Taping dynamiczny u kobiet w ciąży i połogu

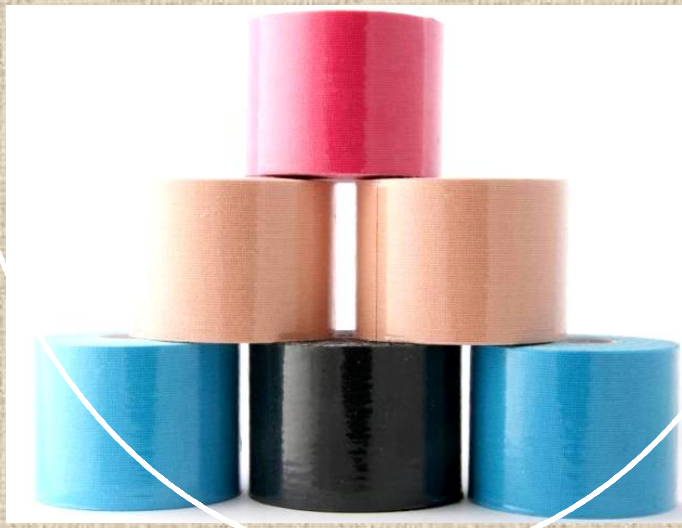
Dr n. med. Małgorzata Chochowska

Mgr Patrycja Werbińska

Taping = Plastrowanie

„sztywny”

„miękki”/”dynamiczny”



Taping dynamiczny

- Wynaleziony w latach 70 XX wieku
- Wtedy autor metody - dr Kenzo Kase
- Opracował taśmę o wyjątkowych właściwościach
- W Polsce pierwsze kursy w latach 90 XX wieku

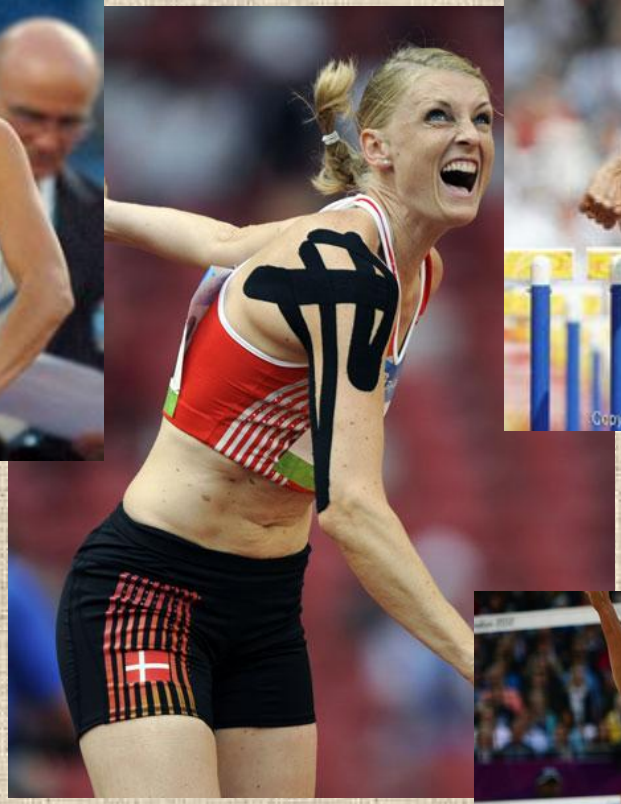
Taping dynamiczny - taśma

- Ciężar zbliżony do ciężaru ludzkiej skóry
- Rozciąga się tylko na długość do 130-140%
- Przepuszczalna dla wody i powietrza
- Na skórze utrzymuje się do 5-6 dni
- Zaskakująco łatwo się ściąga

Zastosowanie tapingu dynamicznego

Czyli - dla kogo?

Taping dynamiczny – dla kogo?

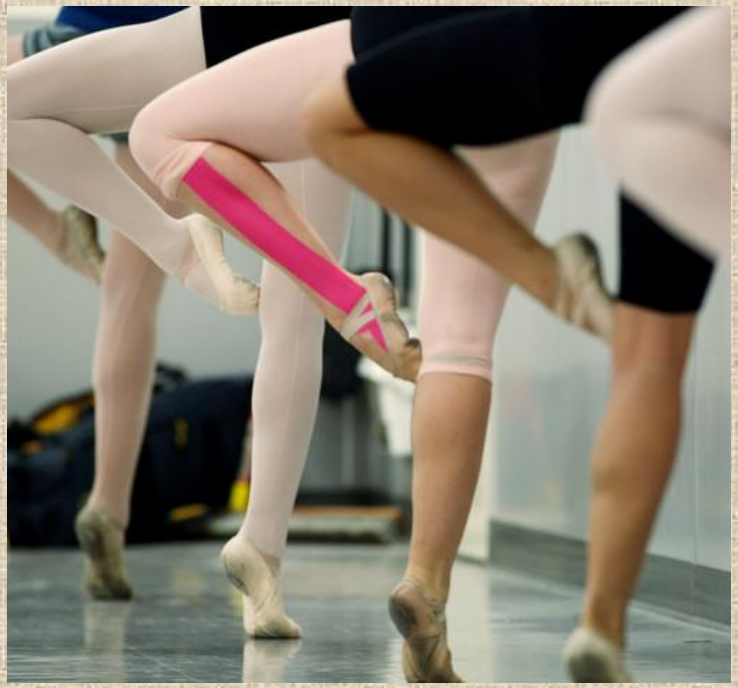


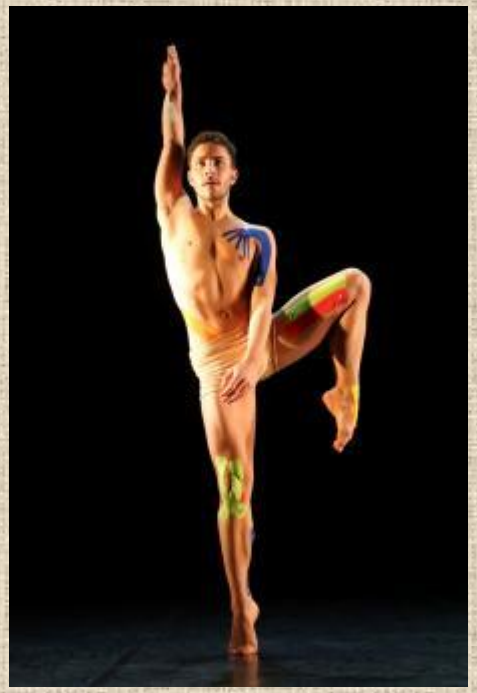
SPORTOWCY

Taping dynamiczny – dla kogo?

DZIECI

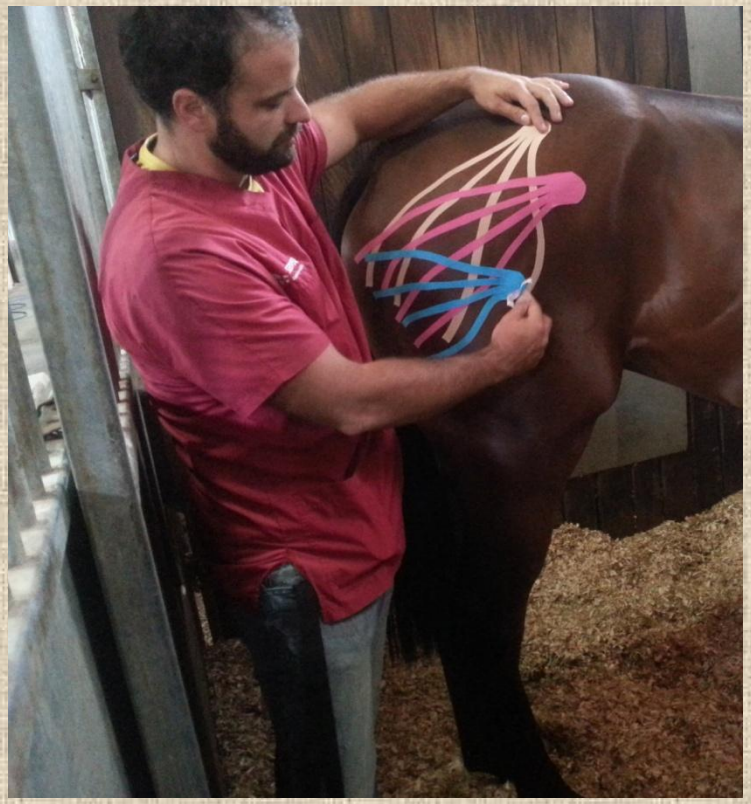
Taping dynamiczny – dla kogo?





TANCERZE

Taping dynamiczny – dla kogo?



ZWIERZĘTA

Taping dynamiczny – dla kogo?

CHORZY NEUROLOGICZNIE

Taping dynamiczny – dla kogo?

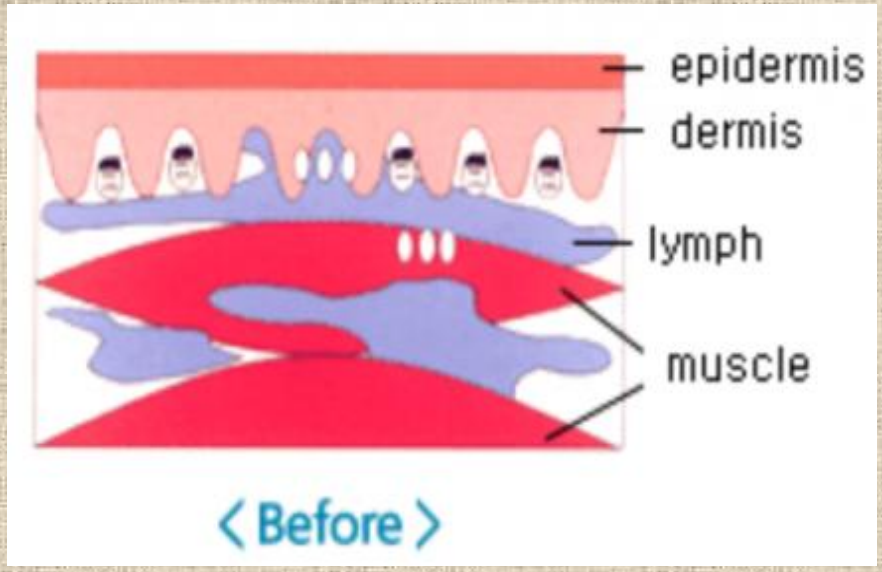
KOBIETY W CIĄŻY I POŁOGU

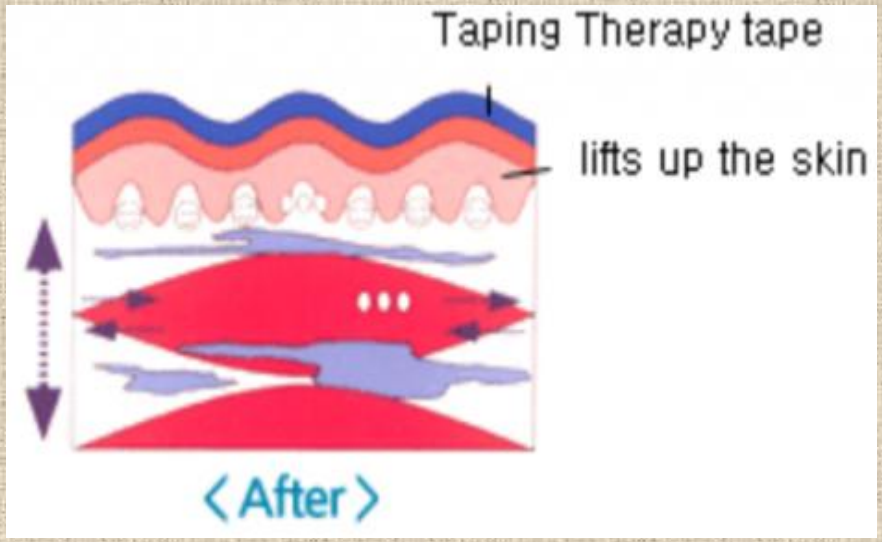
Taping dynamiczny – mechanizm działania

Jak i dlaczego to działa?

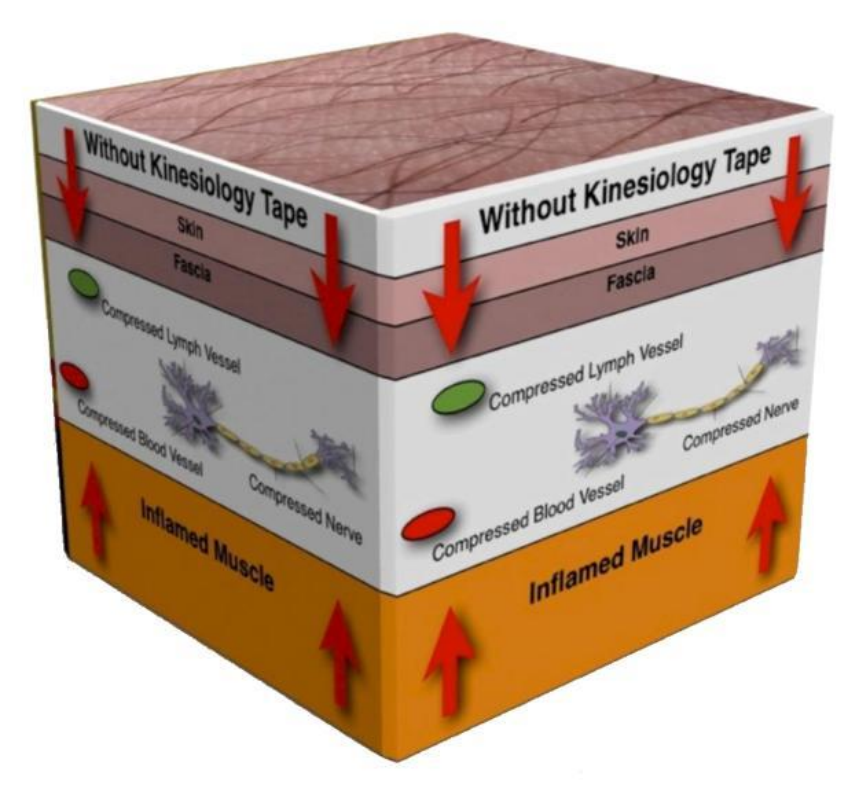
Taping dynamiczny – mechanizm działania

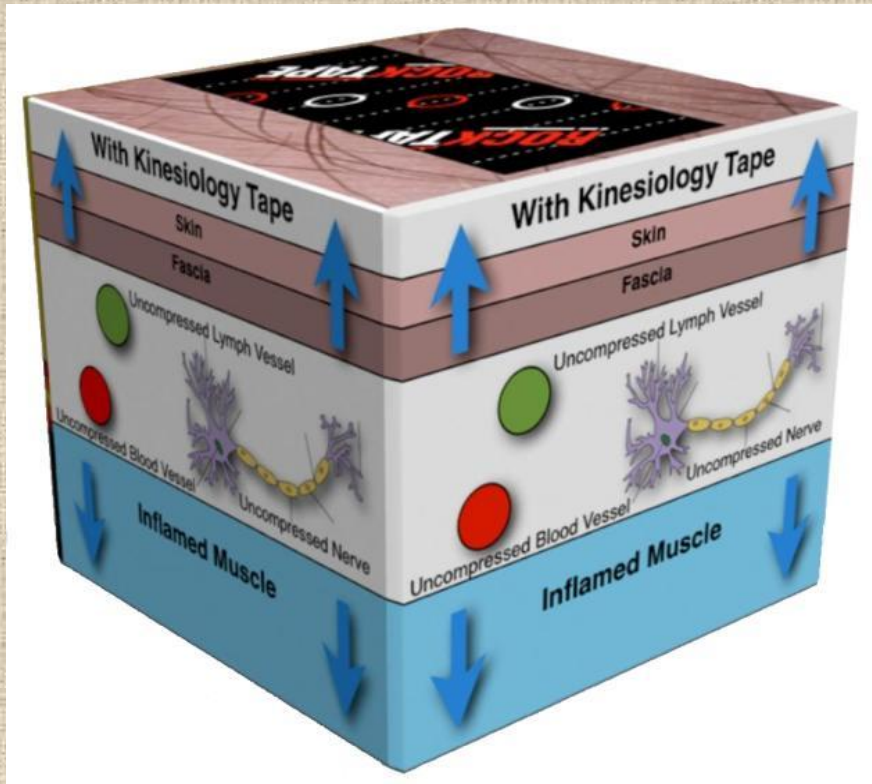
- Uniesienie skóry nad powięzią
- Możliwość swobodnego przepływu limfy
- Polepszenie resorbcji obrzęków
- Poprawa cyrkulacji krwi i utlenowania tkanek
- Poprawa gojenia się tkanek
- Możliwość swobodniejszej pracy mięśni
- Stymulacja mechanoreceptorów skóry
- Odciążenie nocyceptorów
- Stymulacja czucia głębokiego





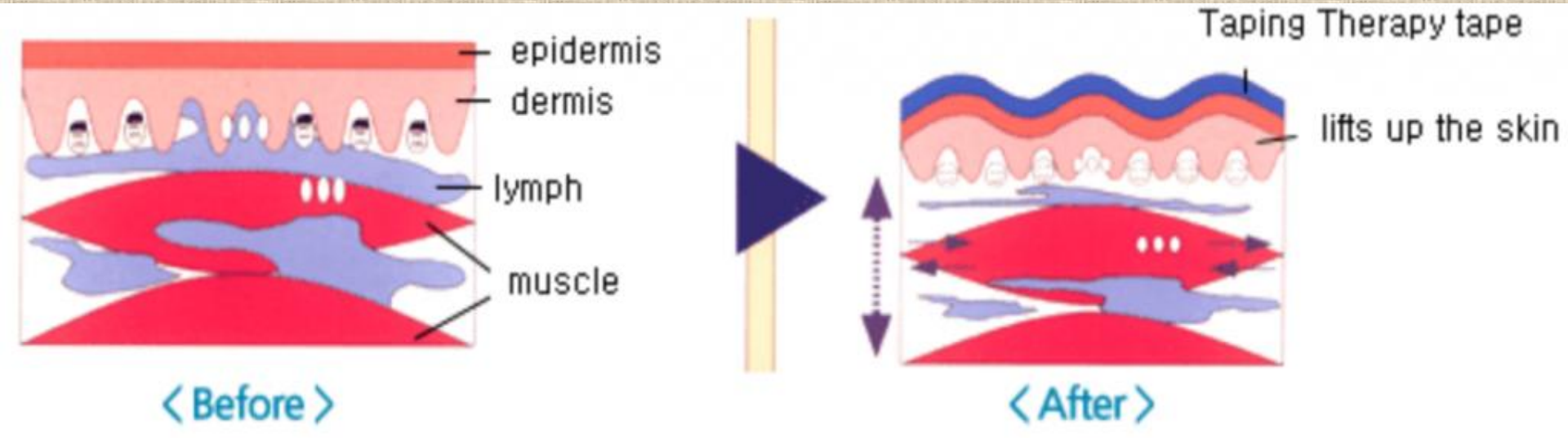
Taping dynamiczny - działanie





Taśma jest elastyczna, z tego powodu przyklejenie jej powoduje uniesienie skóry nad powięzią głęboką, co umożliwia transport/resorpcję limfy.

Taping dynamiczny – mechanizm działania



Taśma jest elastyczna, z tego powodu przyklejenie jej sprzyja swobodniejszej pracy mięśni – redukując „sklejenia” międzypowięziowe.

Taping dynamiczny - działanie

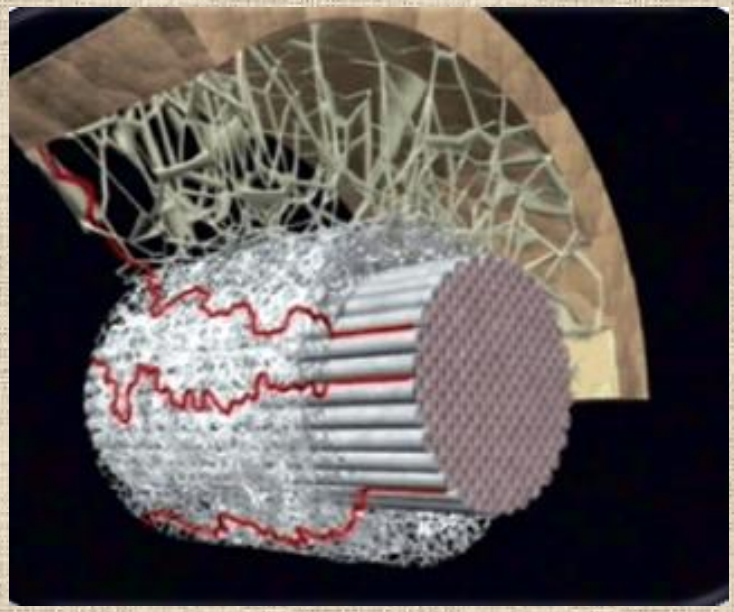
Resorbcja krwiaków i obrzęków

Taping dynamiczny - działanie

Resorbcja krwiaków i obrzęków

This patient fell of a horse and got quite a nasty, painful bruise on July 31st. Kinesio Tape made the bruise mostly disappear in 14 days and the pain was gone within a week. The bruise was originally 6"x3" or 16cm x 7cm.

Taping dynamiczny - działanie



Poprawa przesuwalności skóry nad powięzią

Zasady stosowania tapingu dynamicznego

Instrukcja obsługi

Taping dynamiczny

- Metoda bezpieczna i bardzo skuteczna!
- Taśmy nie są niczym nasączone.
- Działanie taśm jest mechaniczne.
- Kolor taśmy nie ma znaczenia (w systemie medycyny europejskiej).
- Taśmy nosi się ok. 5-6 dni.
- Taśmy ściąga się samodzielnie.
- Z taśmami można swobodnie się kąpać a nawet pływać w basenie.
- Po kąpieli możliwe swędzenie – taśma się kurczy jak skóra!
- Uwaga na suszenie włosów przy aplikacji na karku!

Taping dynamiczny

- Przed przyklejeniem taśmy należy usunąć owłosienie
- W strefach bardziej pocących się – szybsze odklejanie się taśmy
- Możliwe uczulenie na klej (rzadko przy dobrych produktach)
- Można zakładać jedną aplikację bezpośrednio po drugiej (ale przy zachowaniu przerwy lepsze działanie – układ nerwowy nie zauważa przy dłuższym noszeniu
- Zasada minimalizmu - im mniej tym lepiej!

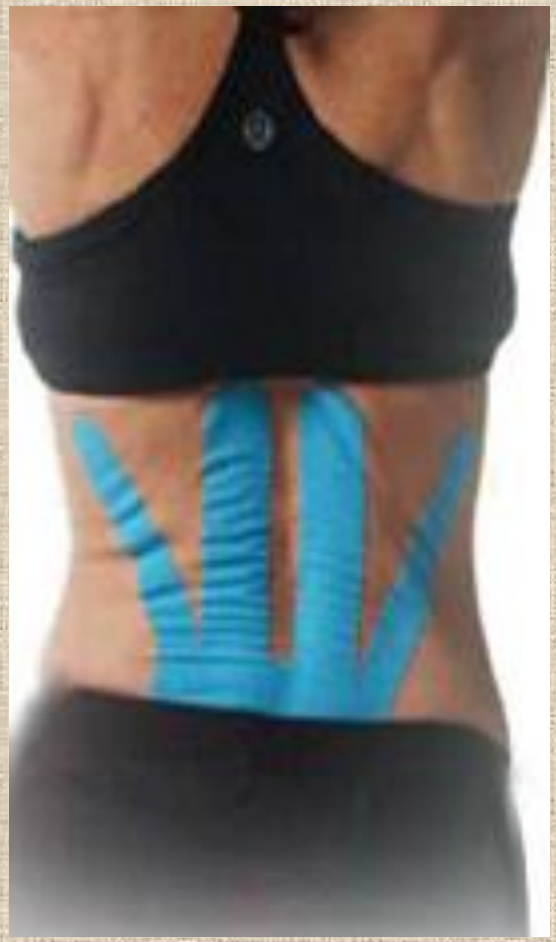
Taping dynamiczny – jaka taśma?

Wybrane rodzaje aplikacji taśmy do tapingu dynamicznego

Czyli jak przyklejać

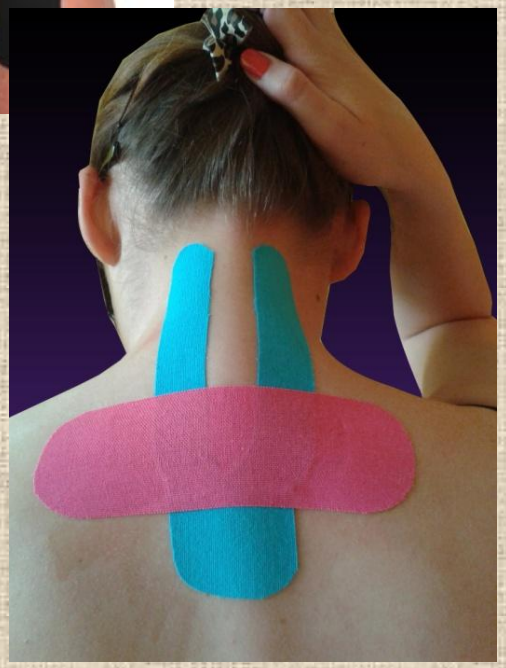
Aplikacja mięśniowa

- Nakleja się nierozciągniętą taśmę na rozciągniętą skórę
- Powstaje charakterystyczna harmonijka na powierzchni taśmy.
- Po odklejeniu – harmonijka na powierzchni skóry
- Taśma naśladuje pracę mięśnia – podążą za nim i go aktywizuje. Osuwa miesień od powięzi



Aplikacja więzadłowa

- Nakleja się rozciągniętą taśmę na nierozciągniętą skórę
- Taśma wracając do swej normalnej długości pociąga za sobą skórę
- Taka aplikacja „zbiera” tkanki ku środkowi i je odciąża
- Taśma jest jakby dodatkowym mięśniem, czy więzadłem i pozwala odpocząć przeciążonym mięśniom



Aplikacja limfatyczna

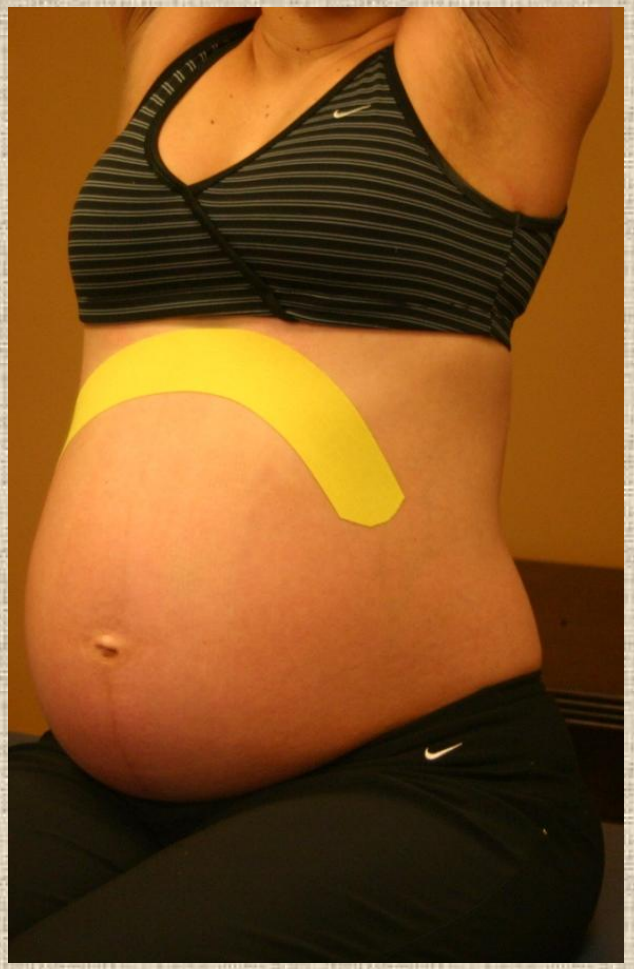
- Taśmę powoli odkleja się od zabezpieczającego ją papierka.
- Charakterystyczne rozcięcie typu „wachlarz”.
- Ta aplikacja unosi skórę nad powięzią, umożliwia przepływ limfy i resorbcję obrzęków.

Taping dynamiczny u kobiet w ciąży i połogu

Wybrane aplikacje kliniczne – czyli kropla w morzu możliwości

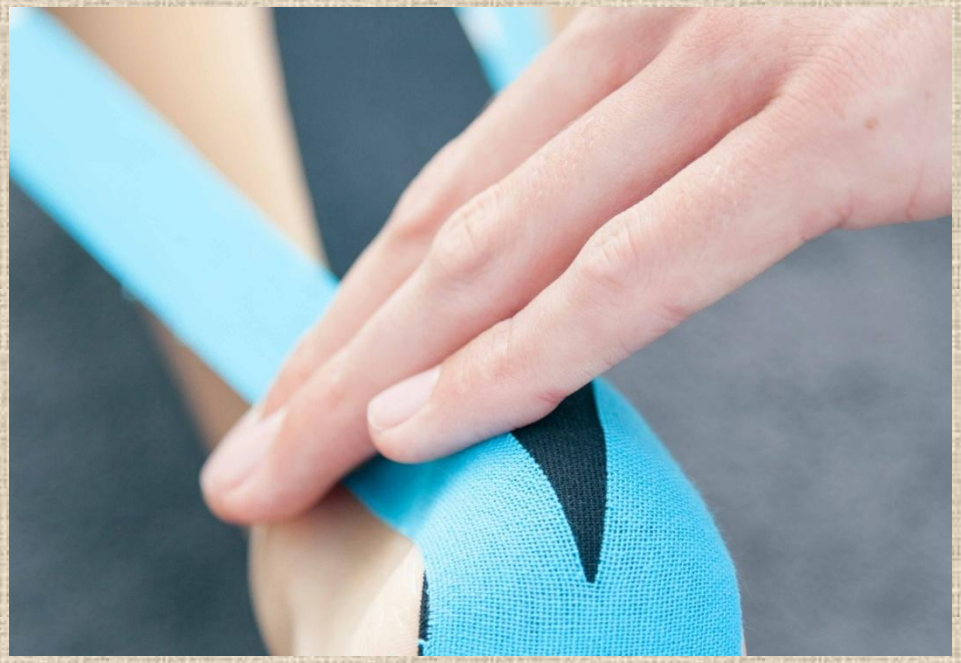
Problemy z oddychaniem

- Pacjentka wykonuje wdech.
- Taśmę przyklejamy nad przeponą.
- Aplikacja mięśniowa.



Kurcze łydek

- Pacjentka zgina stopę grzbietowo.
- Taśmę naklejamy od pięty ku górze aż do końca mięśni brzuchatych łydki.
- Druga część od pięty poprzez ścięgno i rozcięgno Achillesa.
- Połączenie aplikacji mięśniowej i więzadłowej.



Wspomaganie obkurczania się macicy w okresie połogu

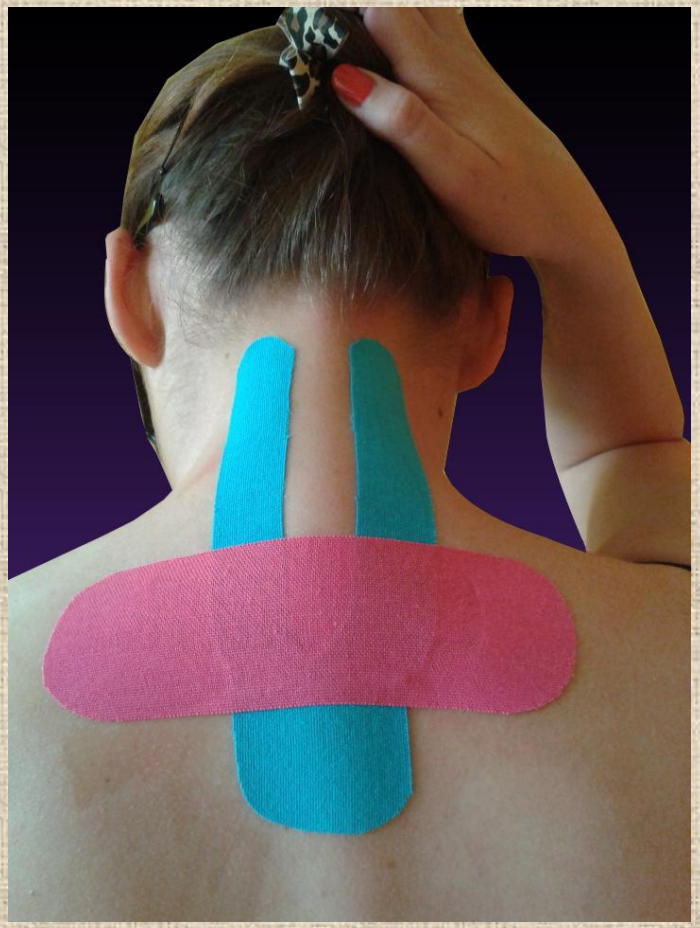
- Aplikacja limfatyczna
- Rozcięcie typu „wachlarz”
- Szczyt wachlarza skierowany w kierunku 4 zewnętrznych stron brzucha

Zespół bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa

- Połączenie aplikacji mięśniowej i więzadłowej
- Pacjentka pochyla się – bez rozciągnięcia naklejamy 2 pasy taśmy po obu stronach kręgosłupa
- Pacjentka prostuje się – naklejamy w poprzek kręgosłupa rozciągniętą taśmę

Zespół bólu szyjnego odcinka kręgosłupa

- Połączenie aplikacji mięśniowej i więzadłowej
- Pacjentka pochyla głowę – bez rozciągnięcia naklejamy 2 pasy taśmy po obu stronach kręgosłupa
- Pacjentka prostuje się – naklejamy w poprzek kręgosłupa rozciągniętą taśmę



Przepuklina w kresie białej

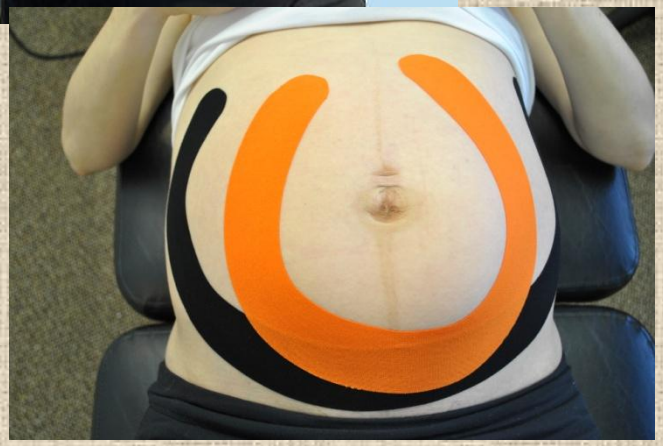
- Aplikacja więzadłowa.
- Rozcinamy taśmę na cienkie paski.
- Rozciągamy każdy pasek i naklejamy go ukośnie w poprzek kresy białej.
- Tkanki zostają pociągnięte ku środkowi ciała.

Zastój pokarmu

- Cięcie „wachlarz”
- Aplikacja więzadłowa
- Wachlarze szczytem kierujemy w stronę pachy
- Paski obu wachlarzy naklejamy tak, aby się przeplatały.

A teraz sami...

Do dzieła!



Warsztaty praktyczne

Krok po kroku

Ból stawu krzyżowo-biodrowego

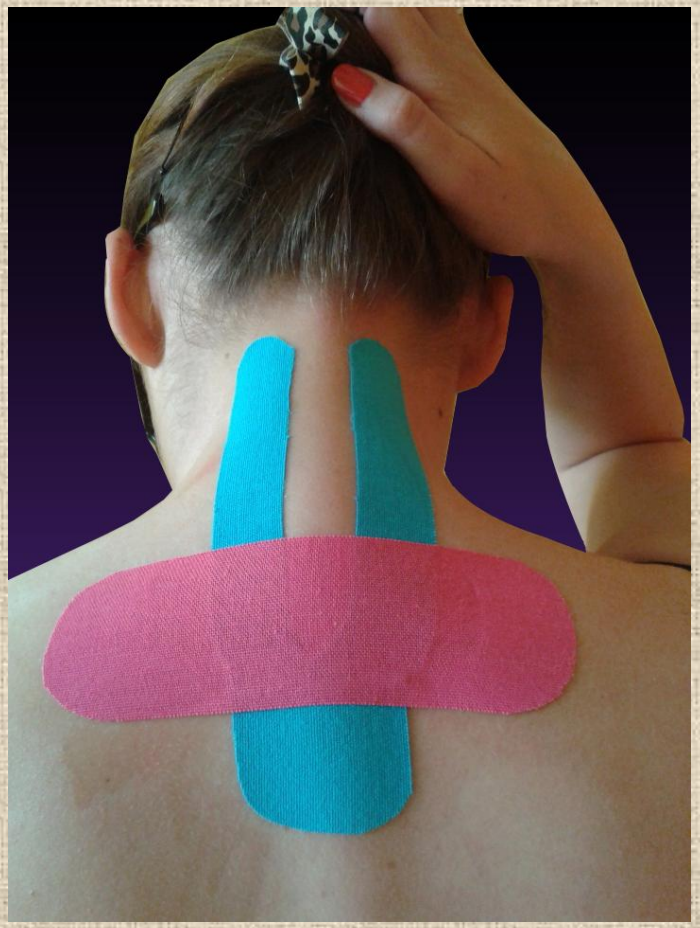
- Aplikacja więzadłowa
- Rozciągniętą taśmę naklejamy wzdłuż szpary stawu krzyżowo-biodrowego
- Możliwa dodatkowa aplikacja na mięsień pośladkowy średni.
- Bardzo skutecznie niweluje ból!

Zespół bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa

- Połączenie aplikacji mięśniowej i więzadłowej
- Pacjentka pochyla się – bez rozciągnięcia naklejamy 2 pasy taśmy po obu stronach kręgosłupa
- Pacjentka prostuje się – naklejamy w poprzek kręgosłupa rozciągniętą taśmę

Zespół bólu szyjnego odcinka kręgosłupa

- Połączenie aplikacji mięśniowej i więzadłowej
- Pacjentka pochyla głowę – bez rozciągnięcia naklejamy 2 pasy taśmy po obu stronach kręgosłupa
- Pacjentka prostuje się – naklejamy w poprzek kręgosłupa rozciągniętą taśmę



Zastój pokarmu

- Cięcie „wachlarz”
- Aplikacja więzadłowa
- Wachlarze szczytem kierujemy w stronę pachy
- Paski obu wachlarzy naklejamy tak, aby się przeplatały.

Quiz

Quiz

Taśma do tapingu nasączona jest substancją chemiczną która uwalnia się podczas naklejenia

Kolor ma bardzo duże znaczenie bo oznacza różne właściwości taśmy.

Taping dynamiczny jest bezpiecznym sposobm łagodzenia wielu dolegliwości okresu ciąży i połogu.

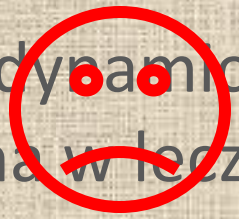
Im dłużej nosimy plaster w metodzie tapingu dynamicznego, tym lepiej on działa.

Quiz

Metoda tapingu dynamicznego działa najlepiej przez pierwsze 24-48 godzin.

Metoda aplikacji mięśniowej tapingu dynamicznego to taka, w której taśma układa się w charakterystyczne zakładki.

Metod tapingu dynamicznego jest przeciwwskazana w leczeniu zastoju pokarmu.



Aby usunąć taśmę do tapingu dynamicznego należy udać się do fizjoterapeuty.

W żadnym wypadku nie można korzystać z basenu mając aplikację tapingu dynamicznego.

Dziękuję