

Kinesiotapeipimise meetodi kasutamine vigastuste ennetamisel ja taastusravis

Lauri Rannama



Europea Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti tervisekassa



Füsioteraapia Kliinik



KINESIO TEIPIMISE MEETOD



Ajalugu

- Kinesiotapeipimise meetodi leiutas 1973 aastal jaapanlasest kiropraktik dr Kenzo Kase



Kinesioteeibi omadused

- Kinesioteeip on 130-140% elastsusega, seega tagab ta lihasele vajaliku liikuvusulatus ja samas ei lase lihasel ka liigselt venituda.
- Kaetud soojaga aktiveeruva akrüüllimiga.
- Liim ei sisalda lateksit ja on hüpoallergiline.
- Õhku juhtiv struktuur laseb nahal hingata
- On veekindel.
- 100 % puuvill.



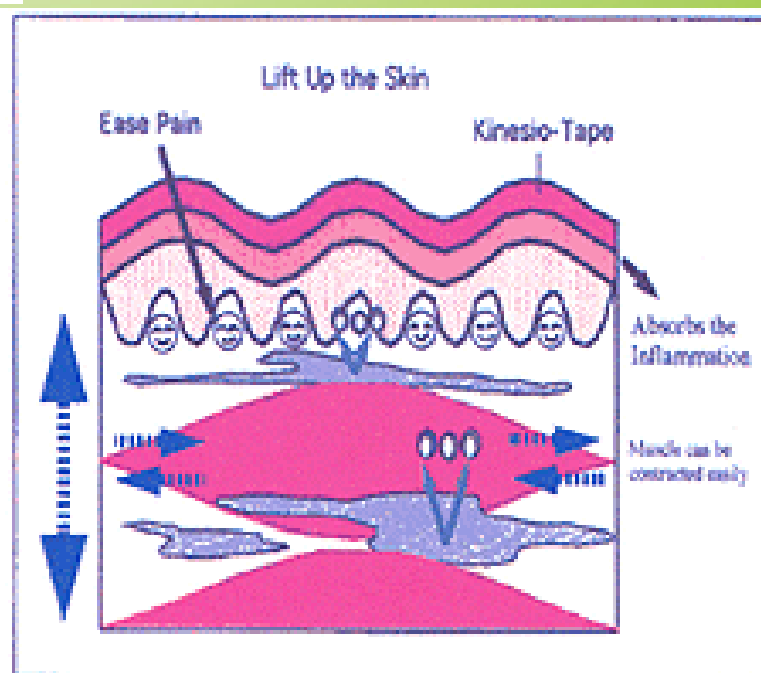
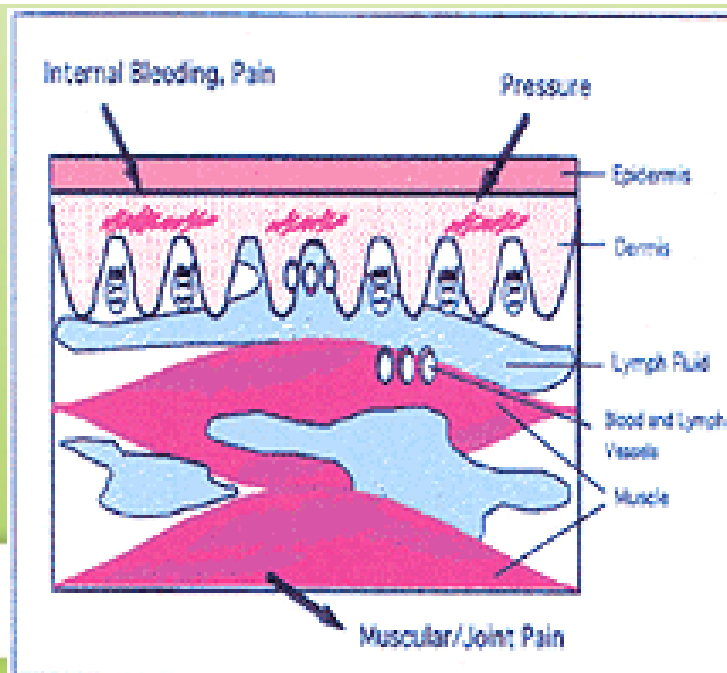
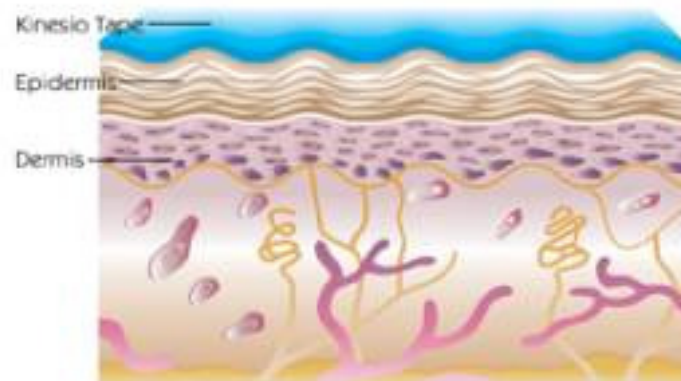
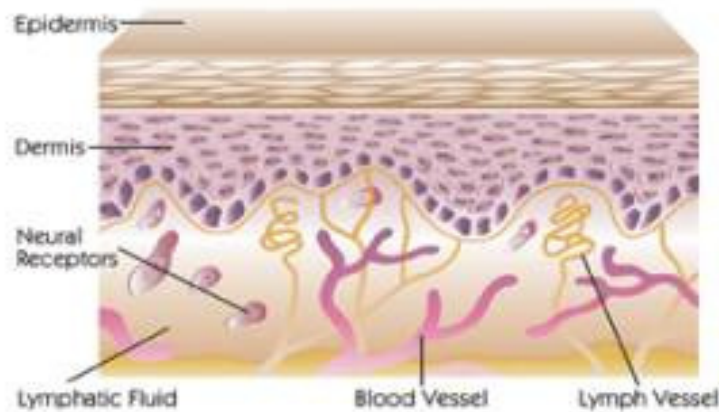
Mis on kinesioteipimine?

- Kinesioteipimine toestab ja stabiliseerib liigeseid ning lihaseid ilma tsirkulatoorseid protsesse häirimata.
- Tagab keha enda ravitsükli toimimist läbi neuroloogilise ja tsirkulatoorse süsteemi toetamise.
- Erinevalt tavalisest teipimisest ei häiri KT tsirkulatoorseid protsesse.



- KT kasutatakse 24h põhimõttel lihasliigesstruktuuridel aidates neid stabiliseerida, alandada põletikku, -turset, -valu ja lõdvestada üleväsinud lihaseid.
- KT baseerub sellele, et kui lihased on ületöötanud, siis nad lähevad põletikulisteks ja tursuvad. Tursunud lihas avaldab survet nahale, mistõttu aeglustub lümfiringe ja aktiveeruvad valuretseptorid.
- KT mõjutab pindmise fastsia kaudu süvafastsiat - paraneb pinge ülekanne mehhaanoretseptoritelt ja seeläbi närvisüsteemi võime motoorseid ühikuid tööle rakendada

Kuidas toimib



koordinatsioonikeskused (Stecco)

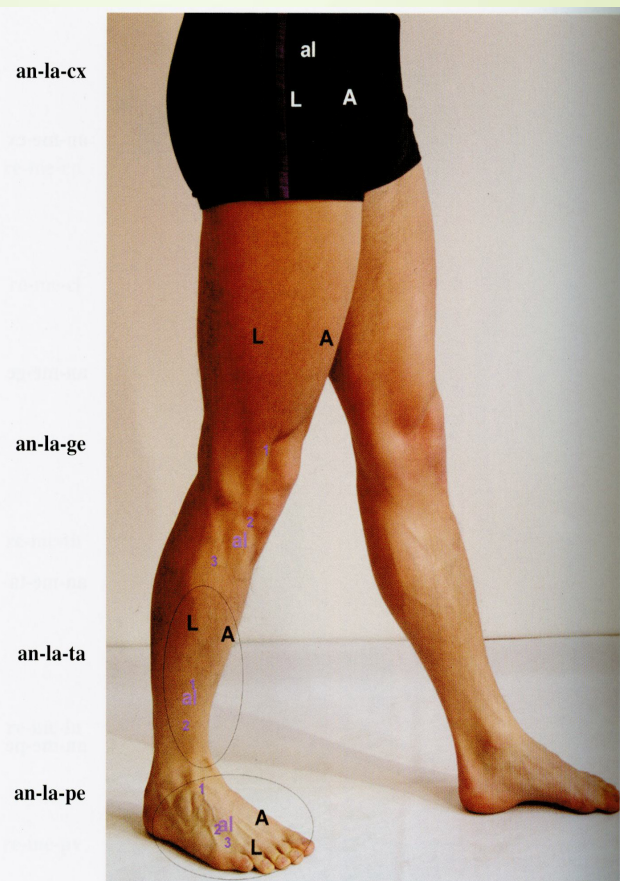


Fig. 15.10. CF of the ante-latero diagonal (al); CC of the sequences of ante-motion (A) and lateromotion (L).

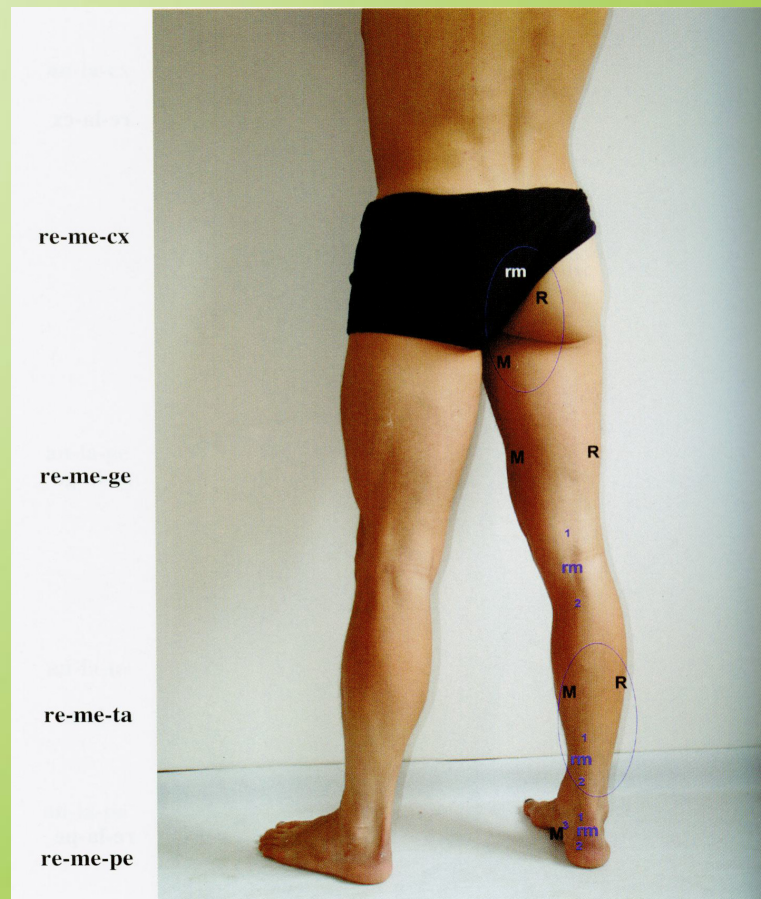


Fig. 15.12. CF of the retro-medio diagonal (rm); CC of the sequences of retro (R) and medio (M).

Uuringud kinesioteeibi toimest

- Kinesioteeip parandab liigesliikuvust ja vähendab valu. Uuringud öla, kaela ja alaselja valu korral.
- Kinesioteeibi kasutamine väldib valu ja krampi teket säärelihases maratoni jooksmisel.
- Kinesioteeip tõstab reie nelipealihase bioelektrilist aktiivsust.
- Ülajäseme motoorika paranemine neuroloogiliste liikumishäiretega lastel.
- Vähenenud valu ja suurenenud lihasaktiivsus patella dislokatsiooni järgselt.
- Kinesioteeip ei paranda lihasjõudu, kuid jõu tunnetust tervetel inimestel.
- Kinesioteeip ei paranda reie nelipealihase maksimaalset jõumomenti, kuid tõstab selle saavutamise kiirust isokineetilisel dünamomeetril.
- Uurijad on ühiselt järeldanud, et kinesioteeip mõjutab sensomotoorset funktsiooni.
- Uuringud on hinnanud ainult lühiajalist efekti – 4päeva.



Vigastuste ennetamise võimalused

- Mis on lihase omadus, mis on kõige rohkem seotud madala vigastuse riskiga?
- **LIHASE AKTIIVNE JÄIKUS.**
- Jäikus on koe või materjali võime vastu panna deformeerivale jõule.
- Inimkehas on jäikus määratletud igas liigeses ja kogu kehas kolme olulise süsteemiga: passiivne süsteem, aktiivne süsteem ja aktiivset süsteemi kontrolliv süsteem

Kinesioteeibi abil on võimalik

- Teibi pinget lisades toetada liiges-sidemelisi struktuure.
- Parandada lokaalselt häirunud ainevahetust.
- Läbi retseptorite mõjutamise anda närvisüsteemile võimalus lisada motoorseid ühikuid lihastööl



Teibi asukoha määramiseks

- Teipimise meetodi valik sõltub diagnoosil saadud tulemustest. Selgitatakse:
- Lihase jõud
- Lihase pikkus
- Valu teke
- Turse
- Funktsionaalne häire
- Skriining testid



Kinesiotepingimise peamised põhimõtted:

- Teibitav ala peab olema puhas ja karvadeta
- Lihasele millele teip asetatakse peab olema üldjuhul venitatud asendis
- Lõika teibiotsad ümaraks nii püsib teip kauem.
- Teip on elastne, kuid ära venita seda liigselt nahale asetades.
- Peale teibiriba asetamist hõõru seda natuke, siis liimub see paremini.
- Aseta teip vähemalt 20-30 min enne treeningu algust
- Kehaosa algasendisse tuues peab teip koos nahapinnaga tekitama lained või kortsud.
- Teibi võid jätta kehaosale mitmeks päevaks.
- Teip eemalda nahalt rahlikult (pigem nahka teibilt ära surudes).

Teibi lõikamise võimalused

- Levinumad on
- I – kujuline
- Y – kujuline
- X – kujuline
- Mitme jalaga



Kinesiotapeipimise põhitehnikad

- Lihastehnika
- Lümfitehnika
- Ligamentide tehnika
- Fastsiatehnika
- Funktsionaalse korrektsiooni tehnika
- Mehhaanilise korrektsiooni tehnika
- Ruumikorrektsooni tehnika



Lihastehnika

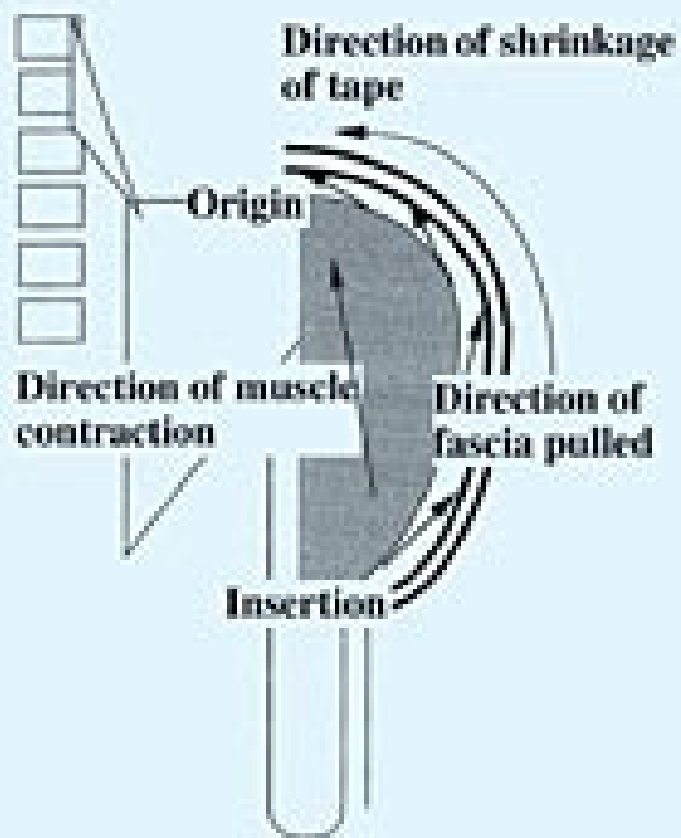


- Teip asetatakse eelnevalt venitusasendisse viidud lihasele. Teip asetatakse minimaalse (kuni 10 %) pingega.
- Lihase funktsiooni (nõrgenenud lihas) toetamiseks asetatakse teip lihase alguskohast kinnituskohani.
- Lihase raviks (lihaskrambi ja ülekoormuse vältimiseks) asetatakse teip lihase kinnituskohast alguskohani.

Principles of Kinesio Taping in Application

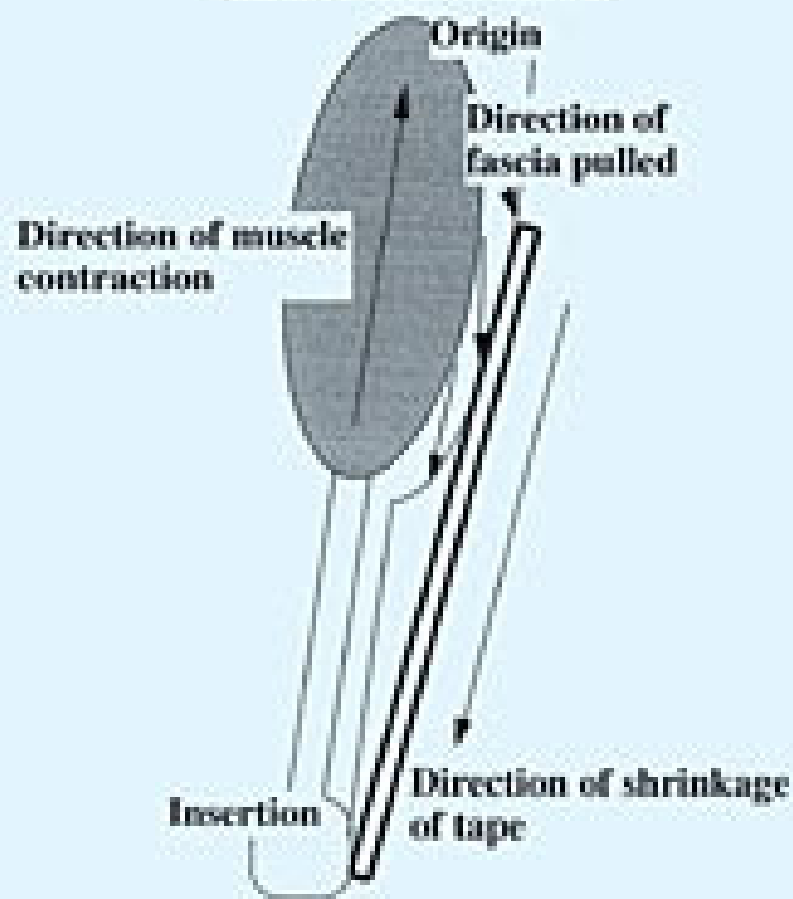
To treat a weakened muscle, apply tape from origin to insertion.

Deltoid muscle



To prevent cramping or over-contraction of a muscle, apply tape from insertion to origin.

Gastrocnemius muscle



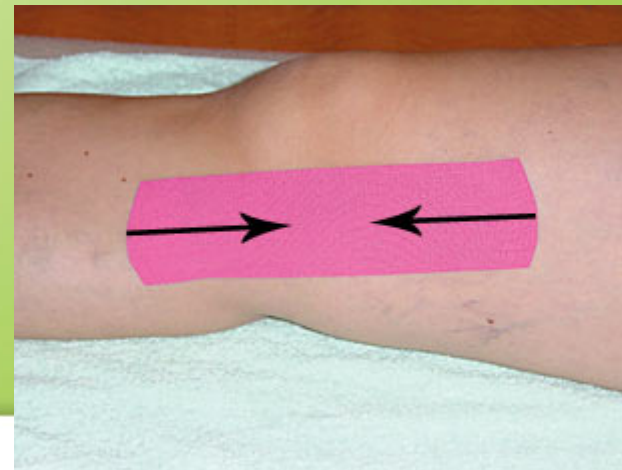
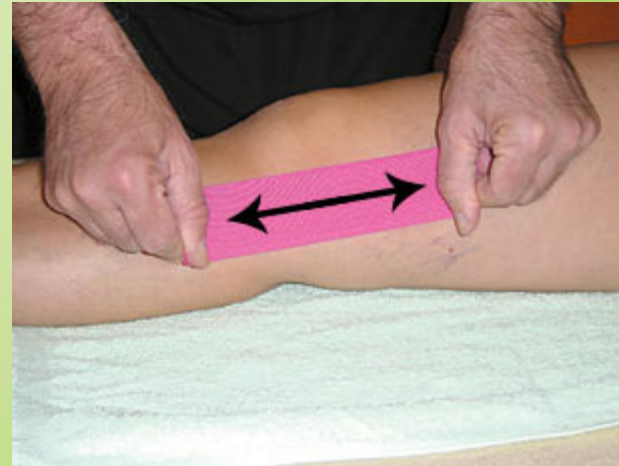
Lümfitehnika

- Laia pinna haaramiseks lõigatakse teibile mitu jalga.
- Asetatakse turses alale ja lümfi liikumise teele
- Hematoomi resorbeerumine peale 12 tunnist kinesio teibi kasutamist



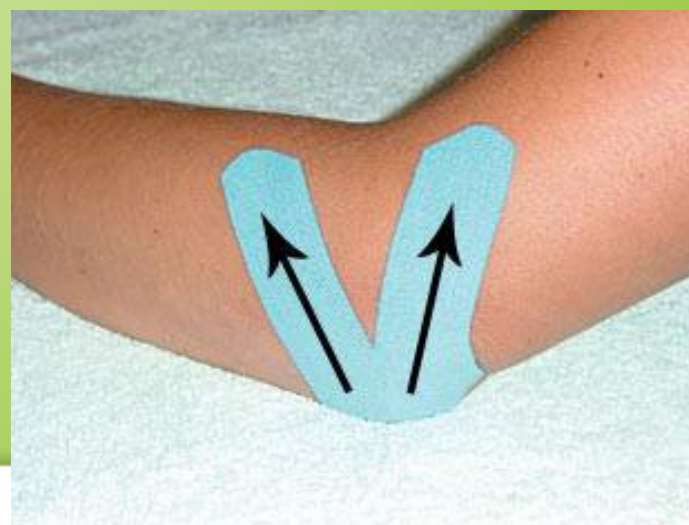
Ligamendi tehnika

- Teibi keskosa asetatakse maksimaalse pingega sideme kohale, mida stabiliseeritakse. Teibi otsad asetatakse normaalse pingega.
- Sidemete puhul teibi pinge 50-100%
- Kõõluste puhul teibi pinge 50-75%



Fastsiatehnika

- Tavaliselt Y-kujuline teip.
- Teibi algusosa asetatakse nahale ja otsad asetatakse kerge vibreeriva tõmbega nahale.



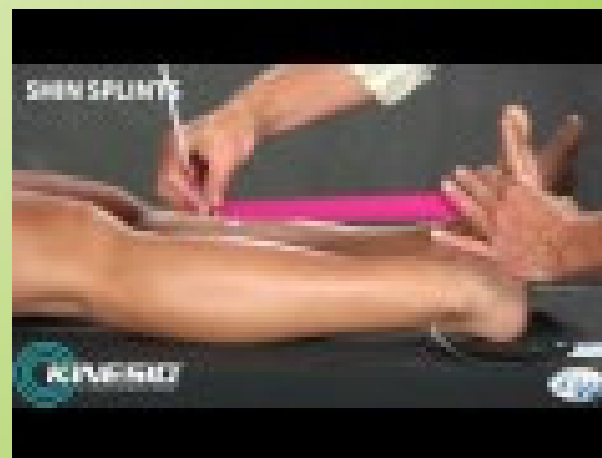
Mehhaanilise korrektsiooni tehnika

- Kasutatakse enamasti Y- või I-
kujulist teipi.
- Kasutatakse teibi
elastsusomadusi, et tekitada
naha pinnal lokaalselt
sissepöole survet.
- Teibi tagasitõmbe efekt säilib
kuni 50% venituse juures.
- Kolm põhilist tehnikat
 - Pinget avaldatakse Y-kujulise
teibi põhimikule
 - Pinget avaldatakse Y-kujulise
teibi haaradele
 - Pinge tekitatakse I- kujulise teibi
keskosale. Kasutatakse 50-75%
pingest liigutuste piiramiseks.



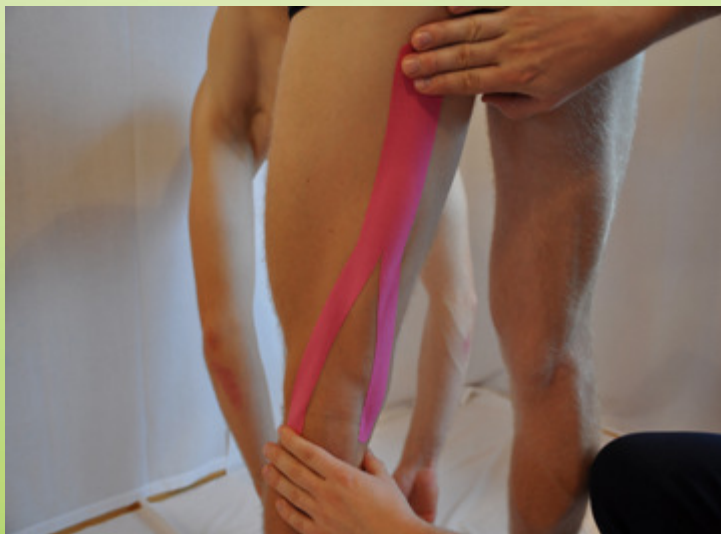
Funktsionaalne korrektsioonitehnika

- Asetatakse siis kui tahetakse kasutada sensoorset stimulatsiooni kas liigutuse assisteerimiseks või limiteerimiseks.
- Teip asetatakse nahale 50 -100% pingest.



Reie tagakülje vigastus

- Aseta Y kujuline teip venitausasendis reie tagaküljele. Aseta pingega teip otse valulikule kohale, risti üle reie. Otsad aseta ilma pingeta.
- Vajadusel teibi ka niudenimmelihas või suur tuharalihas.



Põlve mediaalne valu:

- Aseta tugeva pingega teip mediaalsete kollateraalsidemete kohale.
- Aseta teip reie nelipealihase mediaalsele peale.



Jooksja või hüppaja põlve sündroom.

Teipimine: Lõika u 20 cm teibiriba. Rebi paber keskest katki, aseta teibi keskosa ülemine serv patella alumisele äärele ja suru teibi mõlemat otsa diagonaalselt ülesse 75- 100% pingega nii, et patella nihkub natuke ülesse. Lase patsiendi jalg kõverdada ja aseta teibi otsad ilma pingeta reie lüli ja ka reie nelipealihasele.



SportEST Kannakõõluse valu.

- Lõika teibiriba, mis ulatub kanna alt reieni. Lõika teip 2/3 osas Y kujuliseks. Aseta teibi algus kannale, suru jalg dorsaalfleksiooni ja asetage teibiriba kergelt venitades kannakõõlusele. Teibi haarad asetage ilma pingeta sääre kakspealihase välisservadele. Teine u 20 cm teibiriba ava keskest ja tugevasti venitades asetage teibi keskosa kanna tagurpidi. Teibi haarad asetage ilma pingeta põlva servadele.



Alaselja valu

- Aseta üks Y kujuline või kaks I kujulist teibiriba selgroo sirgestajale lihastehnikaga.
- Kasuta ligamenditehnikat sellel selgrootasandil kus valu kõige suurem

