

Metody Specjalne w Fizjoterapii – Kinesiotaping

Treści programowe ćwiczeń

I Wprowadzenie do Kinesiotapingu

1. Wprowadzenie do kinesiotapingu
 - historia metody i jej twórca
 - właściwości taśmy do kinesiotapingu
2. Opis zasady działania kinesiotapingu:
 - najpopularniejsze hipotezy
 - rola powięzi
3. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania kinesiotapingu
4. Podstawowe zasady podczas stosowania metody:
 - indywidualizacja
 - działanie funkcjonalne
 - dokładność
 - czas trwania aplikacji
 - środki ostrożności
 - zalecenia dla pacjenta
5. Podstawowe rodzaje cięć taśmy do kinesiotapingu:
 - cięcie „I”
 - cięcie „X”
 - cięcie „Y”
 - cięcie „kaloryfer”/ „sieć”
 - cięcie „ośmiornica”/ „wachlarz”
6. Podstawowe rodzaje aplikacji w kinesiotapingu:
 - aplikacja mięśniowa
 - aplikacja więzadłowa
 - aplikacja powięziowa
 - aplikacja limfatyczna

II Kręgosłup

7. Aplikacje stosowane w zespole bólowym kręgosłupa szyjnego.
 - aplikacja mięśniowa- mm. prostowniki szyi
 - aplikacja mięśniowa – m. mostkowo-obojczykowo-sutkowy
 - aplikacja mięśniowa – m. czworoboczny grzbietu – część zstępująca
8. Aplikacje stosowane w zespole bólowym kręgosłupa lędźwiowego.
 - aplikacja mięśniowa – m. prostownik grzbietu
 - aplikacja więzadłowa – tzw. „krzyż bólowy”
 - aplikacja mięśniowa – mm. skośne brzucha
9. Aplikacja stosowana w zespole bólowym kręgosłupa wywodzącym się z dysfunkcji stawów krzyżowo-biodrowych.

III Kończyna górna

10. Aplikacje stosowane w zespole bólowym barku.
11. Aplikacje stosowane w zapaleniu nadkłykcia bocznej kości ramiennej.
12. Aplikacje stosowane w zespole cieśni nadgarstka.
13. Aplikacje limfatyczne w obrębie kończyny górnej.

IV Kończyna dolna

14. Aplikacje stosowane w zapaleniu rozciągna podeszwowego
15. Aplikacje stosowane w dysfunkcji mięśnia trójgłowego łydki
16. Aplikacje stosowane w dysfunkcji mięśni kulszowo-goleniowych
17. Aplikacje stosowane w bólach stawu kolanego.
18. Aplikacje limfatyczne w obrębie kończyny dolnej.

Literatura:

1. Słoniak R., Tittinger T.: Taping Rehabilitacyjny. Taping w rehabilitacji i sporcie, Wydawnictwo Fizjoterapia Rafał Słoniak, Rzeszów, 2011.
2. Słoniak R., Tittinger T.: Taping Rehabilitacyjny stawu skokowego, Wydawnictwo Fizjoterapia Rafał Słoniak, Rzeszów, 2019.
3. Mikołajewska E.: Kinesiotaping. Rozwiązania wybranych problemów funkcjonalnych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2011.