



Radka Doležalová
Tomáš Pětivlas

Kinesiotaping pro sportovce

Sportujeme
bez bolesti



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Děkujeme za laskavou podporu Markovi Doležalovi, firmám SportProTebe.cz a JustFight.eu.

Naše díky patří rovněž sportovním přátelům a kolegům – Zdeňce Divácké, Milanovi Tomanovi a doc. MUDr. Luboši Hrazdirovi, CSc., za jejich cenné rady, čas a připomínky.

Radka Doležalová, Tomáš Pětivlas

Kinesiotaping pro sportovce

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 4258. publikaci

Fotografie Milan Toman
Fotografie na obálce Pavel Gryč, Jan Kalista
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Šárka Kociánová
Sazba Květa Chudomelková
Počet stran 96
První vydání, Praha 2011
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2011
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2011

Tato publikace byla zpracována na základě nejnovějších dostupných vědeckých poznatků a praktických zkušeností autorského týmu. Nakladatelství ani autoři nepřebírají zodpovědnost za případné neúspěchy, nevýhody nebo potíže způsobené přikládáním tapu.

Všechna práva, především právo na rozmnožování a šíření díla, stejně jako právo na překlad, jsou vyhrazena. Žádná část tohoto díla nesmí být v jakékoliv formě – fotokopie, mikrofilm nebo jiný způsob – reprodukována bez písemného povolení vydavatelství, též nesmí být použitím elektronických systémů zpracovávána, zálohována, rozmnožována nebo šířena.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-3636-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-7336-0 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

ÚVOD	7
1 TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 Princip účinku	10
1.2 Aplikace tapu a směr lepení pásky	11
1.2.1 Kinesiotaping pro podporu oslabených svalů	12
1.2.2 Kinesiotaping pro snížení napětí přetížených svalů	12
1.3 Vlastnosti a vývoj kinesiotapu	13
2 PRAKTICKÁ ČÁST	17
2.1 Hlava a krk	18
2.2 Ramenní kloub	23
2.3 Paže a ruka	31
2.4 Záda	44
2.5 Oblast hrudníku	50
2.6 Dolní končetina	54
3 DALŠÍ VYUŽITÍ KINESIOTAPINGU	79
4 KINESIOTAPING HLAVNÍCH SVALOVÝCH PARTIÍ	86
SEZNAM TECHNIK	90
ZÁVĚR	92
POUŽITÁ LITERATURA	93

Úvod

Taping se ve sportu a sportovní fyzioterapii využívá již řadu let, a to nejen pro okamžitou úlevu, kterou přináší, ale také pro své korekční účinky a možnou prevenci sportovních zranění.

Uvědomme si, jaké psychické následky může mít pro sportovce lékařova věta typu: „Musíte nechat nohu v naprostém klidu a momentálně pro vás žádný trénink nepřichází v úvahu.“ Samozřejmě že ve sportovní praxi je často nutné končetinu znehybnit a nařídít klid, ale vždy se snažíme tyto krajní možnosti maximálně eliminovat a zachovat sportovce (pacienta) v tréninku, jak je to jen možné. V takových případech se nabízí zmínit motto kamaráda fyzioterapeuta Bena Wallera (Finsko, specializace rugby): „When you treat an injury, remember: As much rest as necessary, as little rest as possible“ („Při léčbě zranění postiženému místu dopřejte tolik klidu, kolik je nezbytné, a tak málo klidu, kolik je jen možné“).

Na úplné znehybnění kloubu by se mělo nahlížet jako na poslední možnost v konzervativní léčbě chronických problémů pohybového aparátu. I zdánlivě nepatrné omezení rozsahu v kloubu může vést k závažným řetězovým reakcím v dalších částech pohybového ústrojí, které musí vytvořenou imobilizaci kompenzovat. Proto v léčbě často přistupujeme k vytvoření tzv. dynamického klidu, kdy limitujeme pohyb v pohybovém úseku při současném zachování jeho mobility.

Řešením může být kinesiotaaping, kdy nalepením pásky usnadníme pohyb svalů jedné svalové skupiny a utlumíme svaly a úpony skupiny druhé. Tím sportovec (pacient) začne používat jiné pořadí zapojování jednotlivých svalů účastnících se pohybu a potíže postupně ustoupí.

K napsání této publikace nás vedlo přání, aby inspirovala čtenáře k vyzkoušení kinesiotaapingu a přinesla jim úlevu od bolesti.

Uvedená publikace včetně fotografií je kompilátem dostupné literatury a získaných zkušeností a má sloužit jako ryze praktický a jednoduchý návod pro sportovní veřejnost, aby mohl účinků kinesiotaapingu využívat úplně každý.

1 Teoretická část

Metoda kinesiotaingu byla vyvinuta na počátku sedmdesátých let japonským chiropraktikem dr. Kenzem Kasem a do Evropy se přes USA dostala v posledních deseti letech.

Tapovací pásky existují v různých barvách, ale ty nejsou pro účinnost tapu důležité. Barva je pouze otázkou módy či marketingové strategie firem, případně v jednotlivých sportech bývá povoleno užívání určitých barevných pásek. Vlivem psychosomatiky však může u citlivějších sportovců barva napomoci intenzivnějšímu vnímání tapu na kůži.



1.1 Princip účinku

Kinesiotape (K-tape) je lepicí páska vyrobená na bázi bavlny s elastickými vlastnostmi podobnými, jako má lidská kůže. Proto na kůži velice dobře a šetrně přilne. Díky elasticitě umožňuje ošetřeným svalům aktivně pracovat (nelimituje pohyb jako např. pevná ortéza) a chrání je v celém jejich průběhu.

K-tape se lepí na tělo ve většině případů při maximálně možném natažení svalu právě proto, aby po svalové relaxaci došlo k tzv. rebound efektu – „zvrásnění“ pásky na kůži. Jednoduše řečeno, nalepená páska „vytahuje“ a odlehčuje okolní vrstvy postižené oblasti.

Správně nalepený kinesiotape má následující vlastnosti:

1. koriguje funkci svalů – efektivně působí při stimulaci a tlumení svalového napětí, je výborný pro regulaci svalové únavy a předcházení křečím;
2. zlepšuje lymfatický a krevní průtok – „vytažením“ kůže a „rebound efektem“ tape redukuje vzniklý tlak v postižené oblasti;
3. snižuje vnímání bolesti – po aplikaci tapu dochází díky receptorům ke sníženému vnímání bolesti;
4. snižuje riziko subluxačního postavení kloubů, resp. zvyšuje kloubní stabilitu – zablokovávaná část kloubu vyvolaná abnormálním svalovým napětím může být uvolněna díky korekci tahu fascií a svalového tonu.

Nepopiratelnou výhodou K-tapu oproti konvenční metodě tapování je relativně bezpečná aplikace a minimální nežádoucí účinky. Pokud se stane, že klasický tape aplikujeme nešťastně a nepředchází mu řádná diagnostika, hrozí řada nepříjemností od defektů kůže až po poruchy inervace tkání. Těchto stavů bychom měli být při správném použití kinesiotapingu ušetřeni.

Kinesiotape dokáže modifikovat pohyb v kloubu a aktivovat svaly v žádoucím zapojení.

Díky K-tapu lze tedy pozitivně ovlivnit nejen funkci svalů, jejich vazivových struktur, ale i lymfatického systému. Přes stimulaci proprioreceptorů v kůži se tak zlepšuje funkce kloubů a reguluje se svalové napětí.

Tělo využívá přirozené regenerace, dochází k redukci svalového tonu a důsledkem tlakového odlehčení postižených tkání je pak snížení bolestivosti.

Účinek kinesiotapingu

Účinnost kinesiotapingu je komplexní a podílí se na ní celá řada faktorů. Mezi nejvýznamnější se mohou řadit:

1. ovlivnění svalového tonu přes proprioreceptory v kůži a svalech;
2. redukce tlaku tkáňových tekutin díky „rebound efektu“ pásky;
3. psychosomatické faktory sportovce, placebo efekt.

Pro vysvětlení účinku uvádíme příklad: Pokud je sval, vaz či kloub jakkoliv postižen, souvisí tento stav velmi často se sníženým metabolismem tkáňových tekutin.