

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ	8
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ МЕТОДА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ	14
2.1. Основные термины кинезиологического тейпирования	16
2.2. Анатомия и связанная с ней терминология	17
2.3. Свойства кинезиологического тейпа	19
2.4. Выбор цвета кинезиологического тейпа	22
2.5. Показания и противопоказания к кинезиологическому тейпированию	26
ГЛАВА 3. КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕЙПОВ	28
ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С АППЛИКАЦИЯМИ ПРИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОМ ТЕЙПИРОВАНИИ	36
4.1. Нанесение и удаление аппликации кинезиотейпа	38
4.2. Основные виды аппликаций и степень натяжения кинезиотейпа	41

ГЛАВА 5. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ НАНЕСЕНИЯ АППЛИКАЦИЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПА	44
5.1. Мышечное кинезиологическое тейпирование	46
5.2. Корректирующие техники	49
5.2.1. Механическая коррекция	51
5.2.2. Фасциальная коррекция	57
5.2.3. Послабляющая (пространственная) коррекция	61
5.2.4. Связочная и сухожильная коррекции	65
5.2.5. Функциональная коррекция	67
5.2.6. Лимфатическая (микроциркуляторная) коррекция	70
5.2.7. Эпидермальная коррекция	73
5.2.8. Сложные (комбинированные) техники аппликаций	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ПРАВИЛА КОМБИНИРОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ТЕЙПИРОВАНИЯ И АППЛИКАЦИЙ	76
Приложение 1. Основные части аппликации	80
Приложение 2. Шкала зависимости натяжения кинезиотейпа от состояния пациента.	81
Приложение 3. Особенности различных методов тейпирования и видов тейпов	82
Приложение 4. Примеры клинических аппликаций кинезиологического тейпа	83
Тестовые задания для самоконтроля	99
Ответы на тестовые задания	105
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	106

2.4. ВЫБОР ЦВЕТА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПА

Во всех отраслях медицины присутствует разнообразие цветовой гаммы изделий. Цветовая гамма кинезиологических тейпов может достаточно сильно различаться у разных производителей, а при тейпировании, помимо эстетической составляющей, цвет тейпа важен в плане психоэмоционального лечения (цветотерапии). На примере классического кинезиотейпа ниже представлены основные цвета тейпов (рис. 6), принципы работы с ними в рамках данной методики, а также описаны способы индивидуального подбора цвета тейпа.

Одним из первых был изготовлен кинезиологический тейп бежевого (телесного) цвета с целью нанесения аппликаций, которые бы не были заметны под белыми и светло-голубыми сорочками офисных сотрудников — прежде всего с этой категорией пациентов на тот момент работал основатель методики кинезиологического тейпирования доктор Касе.

Следующими цветами кинезиотейпа стали розовый и голубой. Сам К. Касе отмечал, что, во-первых, это базовые принципы цветотерапии, которой он вполне владел. Как известно, розовый (красный) цвет оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему и является «цветом теп-

ла», а голубой (синий) цвет («цвет прохлады») в цветотерапии используется при психоэмоциональном перенапряжении. Второй же причиной стало прочитанное доктором Касе в процессе создания методики исследование о спектральных тонах видимого излучения, основными из которых также являются голубой (синий) и розовый (красный).

Черный цвет кинезиологического тейпа получил международное обозначение «outdoor». Чаще всего именно он используется в спортивной медицине, особенно в затрагивающей уличные виды спорта. Связано это с тем, что по законам физики на солнце черный цвет разогревается быстрее



Рис. 6. Основные цвета классических кинезиологических тейпов.



длина, поглощая тепло, в итоге время застывания и прочность аппликации увеличиваются за счет нагрева ее адгезивного слоя.

В январе 2013 года был презентован белый цвет кинезиологического тейпа – последний классический. Каких-то особых функциональных свойств по сравнению с предыдущими у него не отмечается.

В настоящее время производители выпускают кинезиотейпы свыше 20 цветных цветов и более 25 разновидностей с принтами – нанесенными на полотно тейпа рисунками, символами и словами. Однако свойства кинезиотейпа с принтом сильно меняются – уменьшается растяжимость, эластичность. Это необходимо учитывать при работе с натяжением на терапевтической зоне аппликации ниже 50%, иначе результат от аппликации может оказаться неудовлетворительным. Лучше использовать однотонные кинезиотейпы.

Итак, стоит подбирать цвет тейпа под индивидуальные особенности пациентов. И первое, на что следует обратить внимание, – личные предпочтения пациента в выборе цвета: это влияет на психоэмоциональное восприятие методики и самой аппликации, а значит, в определенной мере – и на успешность лечения.

Также при подборе цвета тейпа может помочь мануально-мышечное тестирование с оценкой влияния определенного цвета на исходно нормотоничную скелетную мышцу. Например, для наложения аппликации

с целью расслабления спазмированной скелетной мышцы следует выбрать цвет тейпа, который приводит в состояние гипотонии нормотоничную мышцу – индикатор при нахождении отрезанной полоски изделия у тестируемого в руках.

Сейчас вновь внедряется в лечебную практику цветолечение (хромотерапия). Оно широко применялось в Древнем Египте. Цвета у них играли немаловажную роль в исцелении тела и развитии мыслительных способностей.

Спектральные излучения различаются по цветовым ощущениям, которые вызывает луч света, попадающий в глаз, характеризуются длиной волны, периодом вибраций, частотой. Меньшие длины волн создают ультрафиолетовые лучи, а большие – инфракрасные, которые используются в медицине. Цвет – это световая вибрация, физическое тело состоит из вибрирующих частиц. Все его органы, имеющие определенную собственную частоту колебаний, для нормальной работы нуждаются в определенном цвете.

Влияние цвета очень велико, хотя в повседневной жизни мы не обращаем на это внимания. Цвет – один из факторов, определяющих состояние нашей психики. Цвет действует даже на людей с завязанными глазами. В среде огненно-красного цвета пульс учащается, в среде различных оттенков синего замедляется, а пациентом овладевает сонливость. В западных странах стены специализированных больничных палат окрашены

соответствующим образом. Для пациентов с заболеваниями сердца исцеляющим является зеленый цвет, кожные болезни быстрее излечиваются при желтом, а пациенты в синих палатах перестают страдать от головных болей.

Однако, как и во всем, излишества в цветотерапии вредны. Так, избыток интенсивного синего цвета чрезмерно расслабляет организм, действует парализующе, избыток красного приводит к неврозу из-за повышенного, постоянного возбуждения. Механизм многих болезней обусловлен нарушением цветовой гармонии, смещением цветов или дефицитом определенного цвета, необходимого для жизнедеятельности органов и психической гармонии.

Для каждого цвета можно определить определенный спектр видимого излучения. Видимое излучение представляет собой гамму различных цветовых оттенков, которые оказывают избирательное действие на возбудимость корковых и подкорковых нервных центров, а, следовательно, модулируют психоэмоциональные процессы в организме.

Красное и оранжевое излучения возбуждают психику, синее и фиолетовое угнетают, а зеленое и желтое уравнивают процессы торможения и возбуждения в коре головного мозга и обладают антидепрессивным действием.

Здоровый организм имеет в балансе семь основных цветов (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой,

синий, фиолетовый). Огромную роль в жизнедеятельности и работоспособности человека играет белый цвет.

Работая с цветом с помощью кинезиологических тейпов, терапевт оказывает более глубокое влияние на пациента и увеличивает эффективность аппликации (до +30%).

Красный – «теплый» цвет, даже физически вызывает ощущение тепла. Он улучшает все обменные процессы в организме, ускоряет кровообращение, нормализует пониженное кровяное давление, сердечную деятельность и повышает иммунитет.

ВНИМАНИЕ: если у вас повышенное давление, красный цвет может вызвать раздражение и еще больше поднять давление. Переизбыток цвета может вызвать перевозбуждение, особенно у детей, головную боль, усталость и покраснение глаз. Лучше избегать влияния красного тучным, раздражительным и легко возбудимым людям. Красный не рекомендуется при воспалительных процессах, так как еще больше их активизирует. Использование красного цвета на протяжении долгого времени грозит переутомлением и усталостью.

Оранжевый – тонизирует, стимулирует рабочую активность, повышает аппетит, улучшает кровообращение и цвет кожи. Обладает антиспазматическим

ческим свойством. Не вызывает переутомления, снимает чувство страха и поднимает настроение. Уравновешивает гормональное состояние, показан дамам в менопаузе и мужчинам в период возрастных изменений. Помогает раскрепоститься и освободиться от внутренних противоречий. Способствует терпимому отношению к окружающим, укрепляет волю. Цвет омолаживает, помогает восстановлению нервной и мышечной ткани.

Желтый – регулирует работу нервной системы, печени и стимулирует зрение, тонизирует, улучшает умственные и логические способности, создает оптимистичный настрой. Оказывает благотворное влияние на желудок, кишечник, мочевой пузырь и всю систему выделения, способствует выведению из организма шлаков и токсинов. Помогает при меланхолии и шизофрении. Восстанавливает иммунную систему. Стимулирует желчеотделение, лечит кожные заболевания, спасает от бессонницы.

Зеленый – создает чувство умиротворения, успокаивает, обновляет. Оказывает успокаивающее влияние на центральную нервную систему. Нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, успокаивает сильное сердцебиение, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы. Используется при лечении головных болей, утомлении глаз, нарушении зрения.

Голубой – антипод красного цвета, тормозит любую активность, успока-

ивает, гасит эмоции, снижает мышечное напряжение, понижает кровяное давление, успокаивает пульс, замедляет ритм дыхания, понижает температуру тела. Этот цвет помогает собраться с мыслями, сосредоточиться, настраивает на терпение, снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим и антисептическим действием, помогает при нервных расстройствах. При бессоннице поможет заснуть, так как действует расслабляюще.

Фиолетовый – успокаивает нервную систему, его можно использовать при психических и нервных нарушениях. Помогает при любых воспалительных заболеваниях, мигренях, нормализует состояние лимфатической системы. Активно применяется в неврологической практике.

Белый – нейтральный, активно применяется в педиатрической практике. Дарит силу, энергию, выравнивает настроение. Оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему и способствует очищению организма.

Серый, черный, коричневый – депрессивные цвета, самые активные. Активируют работу нервной системы.

Каждый цвет содержит целую гамму оттенков, от тонких и нежных до глубоких, насыщенных. Цветотерапия в сочетании с кинезиотейпированием – один из самых простых способов воздействовать комплексно на реабилитационный процесс пациентов.

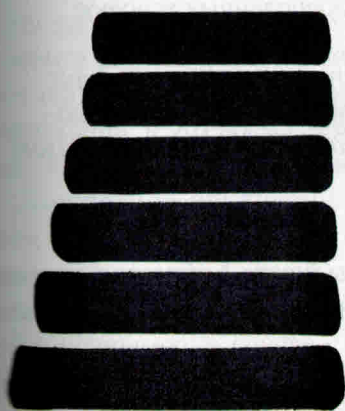
4.2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АППЛИКАЦИЙ И СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ КИНЕЗИОТЕЙПА

Без правильного понимания степени натяжения невозможно проводить кинезиологическое тейпирование. Выбор степени натяжения на терапевтической зоне аппликации критичен при выполнении процедуры. Общее правило: **недостаточное натяжение на терапевтической зоне аппликации лучше, чем его избы-**

ток. Приведенная ниже иллюстрация (табл. 1) поможет разобраться в градации степеней натяжения на терапевтической зоне полоски кинезиотейпа. Также опишем основные виды аппликаций, которые используются в классической методике кинезиологического тейпирования.

Таблица 1

Степени натяжения терапевтической зоны аппликации



Суперлегкое – 0–10%

Заводское натяжение (paper off) – 10–15%

Легкое – 15–25%

Умеренное – 25–35%

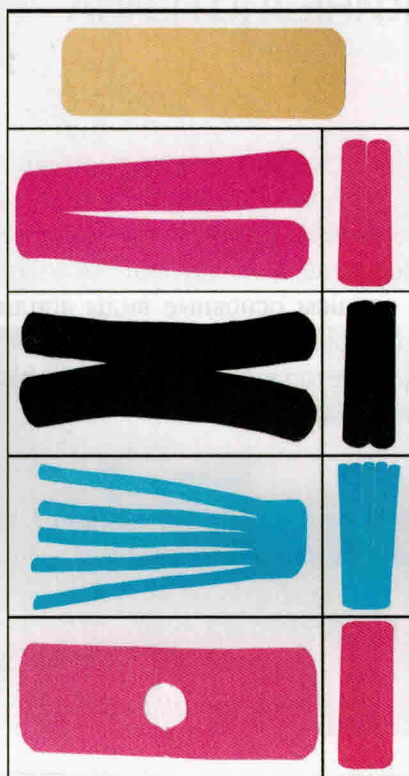
Сильное – 50–75%

Полное – 75–100%

В классической методике кинезиологического тейпирования наиболее широко используются I-, Y-, X-образные, веерообразные полоски, а также аппликации с отверстием по середине (в том числе разновидность аппликации с отверстием «китайский фонарик») (табл. 2).

Также существуют многослойные авторские аппликации, которые состоят из нескольких классических аппликаций. Выбор типа и количества аппликаций зависит от желаемого лечебного эффекта.

Таблица 2

Основные виды аппликаций кинезиологических тейпов

I-образная аппликация: натяжение сфокусировано в пределах терапевтической зоны над тканью-мишенью.

Y-образная аппликация: натяжение распределено посредством и (или) между двумя хвостами аппликации над тканью-мишенью.

X-образная аппликация: натяжение сфокусировано непосредственно над тканью-мишенью и распределено посредством хвостов в каждом конце.

Веерообразная аппликация: натяжение распределено над тканью-мишенью посредством многочисленных хвостов.

Аппликация с отверстием посередине: натяжение распределено над тканью-мишенью посредством разреза (разрезов) посередине.

При использовании любого из пяти классических типов полосок целесообразно перед аппликацией закруглять их углы, что уменьшит вероятность их несвоевременного удаления с кожи.

I-образная аппликация. Такие аппликации очень широко используются в классической методике кинезиологического тейпирования. Они могут применяться вместо Y-образных при остром повреждении мышцы или как самостоятельная аппликация в месте локальной болезненности. Первичная цель такой аппликации в остром пери-

оде травмы (когда I-образная аппликация оптимальна) — уменьшение отека и боли.

Основной принцип нанесения этой аппликации — она наносится непосредственно на область повреждения или боли, а по прошествии острого периода травмы может быть заменена на аппликацию Y-образной полоской.

Y-образная аппликация. Они тоже очень часто используются в классической методике. Во время аппликации хвостами Y-образной полоски обычно оклеиваются поврежденные мышцы

по латеральному краю брюшка. Длина Y-образной аппликации должна быть на несколько сантиметров больше, чем длина оклеиваемой мышцы, измеряемая от ее начала до места прикрепления. После подготовки кожи основание полоски наносится без натяжения. После приведения тканей в области аппликации в натянутое состояние выполняется нанесение хвостов полоски. Натяжение создается по всей длине хвоста – за исключением концов, которые наклеиваются без натяжения. Растирающими движениями пальца по поверхности аппликации добиваются ее надежного приклеивания до изменения положения тканей в зоне воздействия. При использовании Y-образной полоски с тремя хвостами третий наклеивается непосредственно на брюшко мышцы. Напомните пациенту, что в течение 30 минут происходит полное приклеивание аппликации, в это время нежелательно выполнять физические упражнения.

X-образная аппликация используется, когда начало и место прикрепления мышцы могут меняться местами в зависимости от вида движения в суставе (например, в случае с ромбовидной мышцей). X-образная аппликация используется на мышцах, проходящих через несколько суставов и значительно изменяющих свою длину на фоне сокращения. Необходимая длина полоски определяется на растянутой мышце. Натяжение создается на средней трети полоски, которая наклеивается на брюшко мышцы, хвосты наклеиваются без натяжения. Также достаточно часто данный вид аппликации применяется для

увеличения площади крепления терапевтической зоны, например при сухожильной или связочной коррекции.

Веерообразная аппликация чаще всего используется для оптимизации лимфатического дренажа и улучшения микроциркуляции поврежденного региона. Для лимфатической коррекции всегда используется небольшое, легкое натяжение (0–20%) на хвостах веерообразной аппликации, которая наносится над областью отека, а якорь – неразрезанная часть – в области ближайшего здорового лимфатического коллектора.

Аппликация с отверстием посередине накладывается непосредственно над зоной повреждения для борьбы с отеком и создания так называемой лимфатической помпы в зоне поражения. При использовании нескольких аппликаций возможно уменьшение степени натяжения на терапевтической зоне каждой из них. Чаще всего используется 10–25% натяжения.

«Китайский фонарик» – разновидность аппликации с отверстием. Используемые полоски тейпа представляют собой модифицированные веерообразные: не разрезанными на небольшом протяжении (обычно не более 5 см) остаются концы I-образной полоски. Средняя ее часть разрезается на 4–16 тонких продольных полос (количество разрезов зависит от прилагаемого натяжения и анатомической структуры, на которую происходит воздействие). Чаще всего данный вид аппликации с натяжением не более 25% накладывают на максимально возможно натянутые покровные ткани.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

ПРИМЕРЫ КЛИНИЧЕСКИХ АППЛИКАЦИЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПА

Лимфатическая (микроциркуляторная) коррекция при растяжении мышц и связок в шейном отделе позвоночника.

Показания: необходимо уменьшить боль в ранний период реабилитации..

- Оцените состояние шейного отдела любым из доступных мануальных методов.
- Измерьте и отрежьте две веерообразные полоски.
- Якорь первой аппликации располагается в области шейно-грудного перехода или чуть ниже в проекции расположения грудного лимфатического протока (рис. 34А).
- Используйте натяжение 10–20%, поочередно нанося терапевтические зоны на хвостах первой веерообразной полоски над областью отека. Концы каждого хвоста накладываются с 0% натяжения (рис. 34Б).
- Наложите вторую веерообразную аппликацию с перекрестом терапевтических зон над областью отека. Наложите концы каждого хвоста с 0% натяжения.
- Активируйте адгезивный слой, оцените состоятельность аппликации (рис. 34В).

Дельтовидная мышца. Аппликация для расслабления мышцы.

Показания: острый/подострый период травмы мышцы.

- Оцените состояние мышцы любым из доступных мануальных методов.
- Измерьте и отрежьте кинезиологический тейп в виде Y-образной полоски.
- Положение: рука опущена.
- Якорь накладывается без натяжения в проекции дельтовидной бугристости плечевой кости (рис. 35А).
- *Положение для переднего хвоста Y-образной полоски:* плечевой сустав в состоянии отведения, разгибания и наружной ротации.
- Используйте 15–25% натяжения на терапевтической зоне тейпа.
- Закончите фиксацию без натяжения на латеральной трети ключицы (рис. 35Б).
- *Положение заднего хвоста Y-образной полоски:* плечевой сустав в состоянии приведения, сгибания и внутренней ротации.
- Используйте 15–25% натяжения на терапевтической зоне полоски.

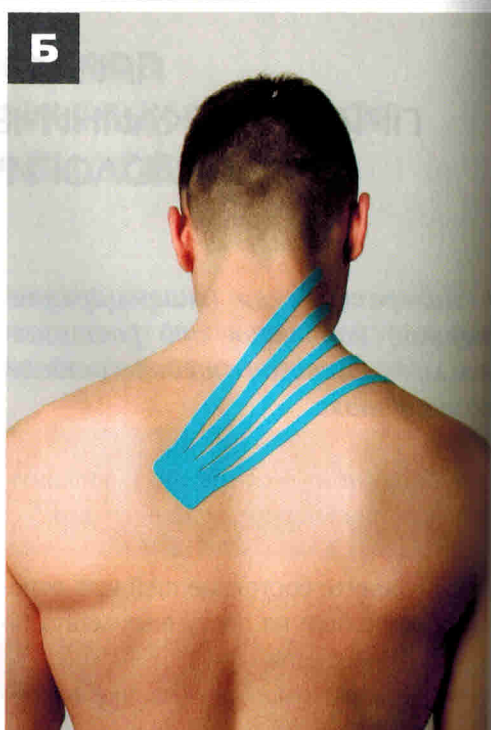
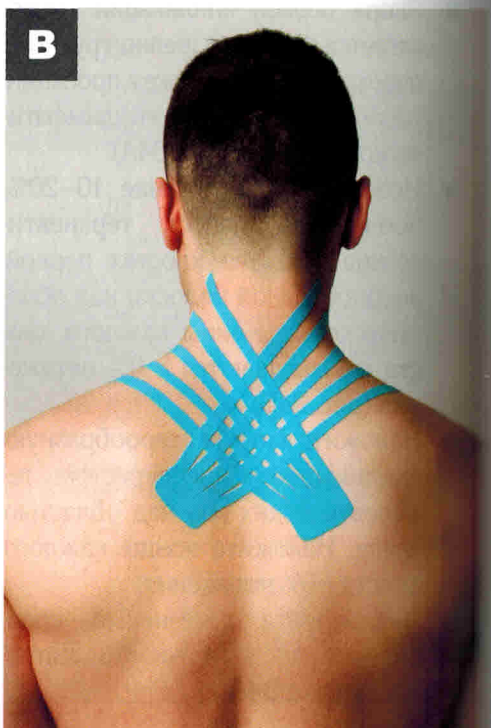


Рис. 34. Этапы лимфатической (микроциркуляторной) коррекции при растяжении мышц и связок в шейном отделе позвоночника: А – начало нанесения терапевтической зоны веерообразной полоски с аппликацией якоря в области проекции грудного лимфатического протока; Б – нанесение первой веерообразной полоски; В – законченная лимфатическая коррекция.



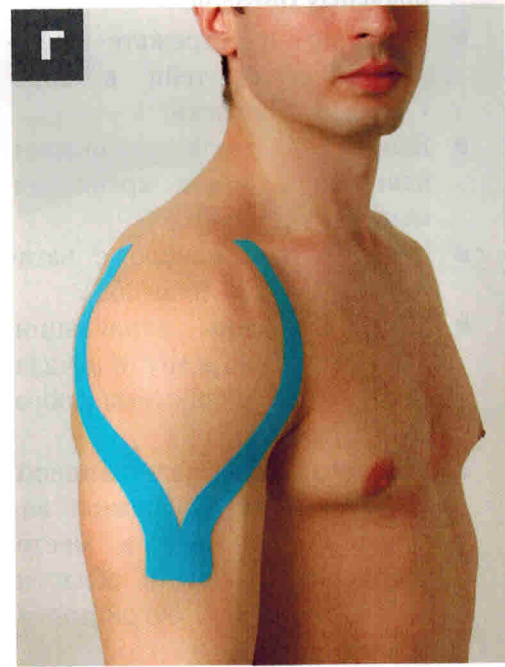
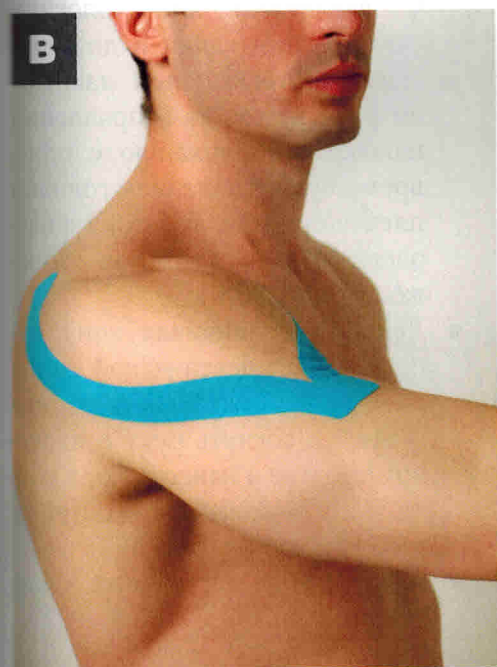
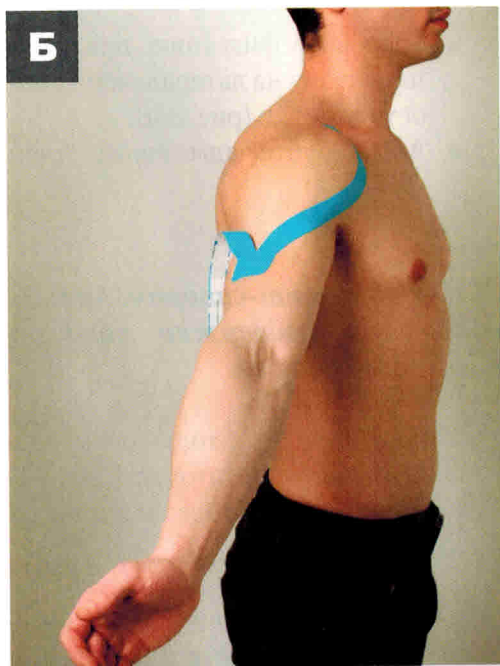
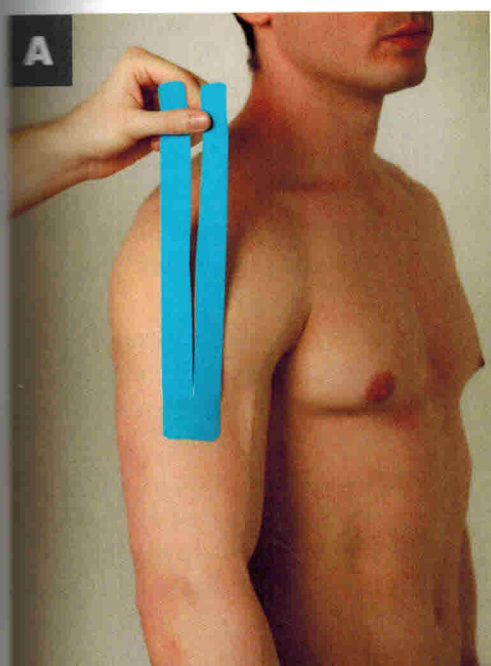


Рис. 35. Аппликация для расслабления дельтовидной мышцы: А – фиксация якоря на дельтовидной бугристости; Б – аппликация терапевтической зоны переднего хвоста полоски; В – аппликация терапевтической зоны заднего хвоста полоски; Г – готовая аппликация для расслабления дельтовидной мышцы.