



Kaj je Kinesio taping?

Japonski terapevt Dr. Kenso Kase je pred približno 35 leti razmišljal, kako s trakovi (bandažo) okrepiti mišice ali sprostiti sklepe. Cilj je, kako brez omejitve funkcionalnega delovanja sprostiti sklep in s sproščanjem mišic in vezi zagotoviti normalno gibljivost prizadetega sklepa. To je mogoče doseči s pomočjo posebej za te namene razvitega traku in posebne tehnike lepljenja na kožo. S pravilnim lepljenjem takoj zagotovimo učinek na povečanju gibljivosti in zmanjšanju bolečin. Delo s temi trakovi sta v Nemčiji nadalje razvijala Dr.med. D. Sielmann in Jutta Christiansen.Zimmermann. Nista ostala samo pri osnovnem namenu izboljšanja gibljivosti in zmanjšanja bolečin, ampak sta kot osnovo za nadaljnji razvoj upoštevala človeka kot celoto. Samo delo na simptomu ponavadi ni dovolj in je nujno, da upoštevamo tudi ozadje motnje, statiko in energetiko človeka, znanja iz Tradicionalne kitajske medicine, Akupunkturne masaže po Penzel-u in vpliv barvne terapije, saj s tem veliko lažje spoznamo ozadje simptomov. Tako bomo tudi trakove uporabljali celostno in dosegali še boljše uspehe.

Kinesio taping ne deluje samo na mišičje, ampak tudi s 24 urno masažo na naš limfni sistem. Urejuje delovanje živčnega sistema in tudi delovanje energetskega sistema našega telesa preko meridianov in akupunkturnih točk.

Za kaj se uporablja?

Kinesiotaping metoda se uporablja za zmanjšanje bolečine in vnetja mišic, utrujenost mišic, in za podporo mišice v gibanju (cel dan). Prisotnost tapinga ne zavira ali onemogoča gibanja v nobenem primeru. V nasprotju s tradicionalnim (neelastičnem) tapingu – povijanju okoli sklepov in mišic, nova oblika elastičnega tapinga nima nikakršnih negativnih stranskih učinkov, kot je zaviranje pretoka telesnih tekočin itd.. Možnost uporabe kinesiotapinga je velika in je namenjena različnim situacijam, najpogostejše so:

- bolečine v spodnjem delu hrbta (subluxations, hernija diska),
- bolečine v kolnih, bolečine v prsih,
- bolečine v ramenih,
- poškodbe dimelj ,
- poškodbe rotatorne manšete ,
- poškodbe vratnih vretenc,
- teniški komolec,
- plantarni fasciitis,
- poškodbe patele,
- pred in po kirurški edem,
- zvini gležnja, športne poškodbe, preventivne metode itd..

Kinesio taping daje oporo in stabilnost sklepom in mišicam, brez negativnega vpliva na cirkulacijo in obsega gibanja. Uporablja se za zdravljenje bolečine, preventivno vzdrževanje ekstremitete v pravilnem položaju in za zdravljenje edema.

Kinesio taping je tehnika, ki **temelji** na telesu **lastnem naravnem procesu zdravljenja**. Učinkovitost takega načina zdravljenja se kaže z aktivacijo nevrološkega in cirkulacijskega sistema. Ta metoda v bistvu izhaja iz znanosti kineziologija, od tod tudi ime "Kinesio". Mišice niso namenjene zgolj za gibanje telesa, ampak tudi za nadzor pretoka venskih in limfnih sokov, nadzor telesne temperature, itd. Zato nepravilno delovanje mišic povzroča različne vrste simptomov.

Pomembnost funkcije mišic je pripeljala do ideje o zdravljenju mišic tako, da bi aktivirali telesu lastne procese zdravljenja. Z uporabo elastičnih trakov, je bilo ugotovljeno, da je možna pomoč za mišice in druga tkiva, s pomočjo zunanjega dejavnika. Uporaba Kinesio tapinga ustvarja popolnoma nov pristop k zdravljenju živcev, mišic in organov.

Sklepni mehanizmi kjer se uporablja Kinesio trak

- vrat
- rama
- komolec
- zapestje
- prsti na rokah
- koleno
- gleženj

Kinesio trak se uporablja za izboljšanje **sklepne stabilnosti** skozi stimulacijo mišic in mišičnih ovojnic. Slabo delovanje sklepov zmanjša s stimulacijo nasprotnih mišičnih vlaken. Tri glavne **funkcionalne značilnosti** kinesiotaping aplikacija na **sklepni mehanizmi** so:

- drenaža
- stimulacija ob sklepni mišic
- stabilizacija sklepnega mehanizma

V ponudbi društva KoGi se izvaja tudi Kinesio – taping!

Energičen pozdrav,
Diplomirana Kineziologinja Tjaša Hojnik

