

## **Kineziotape**

Kineziotaping je terapeutická metoda používaná k léčbě akutních i chronických potíží pohybového aparátu.

Spočívá v lepení elastických bavlněných pásek na postiženou oblast. Ty aplikujeme tak, že danou partii protáhneme, aby se propnula kůže poté nanese pásku bez napětí a jejím třením aktivujeme teplotně citlivé lepidlo. Po návratu partie do klidové polohy poté dojde ke zvlnění pokožky. Tím se pokožka nadlehčí zvýší se intrasticiální prostor a to má za následek zvýšené proudění lymfy a krve a sníží tlak na cévy a tím urychlí proces hojení. Nalepená páska současně stimuluje speciální kožní receptory, následkem čeho se zvýší aktivita v dané tkáni, což proces hojení ještě umocňuje. Dále se využívá ke zpevnování nebo uvádění kloubů do správné polohy v tomto případě se páska nanáší s předpětím, které je různé v závislosti na konkrétní aplikaci.

### **Použití**

- Relaxace namožených, natažených nebo natržených svalů
- Stimulace oslabených nebo naopak uvolnění ztuhlých svalů
- Zredukování bolesti, otoků a modřin
- Korekční techniky - mechanické, fasciální, prostorové, funkční a další
- Lymfodrenáž