**FYZIOporadna: Obliba tejpování roste nejen u sportovců. Zbavuje bolesti bez prášků a mastí**

**PRAHA, 4. SRPNA 2022 – Barevné pásky na tělech sportovců vždycky budily pozornost. Je zraněný? Jak mu mohou pomoci ve výkonu? Kinesiotape umí ochránit před úrazy, tlumit bolest i urychlit hojení. Už dávno není doménou jen sportovců, ale hodí se do běžné domácí lékárničky. Manipulaci s pružnými dlouhými samolepkami zvládne i laik.**

Kinesiotaping je efektivní terapeutická metoda, která člověka chrání před zraněním anebo naopak urychluje hojení už vzniklých úrazů. Pomáhá od bolesti šlach, svalů a kloubů, ale využívá se také ke korekci špatného držení těla či ortopedických vad, kam patří například zborcená nožní klenba nebo různé deformity palce. „Když se samolepicí textilní páska správně aplikuje a napne na kůži, neinvazivně ovlivňuje napětí svalů, šlach a vazů, stimuluje receptory v kůži a nervový systém reaguje uvolněním nebo naopak zvýšením napětí měkkých tkání. Zvýší se proudění krve do tkáně a zrychlí pohyb lymfy v mezibuněčném prostoru, což podporuje regeneraci tkání po zátěži i v případě zranění. Fyzioterapeuti kinesiotaping běžně využívají pro posílení účinku terapií, výborně funguje při léčbě bolestí zad a kloubů i preventivně před výkonem ke stabilizaci kloubu nebo stimulaci svalu,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Veřejnost zná kinesiotaping především ze světa profesionálního sportu, dnes se ale rychle šíří i mezi amatérské sportovce nebo pracovníky ve fyzicky náročných profesích. Vídat ho lze na běžcích v parku, cyklistech a hodí se i jako prevence bolesti pohybového aparátu při běžných denních aktivitách. „Metodu vyvinul japonský lékař a chiropraktik Kenzo Kase v 70. letech 20. století a do Evropy dorazila v 90. letech. Proslavila ji především sportovní medicína, ale jako fyzioterapeutická technika pomáhá všem skupinám pacientů. Používáme ho i u miminek na bříška, která mají tendenci k rozestupu břišní stěny, nebo pro podporu tvorby kyčelní hlavice a jamky či správného postavení hlezenních kloubů. Kinesiotape může pomáhat i těhotným maminkám, kterým páskou podepřeme těžké bříško, aby necítily velký tlak v bedrech a bříšku, nebo aby váha miminka netlačila na močový měchýř či cévy vedoucí do dolních končetin,“ přiblížila Iva Bílková.

Barevné pásky jsou vhodnou pomůckou i pro lidi pracující v kancelářích. „Nejčastěji kinesiotapem ošetřujeme lidi s bolestmi zad, kdy tapujeme bederní, hrudní a krční páteř, respektive jejich svaly. Velmi často stabilizujeme vymknuté kotníky, bolestivá kolena nebo svaly na dolních končetinách přetížené z běhání nebo jiného sportu. Na pažích nejčastěji využíváme taping ramen a loktů, případně zápěstí a předloktí,“ uvedla fyzioterapeutka.

Kinesiotape si může každý doma nalepit sám. Pro jeho maximální účinek je ale třeba znát základy tapování. Nesprávná aplikace nebude tolik efektivní, ale ani nijak neublíží. „Důležité je uvědomit si, jaké místo mě bolí a co za to může. Použití tapu se totiž odvíjí od funkce, kterou má plnit, zda chceme sval stimulovat, nebo utlumit, jestli je cílem podpořit činnost lymfatického systému a podobně. Každému účelu odpovídá jiná délka a napětí tapu. Pokud si nejste jisti, doporučuji navštívit alespoň jednou kurz tapingu nebo pohovor s fyzioterapeutem, který vysvětlí základní znalosti tapingu a ukáže směr nalepení a tahu při aplikaci,“ řekla Iva Bílková.

Nalepený kinesiotape lze nosit až sedm dní (na místě, které se neohýbá ani nepotí, například předloktí, až tři týdny). Pásky by měly vydržet i kontakt s vodou. „Na trhu se nachází široká škála produktů různé kvality – každý výrobek má jinak hustou strukturu vláken, a tím i různou elasticitu materiálu a také jiné lepidlo. Nicméně po čtyřech dnech se páska obvykle začíná samovolně odlepovat a její účinnost se snižuje. Trvanlivost úvazu je možné zvýšit správnou přípravou před aplikací, kdy se pokožka důkladně oholí, odmastí a osuší,“ popsala va Bílková.

Pokud je kůže jakkoli porušená, má vystouplá mateřská znaménka nebo křečové žíly, kinesiotape na ni nelze použít. Žádná jiná omezení tato neinvazivní léčebná metoda nemá. „Šířku pásky volíme podle toho, na jakou část těla ji aplikujeme. Nejobvyklejší šíře je 5 cm. K mání jsou také pásky široké 7,5 cm. Pokud například hodláme provést úvaz na stehně, použijeme pásku v celé šířce 5 cm. Tapujeme-li dětskou ruku, postačí poloviční šířka. Barevná škála kinesiotapingových pásek může evokovat souvislost s jeho vlastnostmi. Pravda ale je, že všechna barevná provedení mají vlastnosti stejné a záleží pouze na vkusu nositele,“ podotkla fyzioterapeutka.

Je také nutné dodržet aplikaci tapu po celé délce svalu, vazu a šlachy. „Na některých videích, která jsou volně na internetu, jsou mnohé aplikace nedostatečné. Tape je na nich krátký a neovlivňuje tak správně napětí a funkci svalu v celé jeho délce od začátku až k úponu. To lze považovat za největší chybu, kterou můžeme při tapování udělat. Nalepený tape pak nemá očekávaný účinek,“ dodala Iva Bílková.

[Video](https://www.youtube.com/watch?v=ziGVj7R0eFw) aplikace kinesiotapu na předloktí.

[Video](https://www.youtube.com/watch?v=TPRG4LISdaw) aplikace kinesiotapu na rameni.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.