

Kinesiotaping

Kineziotaping je v dnešní době velice vyhledávaná technika používaná v oblasti rehabilitace, ve sportu a regeneraci. Nalepování elastických pásek na kůži velmi šetrným a jemným způsobem zvyšuje léčebné a ozdravné procesy pohybového aparátu. Cíleně na postižených partiích těla se jimi posiluje efekt masáží, prodlužuje svalová relaxace, napomáhá se lepší stabilizaci kloubů, působí analgeticky, ale také prodlužují účinnost lymfodrenážních technik.

Účinky různých technik tejpů:

Svalová technika je nalepování elastických pásek s pružností odpovídající lidské pokožce, kdy páska zvlíne pokožku a tím umožní zvýšený trvalý průtok krve i lymfy, snižuje svalové napětí, zlepšuje prokrvení, tlumí svalové bolesti. Prodlužují tak účinek masáží, lymfodrenážní, aktivují se ozdravné procesy a hojení. Ligamentózní technika. Je to technika zlepšující stabilizaci jednotlivých vazů, přechodových oblastí páteře, akupunkturních bodů a triggerpointů.

Fasciová technika: normalizuje svalové napětí mezi svalem a fascií.

Lymfatická technika: redukuje výskyt opakovaných lymfedémů tím, že zvyšuje průtok i odtoku lymfy z povrchových tkání.

Korekční technika: odlehčí svalovému napětí, přetíženému kloubu, koriguje a zlepšuje stabilitu v kloubu.

Kontraindikace:

Alergická reakce na tejp, nezhojené jizvy, varixy, poranění kůže, vystouplá mateřská znaménka, bradavice či jiné útvary na pokožce, které by mohl tejp poranit. Dále kožní problémy jako lupénka, ekzémy, plísň atd.

