

УДК 615.83

Бурка Е.Н.¹, Процько А.А.²

¹ старш. преп. ЗНТУ

² студ. гр. УФКС-225 ЗНТУ

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ В СПОРТЕ

Кинезиологическое тейпирование – это простой и эффективный метод лечения травм (растяжения связок, мышечных болей, гематом, отёков и др.) с помощью специальной клейкой ленты (тейпа). Метод разработан японским рефлексотерапевтом и хиропрактиком Кензо Казе в 70-х годах XX века, и уже более 20 лет применяется по всему миру. В мировом спорте дебютом кинезиотейпинга стали Летние Олимпийские игры 2008 в Пекине.

Кинезиотейпы — это эластичные хлопковые ленты, покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Тейпы можно оставлять на коже до 2 недель, т.к. хлопок является «дышащим» материалом. При этом спортсмен абсолютно не ограничен в движениях, и может спокойно продолжать тренировки (в том числе и спортсмены, которые занимаются водными видами спорта).

Кинезиотейпирование в спорте применяется с обезболивающей, противовоспалительной, лимфодренажной, расслабляющей, стабилизирующей целью.

Одно из наиболее востребованных свойств кинезиотейпирования в спорте — «динамическая иммобилизация» (возможность мягкой стабилизации суставов без ограничения объёма движений). В особенности это касается видов спорта со спонтанной активностью: футбол, волейбол, борьба и др. Так же это средство широко применяется профилактике спортивного травматизма.

Основными показаниями к кинезиотейпированию в спорте являются: болевой синдром; растяжения связок; ушибы мягких тканей; гематомы; подвывихи лодыжек, плеча, пальцев; плечелопаточный перiarтрит; эпикондилитов; подвывиха надколенника; травм позвоночника и др.

Методика заключается в наложении на травмированное место (растянутой мышце, сухожилию или гематоме) тейпа, аппликация подбирается строго индивидуально, в зависимости от желаемого эффекта. Действие тейпа сохраняется до 5 дней, после чего эффект плавно снижается.

Кинезиотейпинг, в отличие от классической десмургии, позволяет сохранить и даже увеличить подвижность повреждённой конечности. Эффект достигается за счёт поддержки, стабилизации мышц, суставов и связок и увеличению циркуляции межклеточной жидкости, крови и лимфы.

До недавнего времени спорт был основной сферой применения кинезиотейпинга. Однако в последние годы, благодаря доступности и эффективности, методика кинезиотейпирования получила распространение и в физической терапии.