

проекта «Полесье». – Режим доступа: <http://polesie-turystyka.pl/ru/кластер-2/>. – Дата доступа: 12.03.2017.

6. Фестивали Беларуси – [Электронный ресурс] / Официальный сайт Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.belarus.by/ru/about-belarus/culture/festivals-in-belarus>. – Дата доступа: 08.03.2017.

Войтюшенко А.А., студентка 302а гр.
Научный руководитель – Зайцева О. В.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ КАК СОВРЕМЕННЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ

Невозможно представить современного человека, который не следит за своим здоровьем и не занимается физической культурой. Но даже когда речь заходит о спортсменах, необходимо понимать, что спорт не всегда безопасен, а профессионализм не убережёт от травм. Наиболее часто встречаемая опасность при физических нагрузках—мышечные травмы, повреждения связок и суставов. Сегодня медицина имеет множество методов лечения и восстановления, однако знания в данной области никогда не прекращают совершенствоваться. Так среди людей, активно занимающихся спортом, и среди профессионалов высокого уровня появляется интерес к кинезиологическому тейпированию.

Кинезиотерапия (от греч. кинезио – движение, и терапия– лечение) —это одна из форм лечебной физической культуры, которая применяется в спортивной медицине при реабилитации после травм. Это простой и эффективный метод профилактики и лечения растяжения связок,

мышечных болей и других травм, а также гематом и отеков. Тейпирование кинезиологическим тейпом — это наложение специальных эластичных лент для поддержки мышц и сухожилий, что помогает уменьшить боли, снять напряжение, расслабить и ускорить процесс естественного мышечного восстановления. Основной задачей кинезио тейпинга в спорте является профилактика травм суставов и связок [3, с.22-24]. Если таковые все-таки случаются, то тейпирование поможет обезболить, снять воспаление, убрать гематому у спортсмена в кратчайшие сроки.

Кинезиологическое тейпирование заменяет применение обычного эластичного бинта. Тейп имеет следующие от него отличия:

1. *не вызывают дискомфорта;*
2. *не ограничивают двигательную активность;*
3. *не мешают коже дышать;*
4. *эластичны;*
5. *гипоаллергенны;*
6. *работают 24 часа в течение 5-6 дней подряд;*
7. *обладают водоотталкивающими свойствами[2].*

Данный метод разработала американский доктор-массажист, мануальный терапевт японского происхождения, основатель Ассоциации Кинезио тейпирования *Кензо Касев* 1973 году. Его целью при создании была разработка нового метода тейпирования, который бы не ограничивал свободу движения. Впервые метод себя хорошо зарекомендовал и был представлен миру ещё на олимпиаде в Сеуле в 1988 году. Однако, Летние Олимпийские игры 2008 года в Пекине стали дебютом кинезио тейпинга в мировом спорте, а на лондонской Олимпиаде 2012 года им стали пользоваться уже многие спортсмены. На сегодняшний день в Ассоциации состоят такие страны Япония, США, Великобритания, Испания, Португалия, Германия и многие другие страны, где эта практика перешла в

сферу доказательной медицины, то есть подлежит страхованию и является общепризнанной. На сегодняшний день кинезио тейпирование имеет высокую популярность не только среди профессионалов, но и среди обычных людей, любящих спорт [1].

Суть тейпа заключается в том, что это эластичная липкая лента из 100% хлопка. Она не содержит латекс и имеет акриловое термоактивное покрытие. Клейкая основа тейпа гипоаллергена и активируется при температуре тела, поэтому после нанесения рекомендуется разогреть ленту рукой. Ленты аналогичны по эластичности человеческой коже и накладываются по специальному методу тейпирования — тейп клеится поверх и вокруг мышц с целью поддержки и реабилитации. Таким образом, обеспечивается поддержка, где это необходимо, предотвращается перенапряжение мышц и при этом не ограничивается подвижность человека. Можно заниматься физическими нагрузками даже в воде.

Положительный эффект от кинезиотейпирования достигается посредством приподнимания кожи и подлежащих под тейпом тканей, так называемого «лифтинга», как следствие увеличивается межтканевое пространство, что обеспечивает уменьшение компрессии в месте аппликации. Правильный вектор наложения позволяет исправить движение, вызывающее у человека боль. Накладывать тейпы необходимо, будучи в таком положении, когда мышцы максимально растянуты, обязательно по анатомическим ориентирам. Так важнейшим условием использования тейпа является знание мышечной анатомии, поэтому рекомендуется доверять нанесение ленты врачам, специализирующимся в данной методике.

Применение тейпов также призвано улучшить микроциркуляцию внутри- и межтканевых жидкостей, что обеспечивает правильный обмен веществ на микроциркуляторном уровне. Таким образом, его можно

использовать и при гематомах, отеках, а также других различных нарушениях функций обмена и транспорта жидкостей. За счет этого, время, необходимое для восстановления после травмы значительно сокращается.

В основе техники тейпирования заложены реальные клинические достижения, а также результаты научных исследований мышечной системы человека, её физиологии и биохимии процесса сокращения мышечных волокон, влиянии на опорно-двигательный аппарат человека. В частности, одной из важнейших теоретических основ кинезитерапии является теория моторно-висцеральных рефлексов (*а именно, воздействия мышечной работы на все без исключения системы организма*). Для увеличения эффективности, тейпирование может применяться с рядом других терапий, таких как: криотерапия (*лечение холодом*), гидротерапия (*водные процедуры*), а так же с массажем и электростимуляцией.

Однако стоит отметить, что, как и любой другой метод лечения, кинезио тейпирование имеет ряд противопоказаний, при которых использование данного метода запрещено. К ним относятся:

1. *Заболевания кожи;*
2. *Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;*
3. *Тяжелые заболевания почек;*
4. *Тяжелые формы сахарного диабета;*
5. *Тромбоз глубоких вен нижних конечностей [2].*

Поскольку методика кинезиотейпирования широко используется во многих медицинских направлениях — исследовать и доказать все аспекты применения одной работой невозможно. Именно поэтому клинические испытания кинезиотейпирования проводят до сих пор, открывая новые возможности для применения тейпов.

В Европе и США уже с 1995 года методика кинезиотейпирования официально введена в алгоритмы реабилитации и оказания медицинской помощи. Таким образом, накоплена убедительная база (*только за 2015 год в мире сделано более 17 миллионов зарегистрированных наложений*), которая красноречиво доказывает эффективность методики [1].

На современном этапе кинезиотейпирование превратилось в универсальный метод физиотерапии, а его применение уже давно вышло за рамки профессионального спорта.

1. Александра Боярская: Прямая речь с изобретателем. – [Электронный ресурс] / Электронный журнал о спорте «NewRunners» – Режим доступа: <http://newrunners.ru/mag/pryamaya-rech-izobretatel-kinesiotape-kenzo-kase/>. – Дата доступа: 04.03.2017.

2. Все о физиотерапии: кинезиологическое тейпирование. – [Электронный ресурс] / Сайт о здоровом образе жизни «Be-Health.Ru» – Режим доступа: http://www.be-health.ru/publ/kineziologicheskoe_tejpirovanie/14-1-0-1099/. – Дата доступа: 12.03.2017.

3. Субботин, Ф.А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиологического тейпирования / Ф.А. Субботин // Монография. Москва, Издательство Ортодинамика. – 2015. – 365с.