**Кинезиотейпирование – принцип действия и показания**



Кинезиотейпирование – одна из популярных современных методик в медицине, спорте и косметологии. Вы наверняка видели людей с цветными лейкопластырями на теле или рекламу услуги. Говорят, помогает и для лечения, и для профилактики.

Чем полезно, на чем основан принцип действия, что такое тейп, как его применять, есть ли противопоказания – обо всем этом спросили у травматолога-ортопеда ЛДЦ «Кутузовский» [Александра Кученкова](https://www.ldck.ru/spetsialisty/kuchenkov-aleksandr-viktorovich).

Что такое кинезиотейпирование

Это методика, которая предусматривает наложение на кожу эластичных цветных лент или обматывание ими. Это метод альтернативной медицины, который дополняет традиционное лечение медикаментами, физиотерапевтическими процедурами. Эффективен для:

* Спортсменов в период активных тренировок, восстановления после травм и болезней.
* Обычных людей для профилактики и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.



*Интересно! Кинезиотепирование разработано в 1973 году хиропрактиком из Японии Хиро Касе. Но настоящая популярность метода началась после Олимпиады 2008 года, когда тейпы были бесплатно отправлены компанией Kinesio командам-участникам соревнований. С тейпами на теле американская волейболистка Керри Уолш смогла выиграть золото, хотя и не полностью восстановилась после травмы. Пример оказался вдохновляющим для врачей и пациентов по всему миру.*

Что такое тейп?

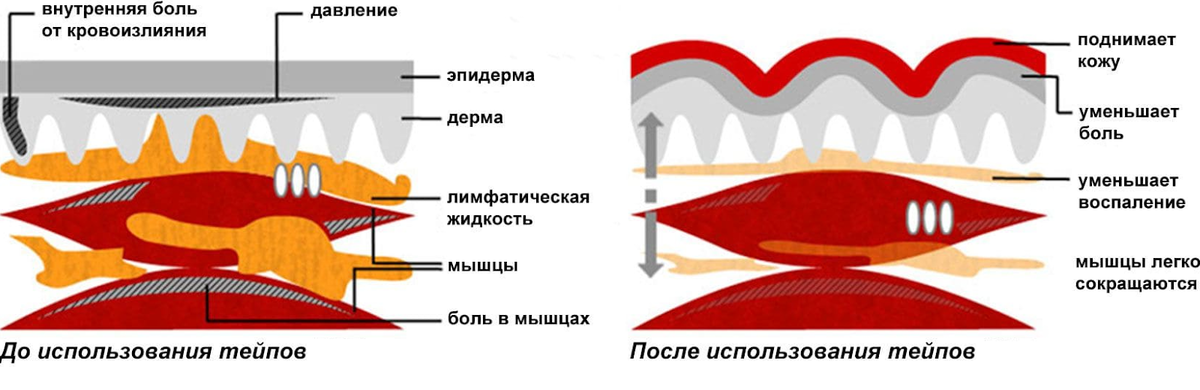
Тейп – это хлопковая (с примесями синтетики) эластичная лента с клеящим слоем с одной стороны. В нем нет обезболивающих, противовоспалительных и других добавок, как иногда думают. Клей гипоаллергенен и активируется от нагрева до температуры человеческого тела. Лента хорошо пропускает кислород, быстро сохнет при намокании, способна растягиваться на 30-40% от своей длины, что делает ее похожей на кожу и мышцы по эластичности. Может носиться несколько дней.



Цвет не меняет свойств ленты, а лишь обеспечивает декоративный эффект.

Принцип действия кинезиотейпирования

Правильно наложенный тейп обеспечивает натяжение кожи и воздействует на мышцы, нервную и лимфатическую систему, фасции, суставы. Кожа под тейпом приподнимается над мышцами и связками, что создает дополнительное внутритканевое пространство и облегчает кровообращение и лимфодренаж.



Кинезиотейпирование способствует:

* Поддержке мышц и суставов.
* Ограничению нежелательных движений, и выработку правильных паттернов движений.
* Улучшению кровообращения и лимфодренажа.
* Уменьшению отека, воспаления и боли.
* Снижению нагрузки и риска перенапряжений и травм.

Процедуру рекомендуют в основном при травмах и ряде заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата. Перечень показаний расширяется, а сегодня метод применяют в гинекологии, косметологии, неврологии и других отраслях медицины.

*Интересно! Встречается мнение, что эффективность кинезиотейпирования основана на эффекте плацебо. На самом деле положительные результаты метода подтверждены рядом клинических исследований. Тейпирование используется в профессиональном спорте и в реабилитации пациентов в США и Европе.*

Преимущества

Среди основных плюсов методики:

* Нет побочных эффектов.
* Минимум противопоказаний.
* Длительность действия – ленту можно носить до недели (она хорошо держится даже при купании).
* Незаметность под одеждой.
* Доступная стоимость процедуры.
* Сочетаемость с другими методами лечения.
* Большое количество показаний к применению.



Когда тейп противопоказан?

Кинезиотейпирование не рекомендуется при открытых ранах, очень тонкой, чувствительной, с раздражениями коже в месте наложения тейпа.