

Τι είναι το KinesioTaping

Ιδιότητες του Kinesio Tape

Αυτή η ειδική ελαστική και κολλητική ταινία, δημιουργήθηκε μιμούμενη τις ιδιότητες του δέρματος όσον αφορά την ευελιξία, το βάρος και το πάχος της. Η κυματοειδής μορφή της και οι ιδιότητες προσκόλλησης της, είναι οι βασικές ιδιότητες της εφαρμογής.

Η υφή επίσης της ταινίας επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει μέσα από την ταινία, ελαχιστοποιώντας την πιθανότητα ανάπτυξης αλλεργιών στο δέρμα και επιτρέπει να χρησιμοποιηθεί για τρεις έως πέντε ημέρες.

Η ταινία μπορεί να τεντωθεί περίπου στο 130-140% του αρχικού μεγέθους, επιτρέποντας στον θεραπευτή να διαχειριστεί την δράση της ανάλογα με την ένταση που εφαρμόζεται.

Η μέθοδος αναπτύχθηκε τη δεκαετία του 1970 από τον Ιάπωνα Dr Kenzo Kase, ο οποίος παρατήρησε ότι οι έως τότε υπάρχουσες τεχνικές αθλητικής περιδέσης παρείχαν μεν υποστήριξη στους μύες και στις αρθρώσεις, περιόριζαν δε το εύρος κίνησης των αρθρώσεων σε πολλές περιπτώσεις.

Η τεχνική έγινε γνωστή παγκοσμίως στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ, όπου πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε από αθλητές σε επίσημους αγώνες. Έκτοτε όλο και περισσότεροι αθλητές την χρησιμοποιούν, χάρη στα καλά της αποτελέσματά.



Πώς δρα

- Μειώνει το μυικό πόνο / σπασμό
- Μειώνει την φλεγμονή
- Παρέχει υποστήριξη στην κίνηση όλο το 24ωρο

- Ενισχύει τη λεμφική κυκλοφορία
- Βελτιώνει την αγγειακή κυκλοφορία στους υποκείμενους ιστούς
- Αποτελεί ένα συνεχές αισθητικό ερέθισμα, που αφορά στην πάσχουσα περιοχή
- Προφυλάσσει από μικροτραυματισμούς



Ενδείξεις

- Οσφυαλγία
- Αυχεναλγία
- Προβλήματα ώμου (περιαρθρίτιδα, σύνδρομο πρόσκρουσης, τενοντίτιδες κ.α.)
- Επικονδυλίτιδες
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Διαστρέμματα
- Πελματιαία απονευρωσίτιδα
- Προβλήματα γόνατος (οστεοαρθρίτιδα, κακώσεις συνδέσμων κ.α.)
- Πρόληψη αθλητικών κακώσεων
- Λεμφοίδημα (πχ μετά από μαστεκτομή)
- Προ και μετεγχειρητικό οίδημα
- Whiplash syndrome
- Κεφαλαλγία

Αντεδείξεις

- ανοιχτά τραύματα
- δερματικές παθήσεις
- αλλεργική αντίδραση (τοπικό εξάνθημα)

