

Metoda rehabilitacyjna - Kinesiotaping

Metoda Kinesiotaping i jej zastosowanie w wybranych przypadkach ortopedycznych

AWF Warszawa 2005 Przygotowała: Ewa Jaraczewska CERTIFIED KINESIO TAPING INSTRUCTOR

Rehabilitation Institute of Chicago

Cel i zadania wykładu

Zapoznanie się z koncepcją metody Kinesio Taping

Poznanie podstawowej techniki Kinesio Taping

Zapoznanie się z przykładami zastosowania Kinesio Taping w specyficznych przypadkach klinicznych

Czym jest metoda Kinesio Taping

- Metoda została opracowana przez doktora Kenzo Kase
- Metoda wprowadzona do krajów Azjatyckich w latach 1970-1980
- Metoda wprowadzona do Stanów Zjednoczonych w połowie lat 1990-tych
- Do Europy wchodzi w początkach 21 wieku

Porównanie działania dwóch rodzajów taśmy: sztywnej (McConnell) i elastycznej (Kinesio Tex Tape) Kinesio Tex Tape McConnell Tape "edukuje" osłabione mięśnie hamuje działanie mięśnia/i zapobiega zmeczeniu mięśni hamuje ruchomość w stawie zapobiega skurczom mięśniowym pozwala mięśniom na "odpoczynek" i przez to redukuje ból zmniejsza ból koryguje pozycje stawu unieruchamia staw zmniejsza stan zapalny zwiększa ruchomość zmniejsza obrzęki koryguje pozycje stawu unieruchamia staw.

Wprowadzenie do koncepcji metody Kinesio Taping

4 podstawowe funkcje fizjologiczne:

1. Redukuje ból lub nadwrażliwość czuciową w skórze i mięśniach
2. Koryguje działanie mięśni
3. Redukuje nadmiar płynu limfatycznego powodującego obrzęki
4. Koryguje pozycje stawu

Funcje dodatkowe

- Pomaga w uzyskaniu pozycji optymalnej do rehabilitacji mięśni i stawów
- Wspomaga osłabione mięśnie
- Pomaga w uzyskaniu prawidłowej postawy i symetrii ciała poprzez poprawę odczucia kinetycznego położenia ciała

Czym się wyróżnia Kinesio Tex Tape?

- Rozciąga się do 40% długości początkowej
- Rozciąga się tylko w jednym kierunku
- Klej po stronie wewnętrznej taśmy jest aktywowany przez ciepło, nie posiada on żadnych właściwości medycznych
- Ciężar i grubość taśmy jest niemal identyczna z grubością skóry, pacjent nie odczuwa jej obecności na skórze
- Kinesio Tex Tape nałożona jest na powierzchnię skóry w lekkim naciągnięciu (10%- "paper off")
- Taśma może być noszona przez kilka dni, nie schodzi przy kąpieli (mycie jest jak najbardziej wskazane dla usunięcia nagromadzonej pod taśmą soli od potu ,a także obumarłego naskórka)

Anatomia, Fizjologia i Patologia w zastosowaniu Kinesio Taping

- Skóra
- System limfatyczny
- Mięśnie
- Stawy

Działanie na skórę:

- Skóra jest największym organem ciała
- Zawiera 5 milionów receptorów dotyku
- Posiada około miliona włókien nerwowych, kończących się głównie na twarzy i kończynach, i w niewielkiej ilości na plecach
- Zawiera także: receptory mechaniczne(między innymi zakończenia Ruffini), termoreceptory, receptory bólu (polymodalne) i

receptory czucia głębokiego (Golgi)

- Zakończenia Ruffini: bardzo ważne dla zrozumienia koncepcji Kinesio Taping. Odpowiadają one na stopień napięcia i rozciągnięcia skóry. Położone są w głębokich warstwach skóry, adaptują się powoli i powiązane są z neuronami ruchowymi alpha a przez to powiązane są sarcomerami, kurczącymi się elementami mięśni, które wpływają na wrażliwość neuronów ruchowych alpha.

Działanie na system limfatyczny:

- Tworzy przestrzeń pod skórą dla stworzenia drenażu limfatycznego
- Zwiększa krążenie krwi
- Ułatwia drenaż limfatyczny z miejsca obrzeku
- Zmniejsza ucisk na receptory mechaniczne, zmienia odczucie bólu
- Zmniejsza obrzęk
- Zmniejsza nagromadzenie się czynników chemicznych wyzwolonych po urazie tkanki
- Drenaż limfatyczny odbywać się może w dwóch kierunkach



Działanie na mięśnie

- Zwiększa intensywność skurczu w mięśniach osłabionych
- Zmniejsza efekt zmęczenia mięśni (nie muszą one pracować tak ciężko by wyprodukować odpowiednie napięcie)
- Wpływa na pozycję spoczynkową mięśnia – zmniejsza jego rozciągnięcie lub przykurczenie
- Wpływa na zmniejszenie bolesnych skurczów mięśniowych
- Zwiększa zakres ruchu
- Wpływa na zmiany w czuciu głębokim

Działanie na stawy ruchowe

- Wpływa na asymetrię wywołaną przez skurcze mięśniowe lub przkurcze mięśni
- Normalizuje napięcie mięśniowe
- Poprawia zakres ruchu
- Działa zarówno na małe jak i duże stawy ruchowe
- Obniża ból spowodowany stanem zapalnym w stawach

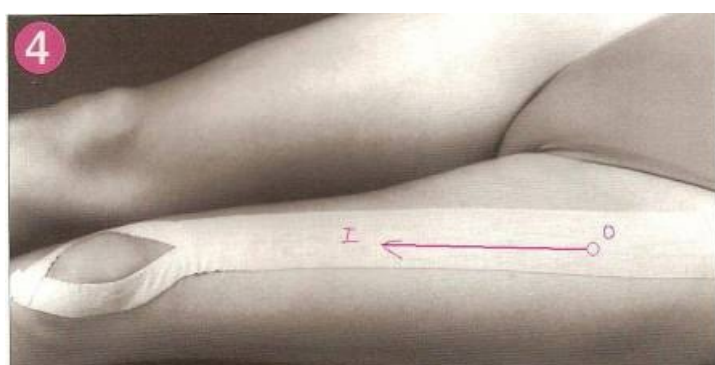
Zastosowanie metody Kinesio Taping

1. Sposoby cięcia taśmy X,Y, Wachlarz (Fan) : Y i I najbardziej popularne “Web space” i “button hole”
2. Stopień naciągnięcia taśmy Najczęściej używanym jest tzw. “paper off” napięcie (taka ilość napięcia jaka jest “wbudowana” w taśmę po nałożeniu jej na papier). Równa jest ona około 110% długości taśmy. 150 %-175% naciągnięcia stosuje się kiedy skóra ma ograniczoną elastyczność (przkurcze mięśniowe, blizny) a także w określonych metodach korekcyjnych (korekcja więzadeł, ścięgna, mechaniczna)

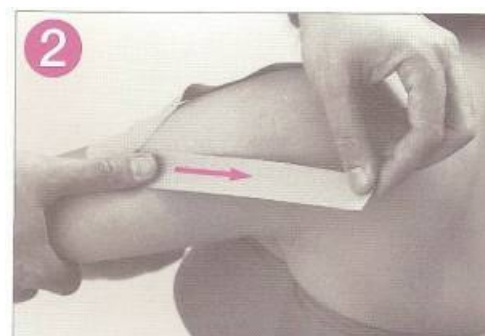
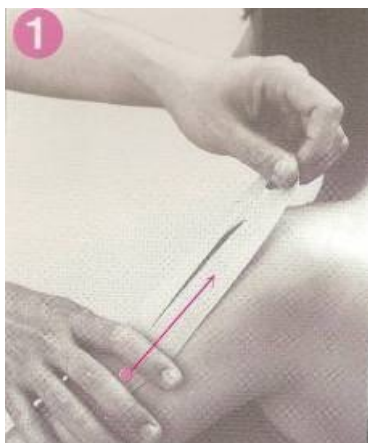
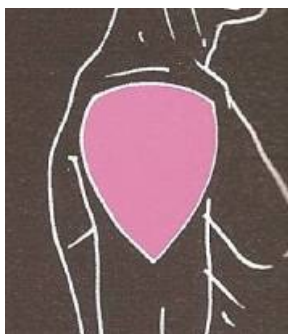
UWAGA: Paper off jest stosowane najczęściej w celu osiągnięcia optymalnych rezultatów

Zasada O-I lub I-O

M.CZWOROGŁOWY UDA KIERUNEK TAŚMY: O-I



M. NARAMIENNY KIERUNEK TAŚMY: I-O



Zastowanie – ciąg dalszy

- Skóra musi być czysta, sucha, nie natłuszczona
- Przy nadmiernym owłosieniu, należy skórę ogolić
- Po nałożeniu taśmy, należy ją kilkakrotnie potrzeć by uaktywnić reagujący na ciepło klej
- Przy zastosowaniu taśmy w okolicach zwiększonego pocenia (dłonie, stopy) wskazane jest użycie taśmy wodoodpornej

Pamiętać o miejscu występowania bólu ale także o czynnikach ból powodujących

Zalety zastosowania metody Kinesio Taping

- Bardziej ekonomiczna (tylko jeden rodzaj taśmy w porównaniu z dwoma rodzajami używanymi przy metodzie McConnell)
- Łatwość stosowania
- Trwałość taśmy do 4-5 dni

Ograniczenia w zastosowaniu

- Konieczność usunięcia nadmiaru owłosienia
- Taśmę należy nałożyć 20-30 minut przed rozpoczęciem aktywności
- Zgoda pacjenta na noszenie taśmy w miejscach publicznych
- Koszty sprowadzenia Kinesio Tex tape
- Nadal ograniczone badania eksperymentalne potwierdzające efektywność metody

Na co należy uważać

- Tendencja do “naciągania” taśmy (szczególnie dla tych osób, które mają doświadczenie w metodzie McConnell)
- Konieczność przeprowadzenia dokładnego badania wstępnego by ustalić źródło problemu
- Zawsze leczymy ból i jego przyczynę!

Jak usunąć taśmę

- Usuwamy zawsze z kierunkiem porostu włosów Odciągamy skórę od taśmy i powoli usuwamy taśmę Najłatwiej usunąć po kąpieli
- NIE używać suszarki do włosów do szybkiego wysuszenia taśmy

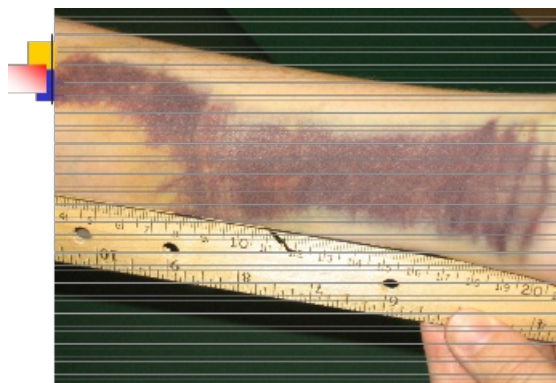
Metody “korekcyjne”

- Mechaniczna (Mechanical) Powięzi (Fascia) Przestrzeni (Space)
- Więzadeł i ścięgna (Ligament/Tendon)
- Limfatyczna (Lymphatic) Funkcjonalna (Functional)

Podstawowe zasady zastowania metod ‘korekcyjnych’

- Zastosowane napięcie taśmy zależy od stosowanej metody korekcyjnej Łączenie metody “podstawowej i “korekcyjnej” może być wskazane dla osiągnięcia pożądanego rezultatu
- Korekcja limfatyczna (“paper off”) jest często stosowana w okresie “ostrym” w przypadku urazu dla zlikwidowania obrzęku i zmniejszenia bólu
- Korekcja mechaniczna (75-100%) stosowana jest do poprawy pozycji stawu (złamanie żebra, wypadnięcie dysku, zwichnięcie stawu skokowego, Hallux) lub jego unieruchomienia
- Korekcja przestrzeni (50-75%) stosowana jest dla utworzenia przestrzeni nad okolicą zapalną lub okolicą gdzie występuje ból (stany zapalne stawów (lędźwiowo- krzyżowego), ból kregosłupa,
- Korekcja powięzi (25%) stosowana jest dla ręcznej mobilizacji powięzi (shin splint)
- Korekcja więzadeł (50-75%)- ból kolana, więzadło poboczne kolana
- Korekcja limfatyczna – stany zapalne, obrzęki
- Korekcja funkcjonalna- stopa opadająca, zwichnięcie stawu barkowego

KOREKCJA LIMFATYCZNA WYLEW PODSKÓRNY



ZAPALENIE STAWU (ELBOW BURSITIS)



PO ENDOPROTEZIE STAWU KOLANOWEGO



KOREKCJA MECHANICZNA

PO ZŁAMANIU/URAZIE ŻEBRA



KOREKCJA WIĘZADŁA

WIĘZADŁO POBOCZNE KOLANA



KOREKCJA ŚCIĘGNA

ZAPALENIE ŚCIĘGNA ACHILLESA



ZAPALENIE ŚCIĘGNA RZEPKI KOLANA

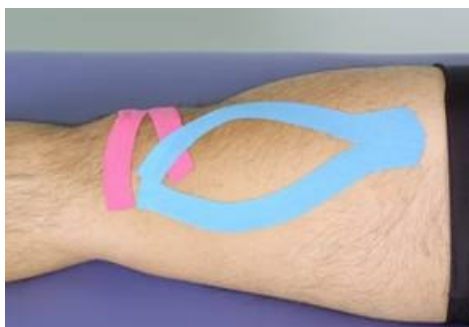


URAZ STAWU BARKOWEGO (ROTATOR CUFF INJURY)



KOREKCJA MECHANICZNA

ZWICHNIĘCIE RZEPKI KOLANA



KOREKCJA PRZESTRZENI

PRZEWLEKŁE ZAPALENIE STAWU



SPONDYLOLYSIS/ WYPADNIĘCIE DYSKU



KOREKCJA POWIĘZI

BÓL KRĘGOSŁUPA



ZAPALENIE SZYNY GOLENI (SHIN SPLINT)

