

## MIKS KASUTADA KINESIOTEIPIMIST

Kinesio-teipimine on Jaapanis leiutatud meetod, mida kasutatakse laialdaselt taastusravis ja spordimeditsiinis taastumiseks nii ülekoormusest kui ka traumast.

Kinesio-teip on mitmekülgsete kasutusvõimalustega (fikseerib, stabiliseerib jne) ning tagab toetuse liikuvust takistamata.

Õigesti paigaldatud kinesio-teip aitab:

- toetada loomulikke taastumisprotsesse
- parandada lümf- ja vereringet
- vähendada lihase- ja liigesvalusid
- parandada skeletilihaste jõu- ja elastsusomadusi
- suurendada liigesliikuvust
- alandada turseid ja hematome
- vähendada kehalisel koormusel krampide teket
- parandada lihastunnetust
- vähendada armkoe teket
- leevendada peavalu, kõhuvalu jms

## KUIDAS KINESIOTEIPIMINE TOIMIB

Ülekoormatud või traumeeritud lihas tursub. Turse tulemusena aeglustub lümf- ja vereringe. See põhjustab nahaaluse surve suurenemise ja valu-retseptorite aktiveerumise.

Kinesio-teip laiendab ruumi naha ja lihase vahel, tekitades justkui naha üles tõstmise efekti. Seeläbi paraneb nahaalune lümfivedeliku ja vere ringlus ning väheneb surve naha valuretseptoritele.

Lisaks aitab teibi poolt tekitatud naha nihe lihastes aktiveerida rohkem liigutustegevusega seotud retseptoreid ja tööle rakendada suuremal hulgal lihaskiude. Kinesio-teip normaliseerib lihastoonust ja toetab iseeneslikku lihaskoe tervenemise protsessi.

Soovitav toime saavutatakse ainult õigesti paigaldatud teibiga.

## ABI JA NÕU SAAMISEKS

Kinesio-teipimise viise ja meetodeid on palju. Nõuandeid ja soovitusi saad küsida füsioterapeudilt.

Spordimeditsiini Sihtasutus teeb koostööd Füsioteraapia Kliinikuga. Võtame patsiente vastu samades ruumides ning visiidaegu saab broneerida samadel numbritel.

### SPORDIMEDITSIINI SA JA FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Tondi 88 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn  
Tel: 699 6515 ja 699 6545  
E-post: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)  
[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)  
[www.fysioteraapia.ee](http://www.fysioteraapia.ee)

Spordimeditsiini SA ja Füsioteraapia Kliinik OÜ on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



Füsioteraapia Kliinik



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klattrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Estonia.eu  
Positively surprising



Juhendi on koostanud füsioterapeut Lauri Rannama.

# KINESIO- TEIPIMINE

## KINESIOTEIBI PAIGALDAMINE

- Teibitav ala peab olema kuiv, puhas ja ilma karvadeta.
- Lihas, millele teip asetatakse, tuleb enne viia venitatud asendisse.
- Teibi otsad tasub lõigata ümaraks, nii püsib teip kauem.
- Teip on elastne. Nahale asetades ei tohiks teipi venitada üle 10%.
- Teibi paremaks liimumiseks tuleb seda pärast nahale asetamist veidi hõõruda.
- Kui lihas algasendisse tuua, tekitab teip nahapinnale lained või kortsud.
- Teip võib peale jääda mitmeks päevaks.
- Pesemisest ei pea loobuma, teip võib märjaks minna.
- Teip eemalda rahulikult, et nahka mitte ärritada.
- Teibi värv ei mõjuta teibi omadusi.

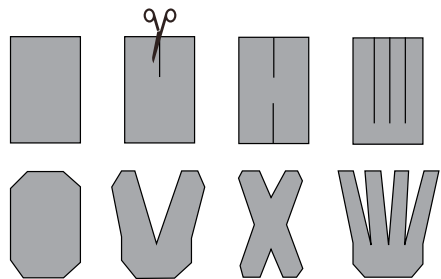
Lähemat infot leiab ka [www.kinesioteip.ee](http://www.kinesioteip.ee).

## KINESIOTEIBI LÕIKAMINE

Kinesioteip on valmistatud venivast kangast ja akrüüllimist. Kinesioteibis ei ole raviaineid.

Kinesioteipi saad osta füsioterapeudilt, aptegist ja spordipoest.

Ühe piirkonna raviks piisab sageli umbes 20 cm teibiribast. Mitmeharuliseks lõigatakse teip peamiselt laiema kehapiirkonna haaramiseks, näiteks tursete ärajuhtimisel, samuti lihase kujust ja suurusest lähtuvalt.



## NÄITEID KINESIOTEIBI KASUTAMISEST

### PINGE JA VALU ALASELJAS



- Lõika kaks 15-30 cm pikkust sirget riba või üks Y-kujuline riba.
- Teibitav seisab ja kummardub maksimaalselt ette.
- Alusta teipimist ristluu kõrguselt ja aseta teibiriba selgroo kõrval kulgevatele lihastele. Paigaldamisel ära teipi venita.



### PÕLVEVALU

- Lõika kaks ca 20 cm pikkust sirget teibiriba.
- Kõverda põlv, et viia reielihasele venitusse.
- Alusta teibi asetamist sääreluult põlvekedra alt.
- Vii üks teibiriba põlvekedrast mööda vasakult ja teine paremalt.
- Teibi otsad kinnita reiele põlve ülaosas.

### KAELA JA ABALUUDE VAHELINE VALU



- Lõika kaks riba – ca 20 cm pikkune Y-kujuline ja 30 cm X-kujuline riba.
- Teibi asetamisel vaata alla ja aseta käed vastasõlgadele.
- Kaelale paigaldatava Y-kujulise teibi põhimik aseta abaluu vahel lülisambale. Aseta teibi haarad selle kõrval kulgevatele lihastele kuni juuksepiirini.
- Seljale paigaldatav teip aseta lülisamba suhtes risti. Rebi valmislõigatud teip keskelt lahti X-kujuliseks. Aseta teibi keskosa lülisambale ning haarad abaluu ülemise ja alumise nurga poole.



### ÕLAVALU

- Lõika ca 30 cm teibiriba Y-kujuliseks.
- Teibi põhimik aseta õlavarre keskosale.
- Eesmise haara asetamiseks vii käsi tahapoole.
- Tagumise haara asetamiseks vii käsi ette vastasõla poole.
- Aseta teibi haarad teipi minimaalselt venitades mööda deltaliigese serva õlanukini.

### REIE TAGAKÜLJE PINGE VÕI VALU



- Lõika ca 40 cm teibiriba poole ulatuses Y-kujuliseks.
- Teibitav kummardab nii kaugele ette, kui saab. Teip aseta piki reie tagakülge, alustades reie ülaosast tuhara alt. Aseta haarad põlveliigesele.
- Valusa või traumeeritud koha täiendavaks mõjutamiseks lõika veel ca 20 cm teibiriba.
- Rebi teip keskelt lahti ja aseta keskosa 50% venitades risti reie valulikule kohale.
- Teibi otsad aseta ilma pingeta.

### KANNAKÕÖLUSE VALU JA SÄÄRE KRAMBID



- Lõika teibiriba, mis ulatub kannalt põlveni, Y-kujuliseks.
- Aseta teibi põhimik kannale, painuta varbad enda poole ja aseta teibi algusosa kergelt venitades kannakõõlusele.
- Teibi haarad aseta ilma pingeta sääre kakspealihase välisservadele.
- Teine, ca 30 cm riba aseta teipi kergelt venitades lisatoetuseks kannakõõlusele ja säärelihase alumisele osale.