



WELLNESS 08. 10. 2015

## Kineziotaping - barevné proužky, které pomáhají při sportovních výkonech i rehabilitaci

**Potřebujete podat dokonalý sportovní výkon, ale bojíte se, že by to vaše svaly nemusely zvládnout? Nebo naopak potřebujete vyřešit bolest zad,...**

Potřebujete podat dokonalý sportovní výkon, ale bojíte se, že by to vaše svaly nemusely zvládnout? Nebo naopak potřebujete vyřešit bolest zad, achillovky či kolenou? V obou případech by vám měl skvěle pomoci kineziotaping - fyzioterapeutická metoda, která slouží k ovlivňování svalové, kosterní a lymfatické soustavy. Vznikla sice už před více než 40 lety v Japonsku, až nyní se však stává oblíbenou a vyhledávanou metodou sportovců i běžných lidí. Vyzkoušejte i vy účinnost barevných elastických pásek, které se při správné aplikaci chovají podobně jako lidská kůže.

### Boom v tejpování zahájila letní olympiáda v Aténách

„Tati! Co to má ten závodník na noze? Vidiš ty **barevné pásky**? To se mu tam něco omylem přilepilo, nebo to má namalované?“ – „To jsem ještě neviděl. Asi je to nějaká nová móda sportovců,“ odvětlí nezaujatě otec a dál v televizi sleduje Letní olympijské hry v Aténách roku 2004.

A není se co divit, že otec nemohl dát svému synovi náležitou odpověď. Málokdo totiž v té době znal barevnou pásku, tzv. **kinezio tejp** (nebo jednoduše tejp), který měl za úkol podporovat svaly, šlachy a klouby sportovců. Olympijské hry v Aténách byly první velkou sportovní akcí, kde široká veřejnost užívání těchto barevných pásek zaznamenala a od té doby nastal boom v oblasti tejpování.

V současnosti **kineziotaping** už není výlučnou záležitostí profesionálních sportovců, naučili se ho aplikovat také lékaři, fyzioterapeuti či rehabilitační pracovníci a lidem tak pomocí elastických pásek ulevují od chronických bolestí.

## Co je kineziotaping?

Už jsme zmínili, že taping neboli česky **tejpování** je fyzioterapeutická metoda. Vyplývá z poznatků **kineziologie**, což je věda o pohybovém ústrojí člověka. K úlevě od bolesti a podpoře svalů a kloubů se používá elastická barevná páska, která je známá pod označeními jako tape, kinezio tejp či tejp. Tato páska se dříve používala k zafixování poraněných míst, v dnešní době už ale díky své pružnosti má vlastnosti jako lidská kůže, umožňuje pohyb, ulevuje od bolesti, a přitom člověka neomezuje.

Svou velkou oblíbenost si ovšem kineziotaping zajistil díky tomu, že ho může používat každý, a dokonce si ho může každý i sám nalepit! Kromě vrcholných sportovních akcí můžete kinezio tejp vidět na lidech, které potkáte v posilovně, při běhání či na aerobiku. Ten, kdo jednou poznal **pozitivní účinky tejpování**, už na něj nedá dopustit.

Uvedeme příklad - chystáte se na půlmaratón, ale týden před závodem začnete mít problémy s achillovkou. Necháte si tedy od fyzioterapeuta nalepit kinezio tejp, a co se nestane - už zase můžete běhat bez bolesti! Vypadá to možná jako příběh z pohádky, ale **kineziotaping** narozdíl od jiných metod skutečně funguje.

## Jak vznikl kineziotaping?

Kdekdo by řekl, že kineziotaping je nová a moderní metoda, není tomu ale úplně tak. Tejpování totiž vzniklo už v 70. letech, a to v Japonsku, kde medicína a léčebné procedury mají dlouholetou tradici. Taping a tape vymyslel japonský chiropraktik dr. **Kenzo Kase**, který se vývojem speciální pásky začal zabývat okolo roku 1973. Nejdříve se tejpů začaly používat u zápasníků sumo, kteří často trpí bolestmi kolen, loktů, ramen i svalů. Na olympijských hrách se poprvé kinezio tape objevil v roce 1988 v Soulu, ale široká veřejnost ho zaznamenala až o šestnáct let později v Aténách.

Zajímavostí je, že kinezio tape v minulosti neléčil pouze lidi. Doktor Kenzo Kase totiž v jednom rozhovoru zmínil, že v roce 1987 byl jeho pes, čivava, napaden větším psem a utrpěl hrozné zranění. Kase zkusil na psa aplikovat tape a světe div se - po čtyřech dnech pes mohl opět běhat a skákat. A později kinezio tejp vyléčil dokonce i plameňáka! Tuto metodu vyzkoušeli ošetřovatelé v detroitské zoo, aby plameňákovi vyléčili bolavé koleno. Co myslíte, našel se pro plameňáka růžový tape?

## Kineziotaping a jeho pozitivní účinky:

- ulevuje od bolesti svalů a kloubů, bolest zmírňuje, nebo dokonce úplně odstraňuje
- funguje jako prevence proti zraněním
- podporuje hojení, zlepšuje krevní oběh
- snižuje otoky a krevní výrony
- optimalizuje funkčnost svalů a pomáhá tak k výkonu sportovce
- urychluje léčbu během rehabilitace
- pomáhá při menstruační bolesti

## Výhoda tejpování? Můžete ho použít téměř na všechny svaly

Velkým plusem kineziotapingu je fakt, že se dá použít doslova od hlavy až k patě. Tape totiž můžete aplikovat na svaly v oblasti krku, ramen, zad, paží, břicha, kyčlí, hýždí, stehů, kolen, lýtek i chodidel. A dokonce si můžete nechat zatejpovat i lícni nerv. Takže ať už máte bolest téměř kdekoliv, taping si s tím poradí.

## Pro koho je kineziotaping určen?

Jak už jsme zmiňovali, tejpování je vhodné jak pro vrcholové sportovce, tak pro amatéry, ale i pro běžné obyvatelstvo, které se sportem nemá co dočinění. Žádnou roli také nehraje věk člověka, kineziotape tak mohou používat i děti a senioři. Navíc oproti jiným rehabilitačním metodám je **kineziotaping vhodný i pro těhotné ženy**, které si díky tejpům mohou ulevit například od bolesti zad.

## A kdo by naopak kineziotape používat neměl?

Kvůli tomu, že se tape lepí přímo na pokožku, není vhodné ho užívat **při různých kožních problémech**. Osoby, které mají kožní záněty, ekzémová onemocnění, bradavice či hnisavé boláky, by kineziotape rozhodně neměly používat. Dále není vhodné aplikovat kineziotape při akutní trombóze, v horečnatých stavech či na otevřené rány.

## Tape si můžete aplikovat i sami

A jak aplikovat **kineziotape**? Pokud s tím nemáte ještě žádné zkušenosti, tak si nechte poradit od svého fyzioterapeuta či ortopeda. Ideální také bude, pokud vám zkušený odborník rovnou tejpovací pásku na tělo nalepí. Návštěva fyzioterapeuta či ortopeda se doporučuje kvůli tomu, abyste byli před samotným tejpováním řádně vyšetřeni a tape byl následně aplikován na správné místo. Kineziotape se aplikuje na dobu maximálně sedmi dní, poté by mělo dojít k dalšímu vyšetření a rozhodnutí, zda je potřeba další tape.

**Kineziotaping** ovšem můžete provádět i sami, pokud jste zruční a máte alespoň základní povědomí o fungování lidského těla. I když na zádové svaly si tejp budete sami jen těžko nalepovat. **Jak aplikovat kineziotape** se můžete naučit například z různých výukových videí, i když nejlepší je opět poradit se osobně s odborníkem nebo absolvovat speciální kurz. K tejpování poté už budete potřebovat jedinou věc - kineziotape.

Těch je na trhu spousta a mezi sebou se jednotlivé tejpky liší kvalitou materiálu a svou elasticitou. Nejběžnější rozměr tejpky je **5 cm x 5 m**, za něhož zaplatíte zhruba 200 - 300 Kč. Na trhu můžete najít také nastříhané pásky, ideální je však koupit tape, který si budete moci sami nastříhat a upravit tak velikost přesně vaší potřebě.

## Špatná aplikace kineziotape vám může uškodit

Jestliže jste se rozhodli pro variantu, že si taping uděláte sami, přijměte předem ještě jedno malé varování. Je spousta lidí, co by řekla, že na tejpování vůbec nic není. Ale pozor - špatná aplikace zaprvé neuleví od bolesti svalů a kloubů, a zadruhé může způsobit ještě větší potíže. Pokud tape nalepíte špatně, můžete například **zvýšit napětí ve svaly**, který jste původně chtěli uvolnit. Jestli tedy nemáte ponětí o tom, jak fungují jednotlivé šlachy, úpony a vazy, raději aplikaci kineziotape přenechejte na odborníkovi.