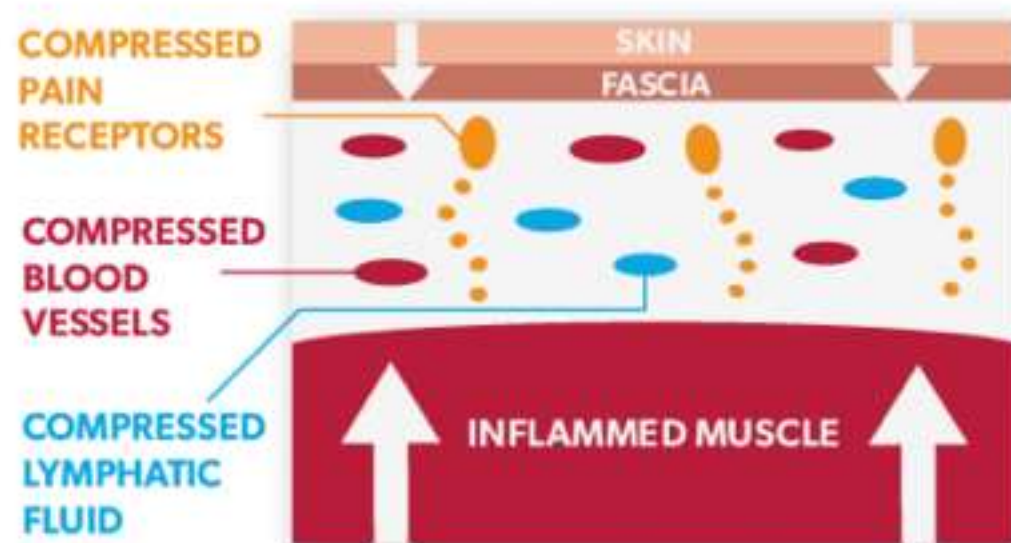
2. Relativní

- ✿ vzácně alergie na složky tapu
- ✿ bradavice, névy, ekzémy
- ✿ dermatitidy
- ✿ akutní trombózy
- ✿ elefantiáza
- ✿ závažné celkové onemocnění

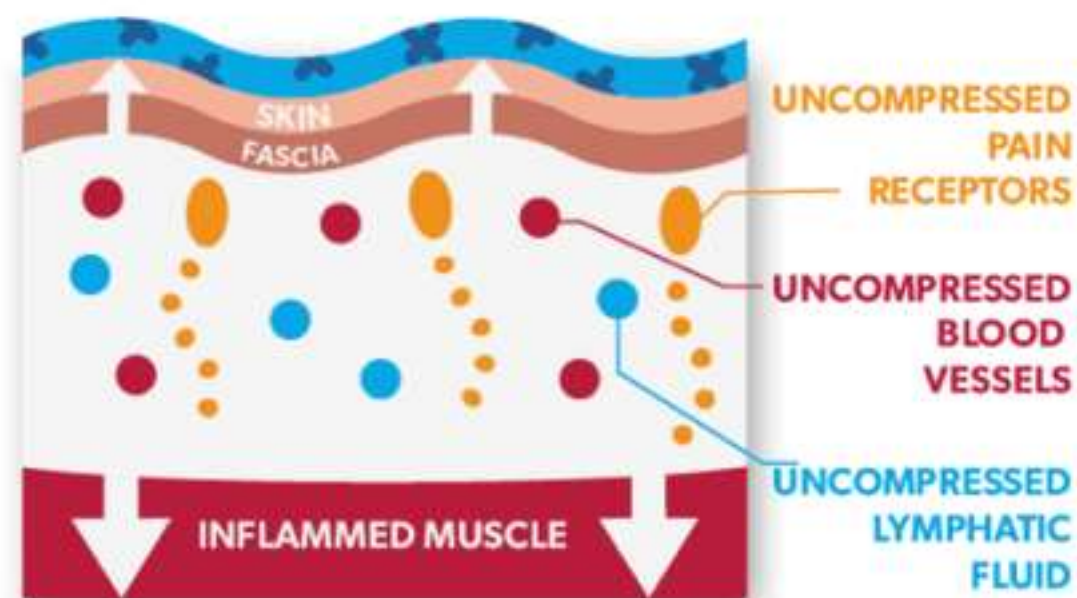


Jak to funguje?

BEFORE

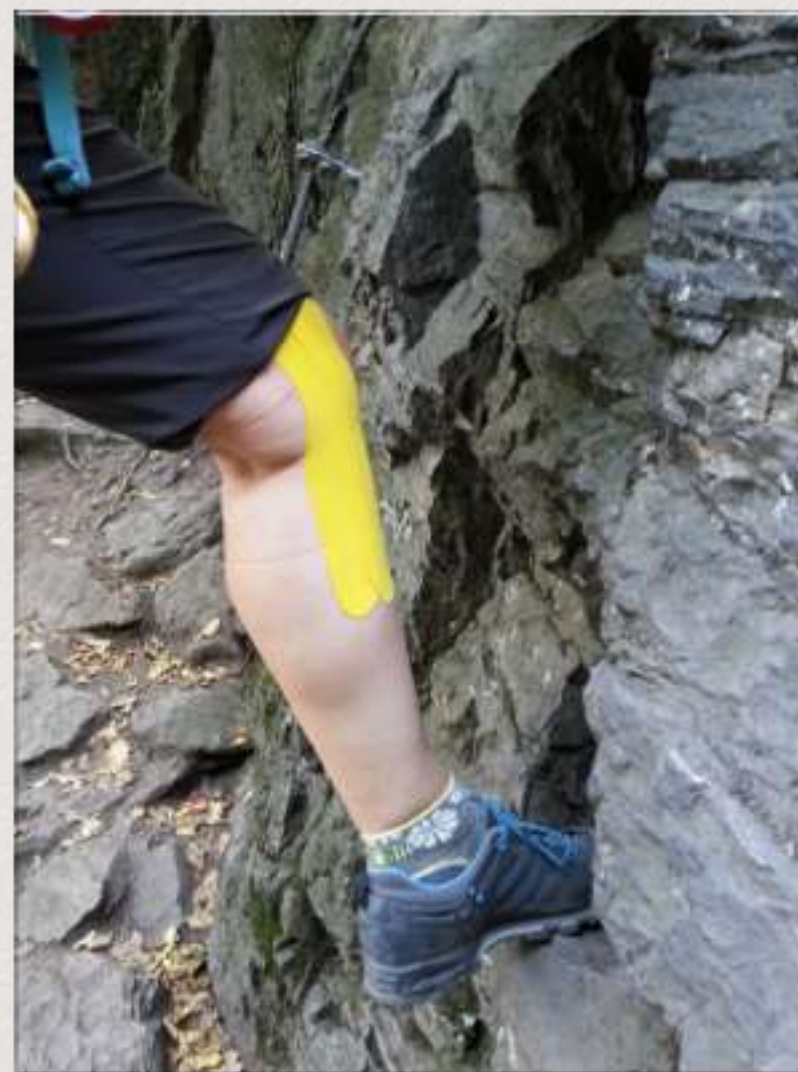


AFTER



Správně nalepený tape má tyto vlastnosti:

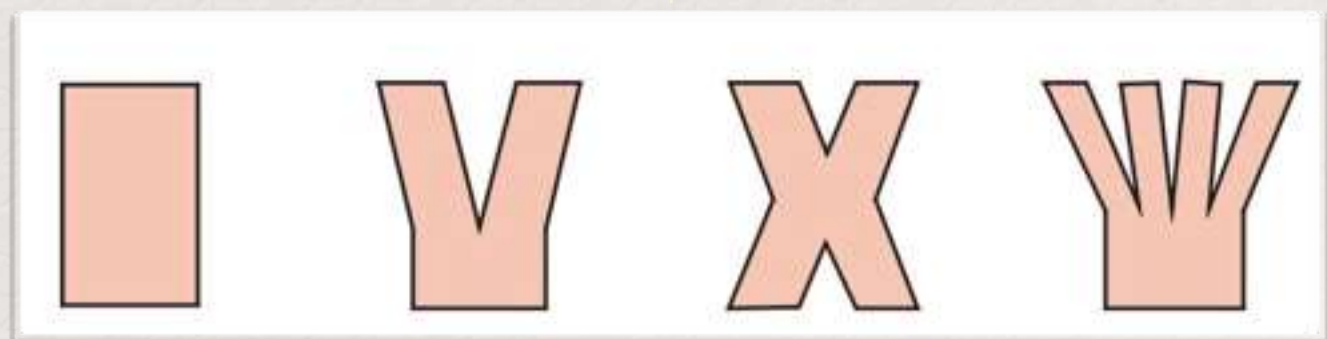
1. *koriguje funkci svalů - stimulace a tlumení svalového napětí, regulace svalové únavy a předcházení křečím*
2. *zlepšuje lymfatický a krevní průtok - vytažením kůže a následným zvrásněním ("rebound fenomén") redukuje tlak v postižené oblasti*
3. *snižuje vnímání bolesti - po aplikaci díky receptorům dochází ke snížení vnímání bolesti*
4. *snižuje riziko subluxačního postavení kloubů, resp. zvyšuje kloubní stabilitu - zablokovávaná část kloubu vyvolaná abnormálním svalovým napětím může být uvolněna korekcí tahu fascií a svalového tonu*



Základní metody tapingu

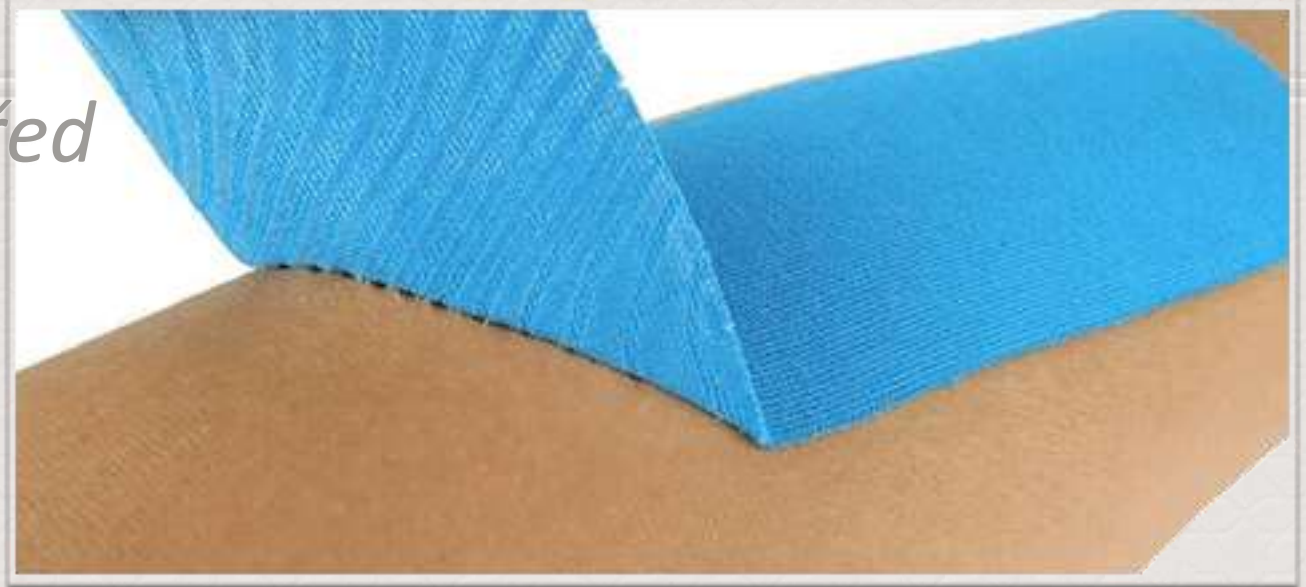
- *tvary: I, Y, X, vějíř, síť*
- *zaoblit okraje*
- *začátek (“kotva”) a konec tejpů bez napětí*
- *segment v protažení*
- *“zažehlit”*

Tapovací metoda	Stretch
Svalová inhibiční	15-25%
Svalová facilitační	15-50%
Mechanická korekční	50-75%
Fasciální korekční	15-50%
Prostorová korekční	25-50%
Vazivová/šlachová korekční	50-90%
Funkční	50-75%
Lymfatická	10-25%



Zásady nošení a snímání tapu

- aplikovat min. 30 min před zátěží
- můžeme se sprchovat
- CAVE: teplo! (sauna apod.)
- snímání:
 - a) odtahováním kůže od tapu
 - b) napnutím tapu v podélném směru
 - c) rolováním



Taping svalů

- “základní technika”
- *tape I, Y, X*
- začátek - obkroužení břicha svalů - úpon (ev. obráceně)
- “paper off tension” = 10-15
- zažehlit
- “rebound fenomén”



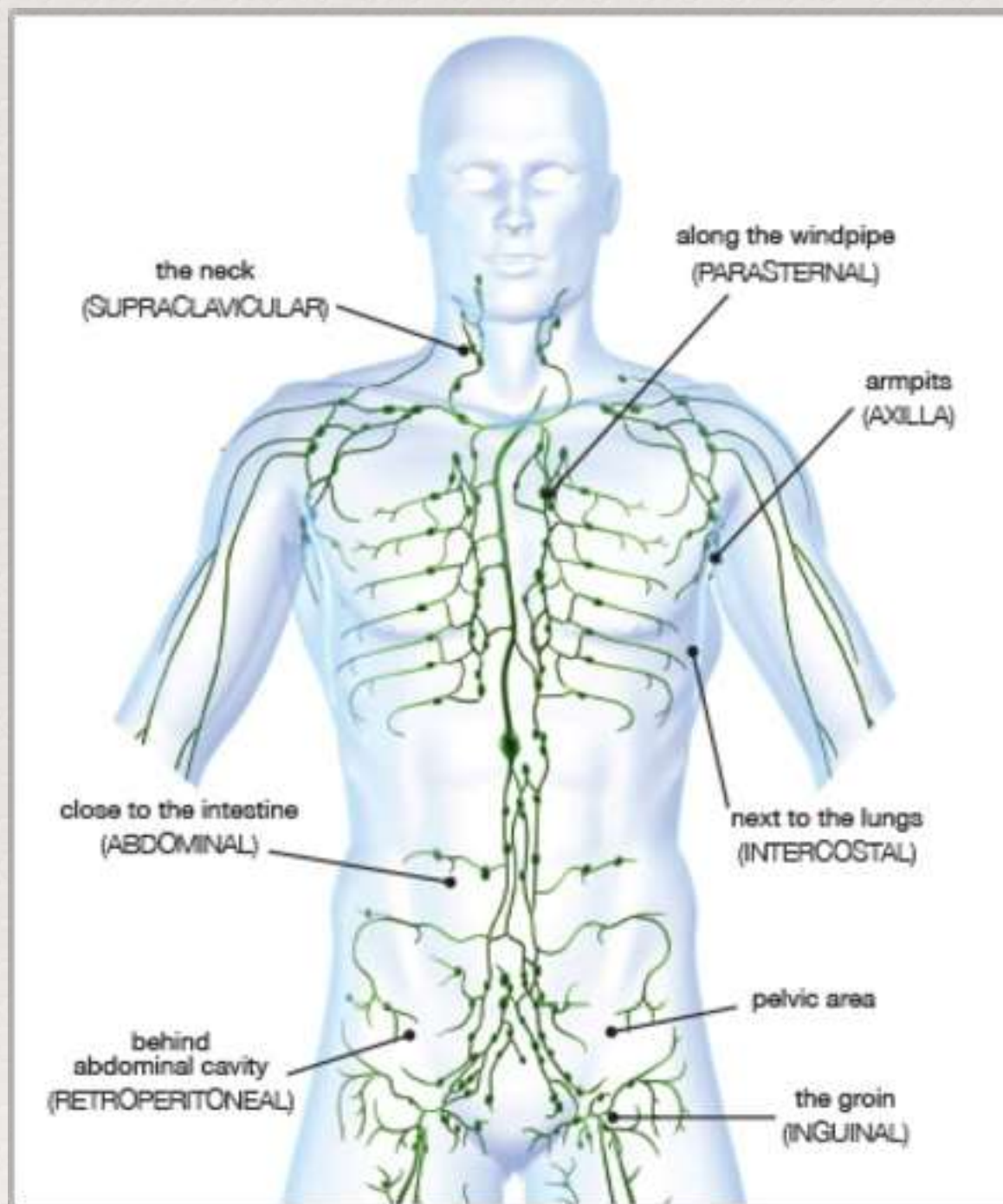
Lymfatický taping

- *Indikace:*

1. *lymfostatický otok*
2. *akutní stadium poranění*
3. *hematomy*

- *tvar: vějíř - lepíme v protažení segmentu = efekt zvrásnění*
- *stretch 0-20% ("paper of tension")*
- *kotva - prox.od místa otoku, směrem do odvodných lymfatických uzlin*





Taping bolestivého místa: “hvězdička”

- ✿ *“prostorová korekce”*
- ✿ *v protažení, stretch 20-35%*
- ✿ *bolestivé místo přímo pod křížem*
- ✿ *2-4 “I” tapy k elevaci*



Taping vzpřimovačů páteře

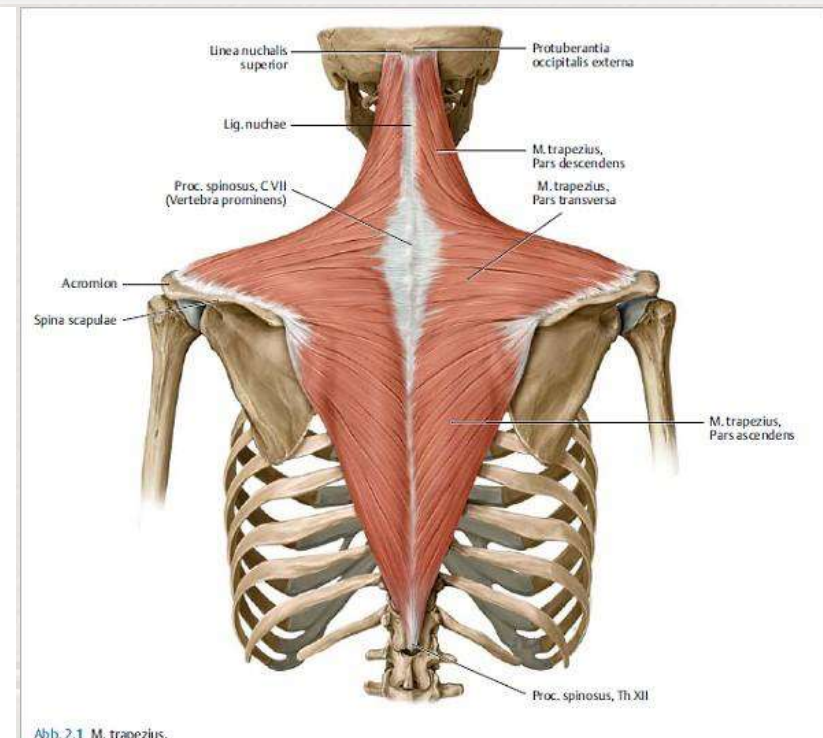
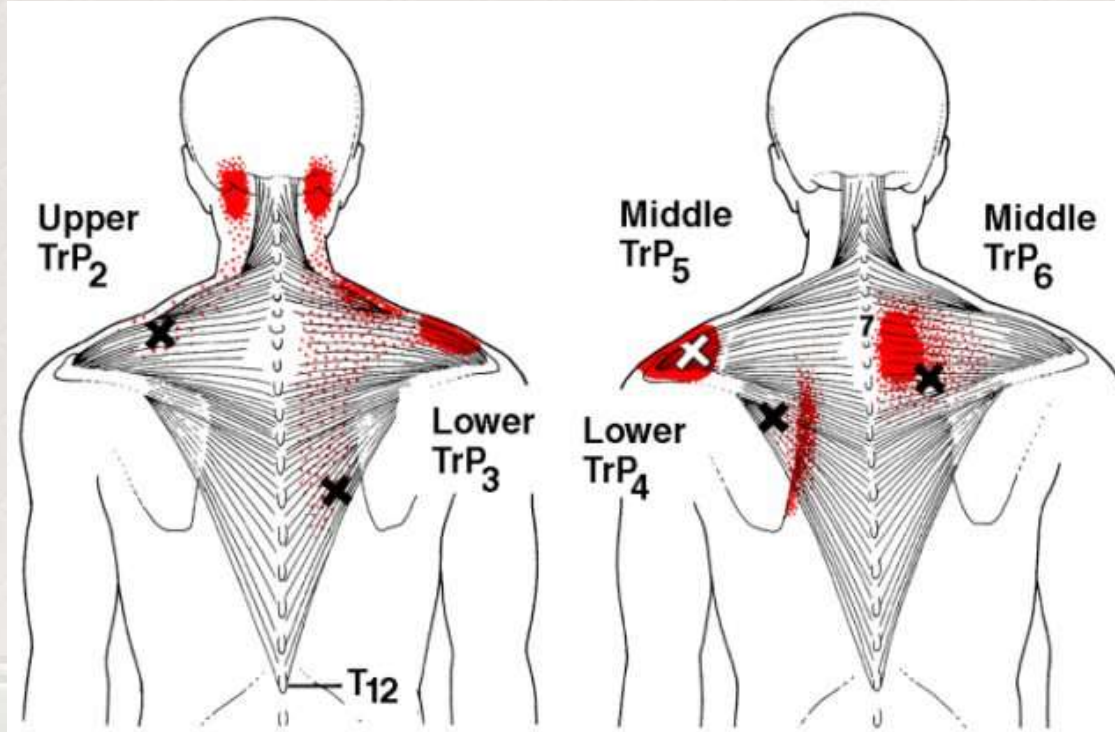
- *bolesti Cp i hlavy*
- *Y či obrácené Y*
- *možné přidat vazivovou korekci s napětím >50% přes bolestivé místo*





Taping musculus trapezius

- *v horách často přetížení z nošení batohu*
- *v běžném životě špatná pracovní ergonomie, stresové držení ramen*



Taping extenzorů zápěstí

- *bolest
laterálního
epikondylu*



Taping ramene

- ✿ *akutní stadium, otok:
lymfatický tape*
- ✿ *stabilizace: mechanickou
korekcí*



Taping kolene 1

- ✿ “sy skokanského kolene”

= *patelární tendinitis*
(*přetížení extensorů kolene*)

1. *mechanická korekce na dolním pólu čéšky*
2. *ev. mech.korekce postranních vazů*



Taping kolene 2

- ✿ *Poranění ACL (předního zkříženého vazu):*

A. svalový tape na m.rectus femoris s obejmutím patelly

B. kotva přes lig. patellae (koleno ve flexi)





Taping hlezna

DISTORZE:

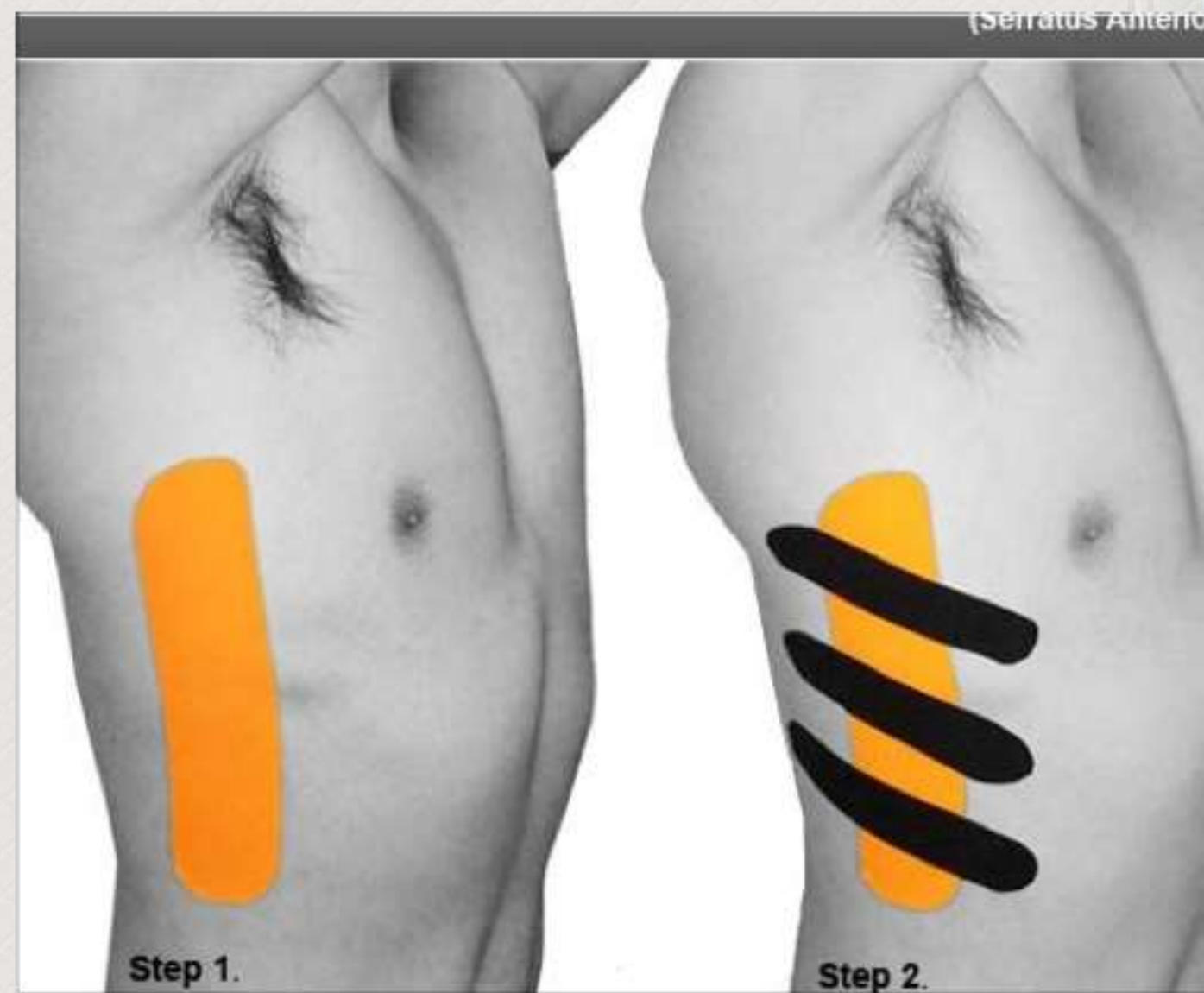
- ✿ *akutní: lymfatický tape*
- ✿ *subakutní: fixace*
- ✿ *výhodou je
“neobjemnost” bandáže*

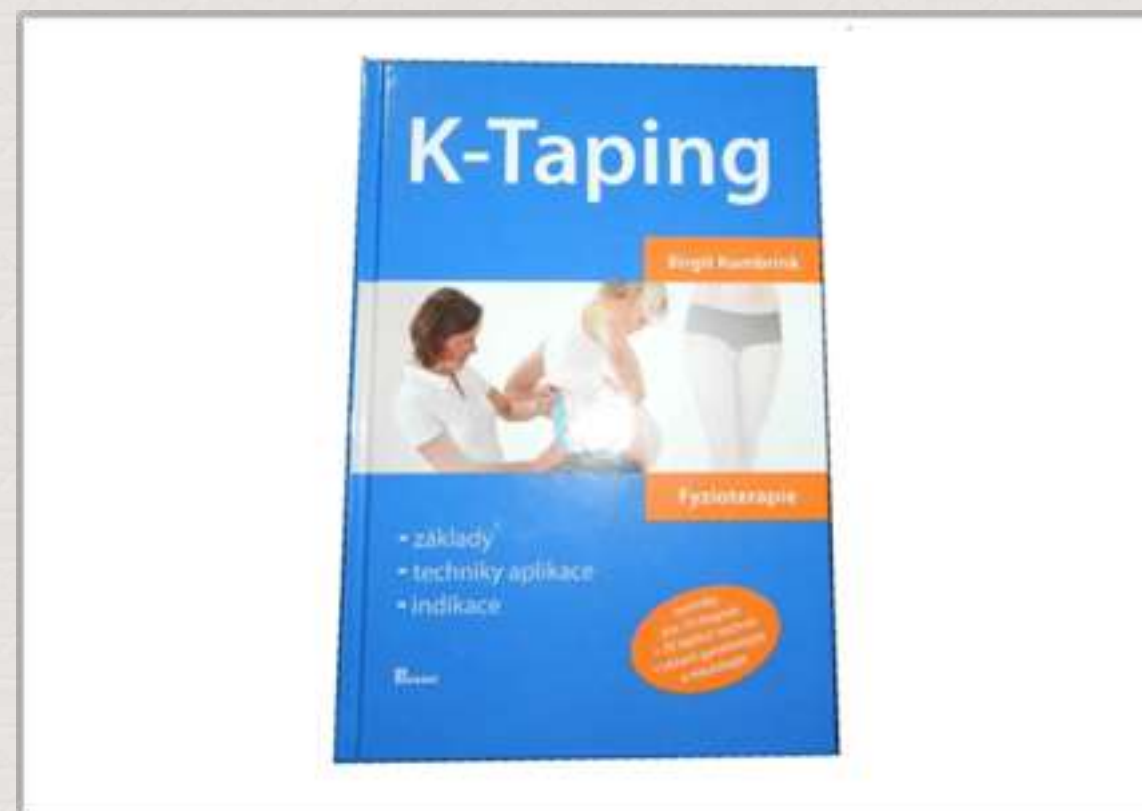




Taping žeber

- *první pomoc při zhmoždění či jednoduché fraktuře žeber*
- *facilituje dýchání*
- *akutní fáze: lymfatický taping*
- *postakutní fáze: mechanická korekce*



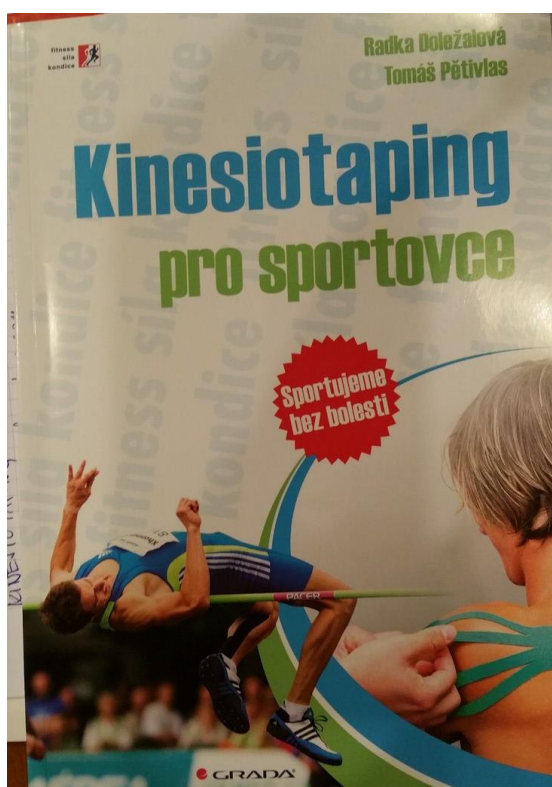




Děkuji za pozornost...

lenhorakova@email.cz

Diskuse v kuloárech



Využití kinesiotapingu v horách

MUDr. Lenka Horáková