

**Н.Н. ЛАБЗОВА**, терапевт, врач ЛФК и спортивной медицины, реабилитолог, инструктор и методист Rocktape, г. Санкт-Петербург

## Кинезиологическое тейпирование. Что это?

Кинезиологическое тейпирование (Kinesiology taping) известно в мире уже более 30 лет. Наибольшее распространение этот метод получил в области спортивной медицины за высокую эффективность и возможность быстро получить результат без ущерба для двигательной активности (рис. 1).

*Ключевые слова:* кинезиологическое тейпирование, нейрорефлекторное воздействие, противоотечное тейпирование

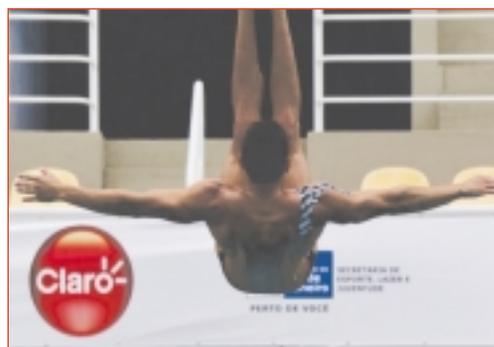
Кроме врачей спортивной медицины, кинезиотейпированием пользуются врачи самых разных специальностей — травматологи, ортопеды, неврологи, мануальные терапевты, врачи ЛФК, стоматологи, хирурги. Кинезиологический тейп — это

эластичная хлопчатобумажная лента с включением нейлоновых нитей. На одну из сторон ленты нанесен гипоаллергенный акриловый клей. Он обладает высокими адгезивными свойствами, что позволяет тейпу держаться на коже человека в среднем 3—5 дней и

не отклеиваться даже после контакта с водой.

Тейпирование позволяет опосредованно, через кожу, влиять на расположенные в ней рецепторы и нервные окончания, оказывая мощное нейрорефлекторное воздействие. Также тейп позволяет

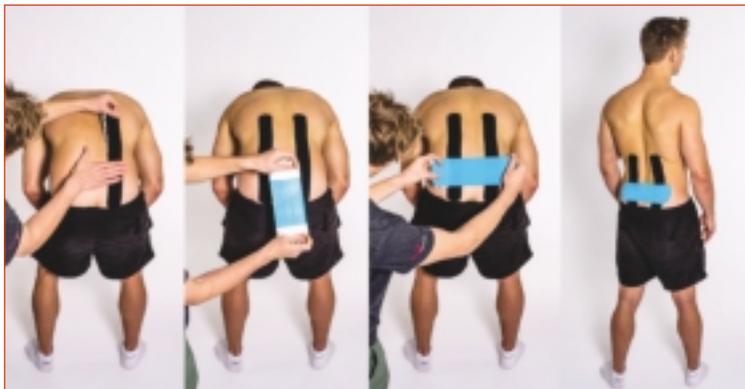
**РИСУНОК 1. Тейпирование в условиях высокоинтенсивной работы (соревнования)**



**РИСУНОК 2. Лифтинг-эффект**



**РИСУНОК 3. Тейпирование поясничного отдела спины для поддержки и обезболивания**



**РИСУНОК 4. Лимфодренажный вариант аппликации на зону травмы голеностопа**



**РИСУНОК 5. Эффект лимфодренажного тейпирования**



работать с фасциями — поверхностной и, через ее связи, с более глубокими. Через один из эффектов — эффект декомпрессии — тейпирование влияет на улучшение локальной микроциркуляции, лимфооттока (рис. 2). Соответственно, результатом подобных воздействий являются: уменьшение боли, улучшение метаболизма тканей под тейпом, снижение спастичности мышц, повышение проприоцептивной чувствительности. Применяя кинезиотейп в зонах локального мышечного гипертонуса или гипотонии, специалист может добиться нормализации работы мышц, значимого улучшения двигательного контроля, устранения болевой симптоматики, prolongation действия мануальных техник (рис. 3).

Существует большое количество областей применения методик кинезиологического тейпирования. В хирургии особенно актуальной может быть методика противоотечного тейпирования (Edema Taping) для улучшения микроциркуляции в зоне отека. При использовании кинезиотейпа послеоперационные отеки регрессируют быстрее, что в свою очередь позволяет пациенту раньше приступить к реабилитации (рис. 4). По методике проводятся исследования, накапливается доказательная база. Одно из исследований показало, что применение противоотечного тейпирования значительно сокращает сроки уменьшения отека у пациентов в период лечения с помощью аппарата Илизарова, в сравнении с классическим лимфодренажным массажем (рис. 5) [1].



#### ИСТОЧНИКИ

1. Bialoszewski D, Wozniak W, Zarek S. Clinical efficacy of kinesiology taping in reducing edema of the lower limbs in patients treated with the ilizarov method—preliminary report. *Ortop Traumatol Rehabil*, 2009 Jan-Feb, 11(1): 46–54.