

9 KOUZEL KINESIOTAPINGU aneb Pochop jak funguje?



Tereza Dvořáková © 2017
www.terezadvorakova.cz

Obsah

Můj příběh aneb Co vám budu povídat.....	4
Láska na první bolest aneb Přilepená úleva.....	6
Teorie minimálního vlivu (bonus *1).....	9
A dnes?.....	12
O co tedy jde?.....	14
Čím to, že je tak populární?.....	15
1. kouzlo - Tlumí bolest v místě.....	15
2. kouzlo – Tlumí bolest reflexně.....	16
3. kouzlo – Usnadňuje hojení.....	17
1. kouzlo - Neomezuje pohyb.....	18
5. kouzlo - Nevzniká adaptace.....	19
Negativní dopad dlouhodobého vlivu ortopedických pomůcek (bonus *2).....	20
6. kouzlo - Od modřiny k potrhaným vazům.....	21
7. kouzlo - Na materiálu záleží.....	22
8. kouzlo - Voděodolnost.....	23
9. kouzlo - Hypoalergenní.....	24
Nevýhody a negativa.....	26
Seznam otázek, které si musím položit a zodpovědět když to bolí.....	27
Shrnutí.....	28
Závěr.....	29



Prohlášení:

Tento e-book by měl odpovídat na otázku „Jak funguje?“, kterou mi kladete opakovaně. Je to příručka kombinující odborné a technické informace doplněné o osobní zkušenosti z praxe. Jejím cílem **není** naučit vás lepit. K tomu budou lépe sloužit budoucí videa na [facebooku](https://www.facebook.com/) nebo na mém [YouTube](https://www.youtube.com/) kanálu.

A jak zákon káže, tento materiál je pouze informativní a já, jako autorka, nenesu odpovědnost za případné negativní výsledky vašich pokusů zasahovat do svého těla samoléčbou. Sdílení těchto textů, jakož i fotek a bonusů, je povoleno pouze jako celek – jedná se o mé autorské výtvary. Děkuji.



Můj příběh aneb Co vám budu povídat

Narodila jsem se cirka před čtyřiceti lety, v době komunismu. Můj odborný příběh, který je součástí mého „flow“, začal krátce před osmnáctými narozeninami. Tehdy jsem absolvovala svůj první rekvalifikační kurz a stala se ze mě masérka.



Máma vždy věděla, co je pro mě nejlepší 😊.

Tenkrát říkala, že musím umět nějaké řemeslo. Brblala jsem a vzdorovala v podstatě všemu, do čeho mě kdy tlačila.

Dnes děkuji, že dotlačila.

Po více jak dvacetileté praxi mohu upřímně říci, že se cítím řemeslně zdatná. Uchvátila mě anatomie a palpáce (schopnost diagnostiky a léčby dotekem). Své dovednosti jsem se rozhodla studovat i na VŠ oborem fyzioterapie a došla až nejvýše k doktorátu z biomechaniky.

Až ke konci studia jsem pochopila, jak mi masérský kurz pomohl celé studium zvládnout. Oproti mnohým spolužákům se mi přirozeně dařilo propojovat teorii s praxí.

Pěkně mě vyškolily i opakované pracovní pobyty na klinice v Německu. Vše tam bylo jinak, než teorie hlásala. Naučila jsem se mezioborové spolupráci, naslouchání kolegům – lékařům i sestřám. Brzy jsem pochopila, jak skvělou úroveň má naše české vzdělávání fyzioterapeutů.

Uvědomila jsem, jaký je stav našeho zdravotnictví a že přístup k řešení bolesti je u nás motivován spíše ekonomicky než eticky. Uvědomila jsem si záhy, že chci celý obor dělat jinak. Po čase, ihned, jak to bylo jen možné, jsem si otevřela svoji první soukromou praxi (2008).



Láska na první bolest aneb Přilepená úleva

První zkušenost s kinesiotapingem (čti *kineziotejpingem*) přišla asi o rok později. Psal se srpen 2009. V praxi se mi celkem dařilo, klienti byli spokojení a vraceli se.

V tu dobu jsem vedla pro jednu masérskou školu kurz sportovního tapingu (čti *tejpingu*) a byla z vlastní výuky celkem skeptická. Tato technika má u nás dlouholetou tradici, ale v dnešní době už to moc nefungovalo. Pro studenty to bylo hodně složité a komplikované. Kdo hned nelepil, ten se toho zas až tak moc nenaučil.

Kinesiotaping byl již několik let celkem znám a v zahraničí nabíral na své popularitě, avšak u nás se dala páska sehnat někde pod rukou za hříšné peníze. Člověk, který by to s ní uměl, tu snad nebyl ani jeden.



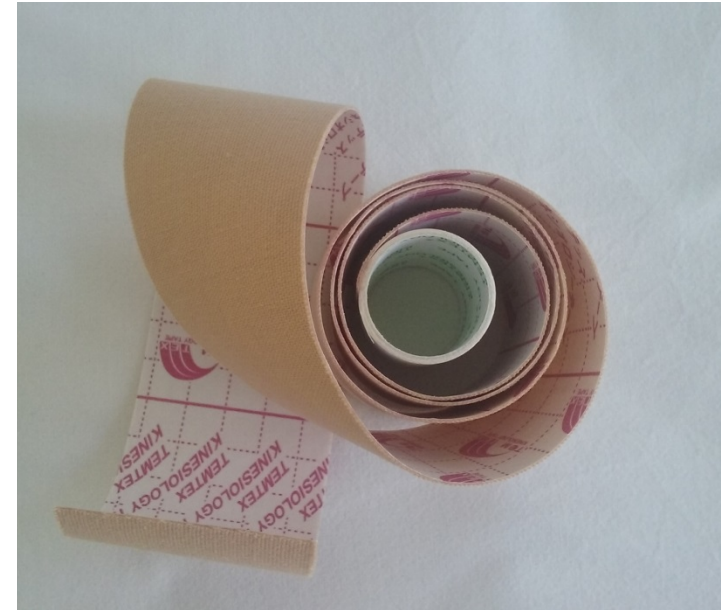
A tak jsem „s horkou hlavou a plna nadšení“ napsala spontánní pochvalný email prvnímu dovozci, panu Janu Kalistovi z firmy REHASPORT, který stojí za dostupností kinesiotapingu v České republice a na Slovensku.

Celá zpráva zněla následovně:



„Gratuluji, gratuluji, gratuluji. Velice si cením toho odvážného kroku a Vašeho úsilí, že jste to dotáhl až k nám. Velice ráda se zúčastním nejbližšího možného kurzu.

S pozdravem Tereza Dvořáková“.



Text byl jistě delší, ale hlavně potěšil. Pan Kalista se obratem ozval a do týdne jsme se setkali. Vyslechla jsem celý příběh a všechny ty úžasné možnosti, co všechno kinesiotaping umí. S očekáváním jsem si domů odnesla své první klubko pásky značky TEMTEX.

Jediné, co jsem se nedozvěděla, bylo:

„Jak to mám sakra nalepit, aby to fungovalo?“

Naštěstí jsem tvor zkoumavý a nenechavý a rozhodla jsem se to vyzkoušet „naslepo“. A začala jsem se s tím trápit sama. Tahala jsem za to, jak to jen šlo. Lepila všude možně, sama na sebe, na manžela... Rozhodnutí přišlo vzápětí: „Půjdu na to jako na Dadyho“.

Dřívější zkušenost s výcvikem starého psa, který již bohužel nežije, mě přivedla k teorii, jak vytřískat praxí z čehokoli, co ještě neumím, to nejcennější. Říkám tomu **Teorie minimálního vlivu** a aplikovat ji lze na vše, od výchovy dětí po řízení auta. Nebo třeba na studium nové dovednosti - kinesiotalpingu.



Teorie minimálního vlivu (bonus *1)

Ať již manipulujete s čímkoli, použijete v prvním kontaktu minimální sílu, minimální pohyby, minimum informací atd. Pak už jen pozorujete, co se stane. Je-li vaše působení dostačující, máte vyhráno.

Pokud kýženou odpověď nedostanete, použijete ve druhém pokusu prostě sílu o stupeň vyšší, dokud se nestane, co potřebujete.

Postupným navyšováním vlivu získáte přehled o tom, co opravdu funguje. Šetříte síly a čas. Nakonec přesně víte, **jak málo je dost**. Tato technika mi pomáhá při práci s koňmi i při usměrňování svých dětí.

I když je to někdy o nervy.



Jsem novopečeným majitelem klubka super tejpovací pásky a hned druhý den přijímám akutní klientku s totálně zablokovanými zády. V masérně se mi zjevila víla. Drobná čtyřicetiletá žena zlomená v pase. Byla tak drobná. Na jejím těle bych svaly jen hledala. Pracovně totálně přetížená, skoro nedýchala. Pustila jsem se do práce a v duchu se pomodlila 😊.

- Co já vím, jestli jí v tomto stavu dokážu pomoci?
- Hlavně to nepřehnat.
- Zkusíme kinesiotaing.



Cestou minimálního vlivu jsem ji dvěma páskami přelepila nejproblematictější partie na zádech a podbříšek – intuitivně jsem oslovila základní svaly pro stabilizaci „bederky“. Po ošetření jsem ji trochu rozlámanou a zalepenou pustila domů. Nejistá výsledkem.

Paní však odcházela s úlevou a nadějí v obličeji.

Další den došla jen SMS:

**„Jsem absolutně
v pořádku.**

Díky.“



To mě posadilo na zadek a já vyplnila přihlášku na kurz kinesiotapingu do Prahy.

A dnes?



Dnes sama podobné kurzy vedu. Sdílím s kolegy svoji lásku a zkušenosti. Mám otevřenou soukromou praxi specializovanou na OSOBNÍ TERAPII BOLESTI, kde propojuji kinesiotaping, biomechaniku a psychosomatiku.

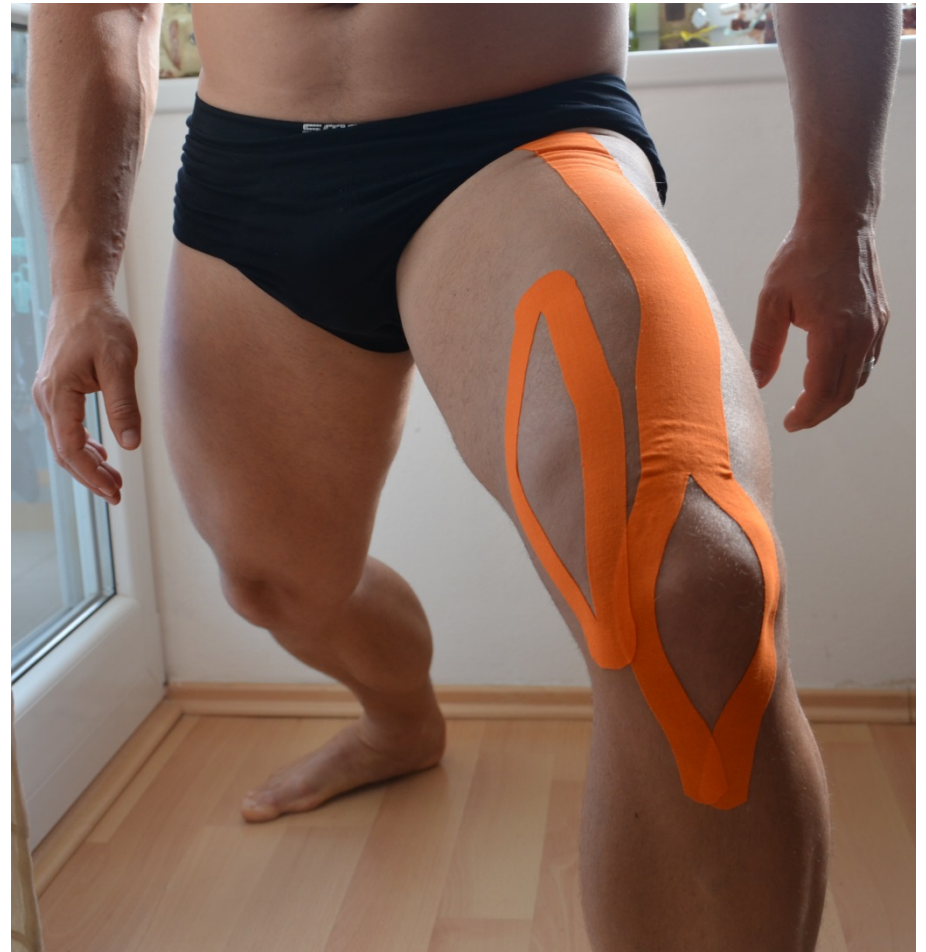


Pochopila jsem, že není třeba bolest strpět nebo překonávat. Když ji vyslyšíme včas, ona překryta duhou barevných pásek sama odejde. Proto jsem napsala tento e-book a věřím, že je prvním krokem přinést úlevu od bolesti kinesiotaingem všem lidem.

Po přečtení tohoto e-booku budete rozumět této zcela výjimečné a především účinné metodě víc, než kdejaký fyzioterapeut či doktor. Většinou se vyučuje jak lepit, ne jak pracovat s účinky. Seznamte se nejoblíbenější terapií bolesti 21. století.

Pochopíte, v čem je tak výjimečná a proč ji vyhledávají i největší sportovci světa. Vyznáte se v základních typech bolestí, které vaše tělo mohou potkat a budete schopni se **fundovaně rozhodnout**, co dál.

Budete výtečně připraveni navštívit náš, právě se rodící, on-line kurz [KINESIOTAPING pro všechny](#).



O co tedy jde?

Kinesiotaping = blesková úleva od bolesti.

Kinesiotaping je nejpoblárnější, avšak doposud ne-nejdostupnější metoda úlevy od bolesti a potíží pohybového aparátu. Potřebujete odborníka a tak si mnohý z nás radši vezme prášky.

Nejširší možnosti využití celé řady pozitivních účinků kinesiotapingu nacházím především v oblasti fyzioterapie **každého dne**. Terapii natažených svalů, naraženin, tzv. ústřelů, bolesti zad, či kloubů a mnohého dalšího.



..

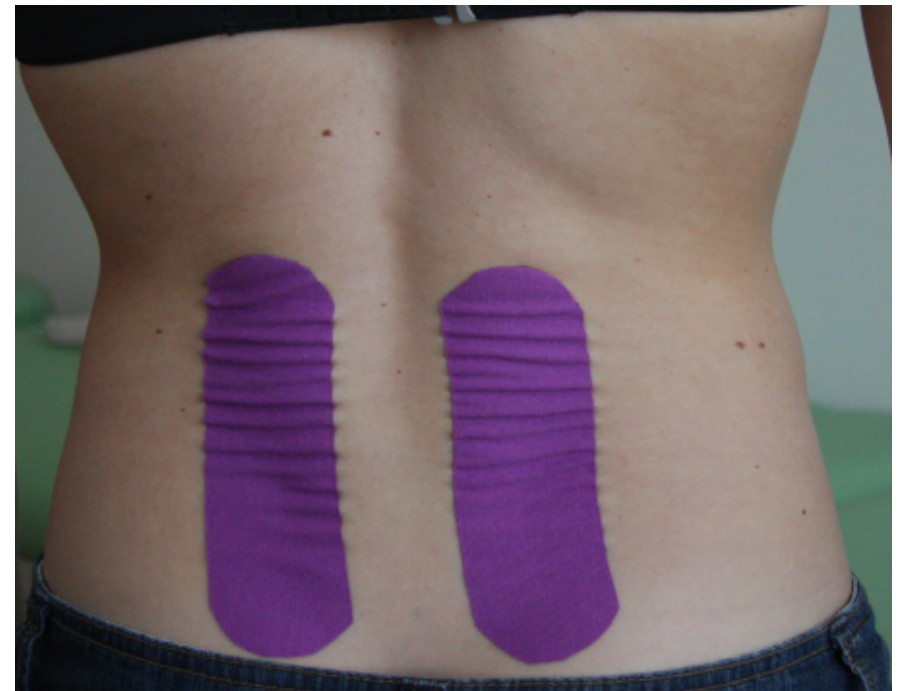
Čím to, že je tak populární?

Klíčem je jedinečnost samotné pásky. Její technické parametry jsou navrženy tak promyšleně, že v momentě nalepení je reakce nervového systému našeho těla okamžitá. Ustupuje bolest, snižuje otok, navrácí pohodu. Páska totiž zcela splyne s tělem a mozek ji **zabuduje do svého schématu správy pohybu**, jako tělu vlastní složku, a přesně tak se o ni i stará.

1. kouzlo - Tlumí bolest v místě

Kouzlem pásky jsou především její vlastnosti. **NEOBSAHUJÍ** žádnou chemickou léčebnou látku, která by tlumila bolest. Účinku snížení bolesti je dosaženo **SPRÁVNÝM** nalepením a reakcí těla na impulzy, které páska vyvolává.

Páska „nadzvedne“ kůži, čímž se sníží tlak na receptory bolesti. Ty přestávají vysílat bolestivé signály k mozku, nastává úleva.



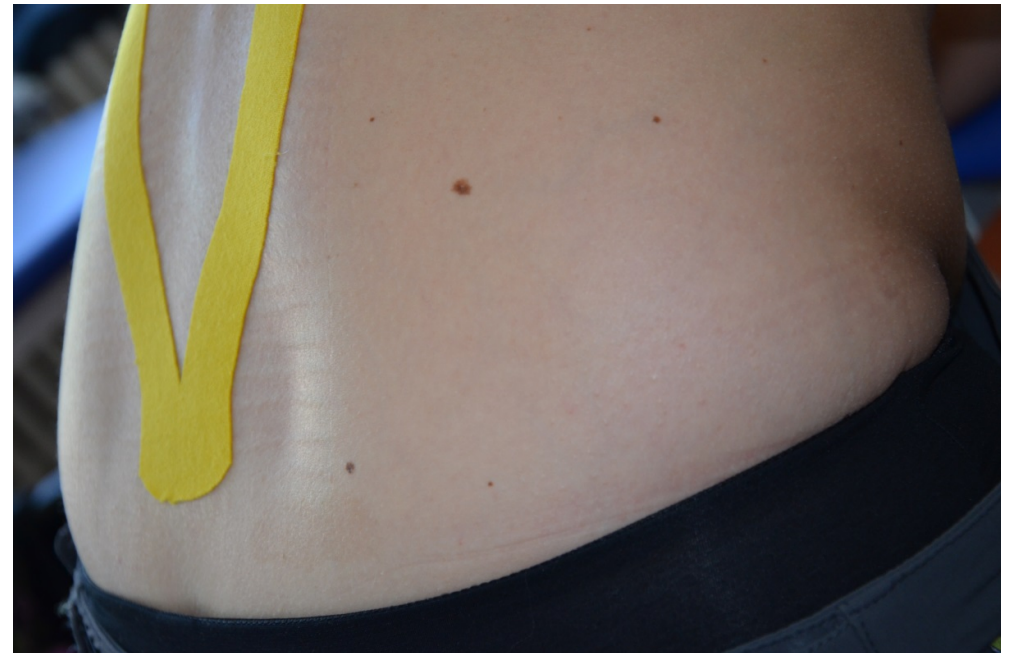
2. kouzlo – Tlumí bolest reflexně

Jelikož je páska velmi jemná a pružná, plynule sleduje veškeré pohyby našeho těla – neustále se natahuje a povoluje, stejně jako kůže všude na těle, když se hýbeme (třeba i jen dýcháme).

**Pohybování přilepené pásky spolu s přelepenou kůží vede k jejímu „masírování“
- dráždění dotykových receptorů tlumí bolest.**

Je to jako bychom i ono bolavé místo mnuli či třeli rukou. Dochází k útlumu bolesti na tzv. spinální úrovni – tedy na úrovni míšních reflexů.

Dotekové vjemy jsou přirozeně tělem upřednostňovány než signály bolestivé – jsou vedeny rychleji **a bolest jakoby předběhnou**.
Náš mozek vnímá pouze ty signály, které se k míše dostaly jako první.



3. kouzlo – Usnadňuje hojení

Již víme, že páska je nalepená a neustále se s námi hýbe. Způsobem nalepení a předpětím pásky řídíme směr pohybu kůže pod páskou. Všechny výše zmíněné jevy probíhají současně a vedou ke zvýšení prokrvení v dané lokalitě.

**Zlepšení místní látkové výměny (metabolismu).
Startuje hojení.**

Zvýšené prokrvení znamená více živin, více imunitních látek, zvýšený odtok toxinů a zvýšený průtok lymfy – lymfodrenáž.



4. kouzlo – Neomezuj pohyb

Do celé mozaiky jedinečnosti kinesio-pásky zapadá i její hmotnost. Dobrá páska je tedy velmi pružná a lehká. Neomezuj pohyb. Při dobrém proti-bolestivém nalepení se stává, že klient s úžasem říká:

„Já vůbec nevím, že tam je“.

Pásku lze nalepit tak, aby pohyb omezila a mnohdy je to i třeba. Ale již to překračuje základní principy techniky KINESIOTAPINGU.

kinesio – pohyb

Možná proto má mnoho lidí s kinesiotapingem smíšené zkušenosti. Podlehnu reklamě, koupí kdekou pásku, mrknou na You-Tube a lepí. A hle, ono jim to nefunguje. Páska táhne, odlepuje se a bolest trvá ☹. Používat pásku v samoléčbě jistě lze, ale musíme se to prostě naučit.



5. kouzlo – Nevzniká adaptace

Dobrého účinku kinesiotapingu je dosaženo i tím, že se na něj naše tělo nebo lépe - jeho senzory „neadaptují“.

Co to taková (senzorická) adaptace je?

Schopnost těla adaptovat se na věci, kterých se dotýká, je jednou ze schopností umožňující nám nosit třeba oblečení. Kdyby totiž nebylo naše tělo schopno adaptace, nesnesli bychom boty, ponožky, podprsenky či opasky.

Dovedete si představit, jak rychle bychom se zvedali ze židlí?

Adaptace je velmi významná schopnost. Má své plusy i mínusy. Mínus adaptace se nejvíce projevuje v léčbě úrazů, kdy je potřeba na tělo přiložit fixaci, oporu (bandáž, ortézu či sádku) atd.



Negativní dopad dlouhodobého vlivu ortopedických pomůcek (bonus *2)

Ortéza se nasadí a tělo si na ni za chvíli zvykne – adaptuje se, jelikož je stále stejná, neměnná a působí trochu jako pevnější kus oblečení. Adaptace způsobí, že usnou kontrolní systémy svalů a vazů „chráněných a podpíraných“ ortézou a tělo se do ortézy opře. **Začíná se na ni spoléhat a začíná se tak trochu flákat.**

A k čemu to dospěje?

Bez této opory, pokud ji odložíte, hrozí úraz nebo obnovení bolesti.

Věděli jste, že podobně neúčinné jsou i **pasivní vložky do bot?** Negativní dopad má i **každodenní nošení pevných silonek** a obtažených riflí.

Vede totiž k celulitidě.

Je to ze stejného důvodu. Z adaptace – podkožní vazivo není chvěno pohybem – tedy stimulováno. Opírá se lenivě o pasivní oporu oblečení a relaxuje. Když pak v létě vyběhneme v šortkách, jednoho dne si řekneme „ouvej“.



6. kouzlo – Od modřiny k potrhaným vazům

Kinesiotaping je oblíben u terapeutů především pro své široké využití. Urychlí vstřebávání modřin, uleví od zatuhlého krku. Umí přidržit zvrtnutý kotník i nestabilní koleno. Tlumí bolesti zad a podpoří regeneraci při ischiasu.

Kinesiotaping je vhodný pro miminka, kdy pomáhá řešit např. pupeční kýlu. Seniorům uleví od bolestí ramen a kolen.

Maminku na mateřské zbaví bolestí zad a pomůže vrátit do pohody rozestup břišních svalů po porodu. Sportovcům uleví od „svalovice“, či ochrání klouby a šlachy.



U každého případu se musí nalepit trochu jinak a jiným směrem a odlišným napětím.

Je-li nalepeno dobře, pomůže.

7. kouzlo – Na materiálu záleží

S popularitou kinesiotaingu roste i množství výrobců a dostupnost pásek veřejnosti. Na kvalitě materiálu samo sebou záleží.

Lepivost pásky, tedy to, že vydrží přilepená třeba 14 dní, **není** zrovna **kritériem kvality**. Spíše je kvalita nahrazena množstvím lepidla.

„Vydrželo mi to 14 dní.“ – **NENÍ** kvalitou pásky.

- kvalitní značky **Temtex, Epos Tape, Nasara** (cena kolem 270,-/ks).
- jednosměrně pružná textilie (bavlna či hedvábí),
- poly-akrilátové lepidlo přerušovaně nanesené ve vlnách
- páska je z výroby natažena na papírový podklad s předpětím 5-10%, se kterým se musí při aplikaci počítat



8. kouzlo – Voděodolnost



Další vymožeností pásky je její voděodolnost. Naštěstí to u ní neplatí jako u čínských voděodolných hodinek :-). S touto páskou se opravdu můžete koupat a v létě vám po ní zůstane viditelné „tetování“. Její přilnavost je dokonalá a co si budeme říkat, na těle mnohdy vydrží déle, než terapeut doporučí.

Jediné, co nedoporučuji, je sauna.

Masivní pocení a vysoká teplota razantně zatěžují pásku, ta se v nejlepším prostě jen sloupne. Můžete se však setkat s tím, že i návštěvu sauny páska vydrží, avšak již dochází **ke shlukování lepidla – natavením**. Toto lepidlo začíná působit chemicky na kůži a může vést k alergiím.

9. kouzlo – Hypoalergenní

O páskách můžeme hovořit jako o hypoalergenních, jelikož jejich lepidlo neobsahuje latex. Lepidlo je **polyacrylátové termo-aktivní lepidlo**. Toto si ale musíte ověřit na krabičce vašeho tejpů. Lepidlo se aktivuje po přilepení pásky tzv. zažehlením - teplem dlaně. U jedinců s alergií můžeme provést test, kdy nalepíme kousek pásky do loketní jamky a necháme 24h působit.

Zázrak aplikace lepidla.

Lepidlo ve vlnách a pružících. Nejednotlivé pokrytí pásky lepidlem způsobí, že je kůže pod páskou uchopena pouze v místě lepidla a mezi jednotlivými pruhy jsou úzké mezery, které zůstávají volné.

Tento detail je asi nejdůležitějším zázrakem všeho.



Páska pak při tělesném pohybu „tahá“ pouze za přilepené pruhy kůže a proužky volné nejsou manipulovány vůbec. Zároveň dochází k odlehčení (nadzvednutí) přilepených částí kůže. Ta pod páskou je nakonec mikroskopicky zvlněná a intenzivně masírovaná smykovým pohybem.

Nadlehčení vyvolává podtlak, vede ke snížení tlaku na receptory bolesti (úleva), odtok toxinů (lymfodrenáž) a přítok nové krve, živin = obnova lokálního metabolismu = hojení.

Tato mikromasáž je zvýrazněna sebemenším pohybem těla. I tak drobný pohyb, jakým je dechová vlna, se projeví. Odplavení toxinů a obnova prokrvení jsou základním principem regenerace struktur.



S páskou máte ruku svého maséra stále s sebou.



Nevýhody a negativa

- Účinek kinesiopatingu je bohužel přímo úměrný kvalitě diagnostiky a nalepení.
- Aplikuje se přímo na problematický sval (vazy, šlachy atd.) či na svalový řetězec – nutná dobrá znalost anatomie.
- Existují cca 4 principy, 5 technik a asi 35 aplikačních postupů a nespočet výsledných tvarů, jak pásku nalepit (odkud kam, s jakým napětím, v jaké poloze atd.).

To znamená, že samoobsluha je s touto metodou trochu komplikovaná, a proto je nemálo lidí s páskou nebo nespokojených a k jejich účinkům skeptických.. Prostě si ji koupili, natáhli a nalepili a páska třeba nedrží nebo bolest neustupuje nebo... a takových „NEBO“ může být hned několik.

Takže až Vás příště bude něco bolet, zvedněte telefon, napište email

a já vás naučím, jak nalepit správně tejp právě pro vás.



Seznam otázek, které si musím položit a zodpovědět když to bolí

1. Co mě vlastně trápí, jak moc mě to obtěžuje, jak rychle to chci řešit?
2. Je pro mě levnější najít si dobrého terapeuta nebo jít za doktorem a dát si prášek či injekci?
3. Je pro mne Kinesiotaping vhodnou metodou? Kdo mi poradí?
4. Jaké mám potíže – příznaky, problémy?
5. Mohu pásku nosit – co mě čeká (sauna), vyšetření, mám ekzém, alergii na pásku?
6. Kdo mi to nalepí – jak poznám dobrého terapeuta, koupím si vlastní pásku či nikoli?

Máte-li podobné otázky? [NAPIŠTE.](#)



Shrnutí

1

KINESIOTAPING je:

1. důvěryhodná, levná a velmi efektivní metoda
2. „nevzniká“ adaptace – dá se nosit několik dní, působí přes mozek, nezatěžuje, ale podporuje
3. bio-kybernetická technologie - parametry blíží se vlastnostem kůže
4. tlumí bolest místně i centrálně
5. působí na metabolismus
6. pomáhá a odlehčuje
7. úleva při plném pohybu



Závěr

Co můžete zatím s vaší bolestí udělat, než se dostanete k terapeutovi?

- 1) Pokud se jedná o bolest poúrazovou – chladte. Přiložte chladící pytlík nebo sáček mražené zeleniny zabalený do utěrky a nechejte 20 minut působit. Nikdy nepokládejte přímo na kůži – došlo by k lokálnímu omrznutí buněk kůže, což celý proces jen zkomplikuje.

Doma si můžete do mrazáku pro potřebu akutního chlazení vytvořit vlastní ledový obklad. A to ze starého ručníku namočeného do nasyceného roztoku soli – 1kg soli na 1l vody. Takto namočený ručník vyždímejte a poskládejte. Uložte v igelitovém sáčku do mrazničky. Takto nasolený ručník bude kdykoli po vyjmutí z mrazáku ohebný a použitelný k obkladům. Jen jej nikdy nepokládejte přímo na kůži. Po úrazu chladíme minimálně 24h, ale dbáme na to, aby nedošlo k celkovému podchlazení lokality, tedy střídáme 20minutové úseky s pauzami, kdy se zraněné místo navrací do běžné teploty.

- 2) Akutní ústřelová bolest – za krkem, v bedrech (tzv. ústřel, ischias atd.) – na tuto bolest patří výhradně suché teplo. Nikdy nechoďte do sauny, termálních lázní atd.
- 3) Dlouhodobá bolest za krkem, pod lopatkou atd. – vědomý dotek. Řekněte partnerovi/partnerce, ať vám bolavé místo jemně hladí. Věnujte místu ochrannou péči a pozornost, snažte se uvolnit a místo pěkně prodýchat a

... naučte se [kinesiotaping](#). Těším se na vás ☺

Tereza Procházková