

## Кинезиотейпирование

Что такое кинезиотейпирование? С медицинской точки зрения – это терапевтический процесс или способ лечения, подразумевающий наложение специального эластичного пластыря (кинезио тейпа) на травмированные участки тела. Такой высокоэффективный [пластырь](#) улучшает кровообращение, снижает болевые ощущения и способствует интенсивному заживлению травмы.

Кинезио тейп разработан почти полвека назад японским доктором Кензо Касе. Метод обеспечивает мышцы и связки постоянной поддержкой, ускоряет их самостоятельное заживление без применения медицинских препаратов.

Первоначально метод кинезиотейпирования использовался

профессиональными спортсменами в качестве

альтернативы различным обезболивающим препаратам при травмах мышц, суставов и связок. На сегодняшний же день кинезиологическое тейпирование набирает всё большую популярность среди рядовых граждан.



Метод кинезиотейпирования применяют в следующих случаях:

- различные патологии опорно-двигательного аппарата: артриты, остеохондрозы, артрозы;
- сколиозы, грыжи, прочие болезни опорно-двигательного аппарата;
- ушибы, гематомы, растяжения и другие виды травм.
- деформационные процессы в стопах и нижних конечностях: плоско-вальгусная деформация стоп (плоскостопие);
- рубцовые изменения на кожном покрове;
- отёчность.

Противопоказания у этого метода минимальные: воспалительные процессы или раны в области наложения, повышенная чувствительность кожи.

Кинезио тейп клеят на травмированный или больной участок тела и оставляют там на некоторое время. Обычно это срок от 3 до 5 дней, в некоторых случаях используют пластырь с усиленной клеевой основой, который может держаться целую неделю. При этом тейпы совсем не ограничивают движения, с ними можно заниматься спортом и принимать ванну, а дышащий материал позволяет оставлять их на теле 3-7 дней. Кроме того, он не исключает возможности сочетания с другими видами лечения, например, с физкультурой или физиотерапией.