



**Вінницький національний медичний університет  
ім. М.І. Пирогова  
Кафедра фізичної та реабілітаційної медицини**



## **Тейпінг та кінезіотейпінг в реабілітації**

**Спеціальність 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація 227.01  
«Фізична терапія»**

Ласкаво просимо до курсу!

**Назва дисципліни:** Тейпінг та кінезіотейпінг в реабілітації.

**Статус:** Вибіркова дисципліна професійної підготовки.

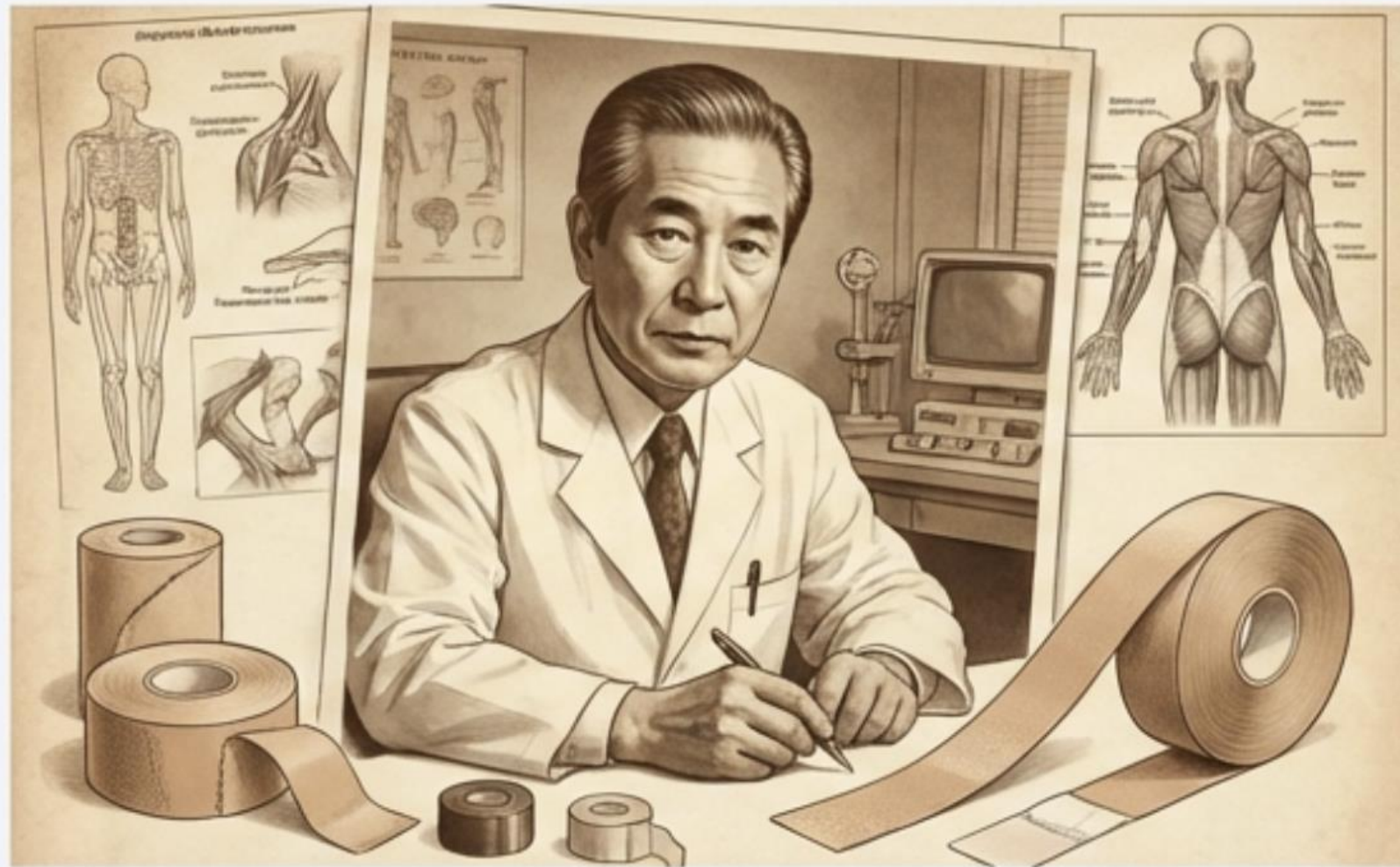
**Для кого:** Студенти III курсу (VI семестр), спеціальність 227 «Терапія та реабілітація».

**Кафедра:** Фізичної та реабілітаційної медицини.



**Кінезіотейпінг:**  
**Від філософії руху до**  
**клінічної практики**

# Еволюція методу



## Походження

**Мета:** Знайти спосіб відновлення тканин без обмеження діапазону руху. На відміну від жорсткого спортивного тейпування, яке іммобілізує суглоб.



**1973:** Розроблено Кензо Касе



## Порівняння

**Класичний тейп:** Іммобілізація, фіксація, обмеження руху.

**Кінезіотейп:** Підтримка, збереження повної амплітуди, покращення кровообігу.



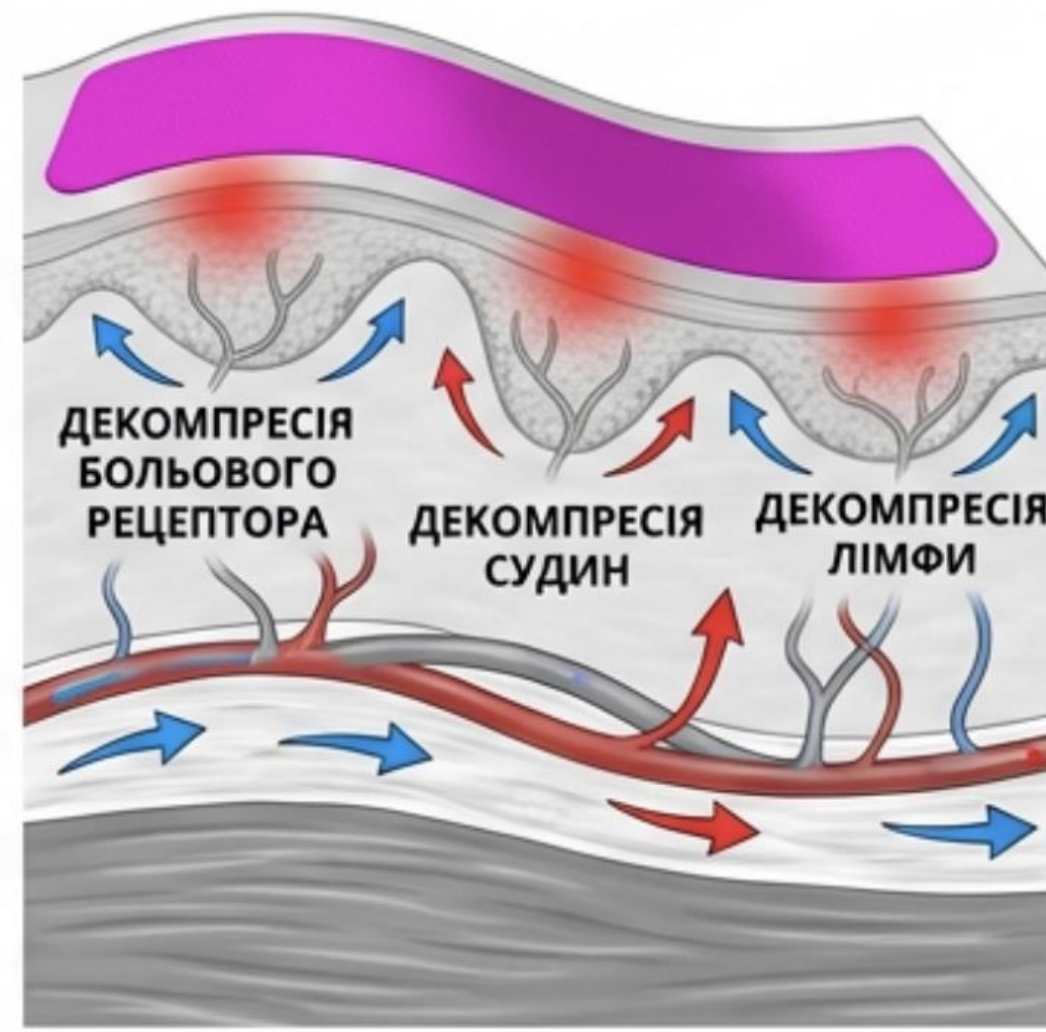
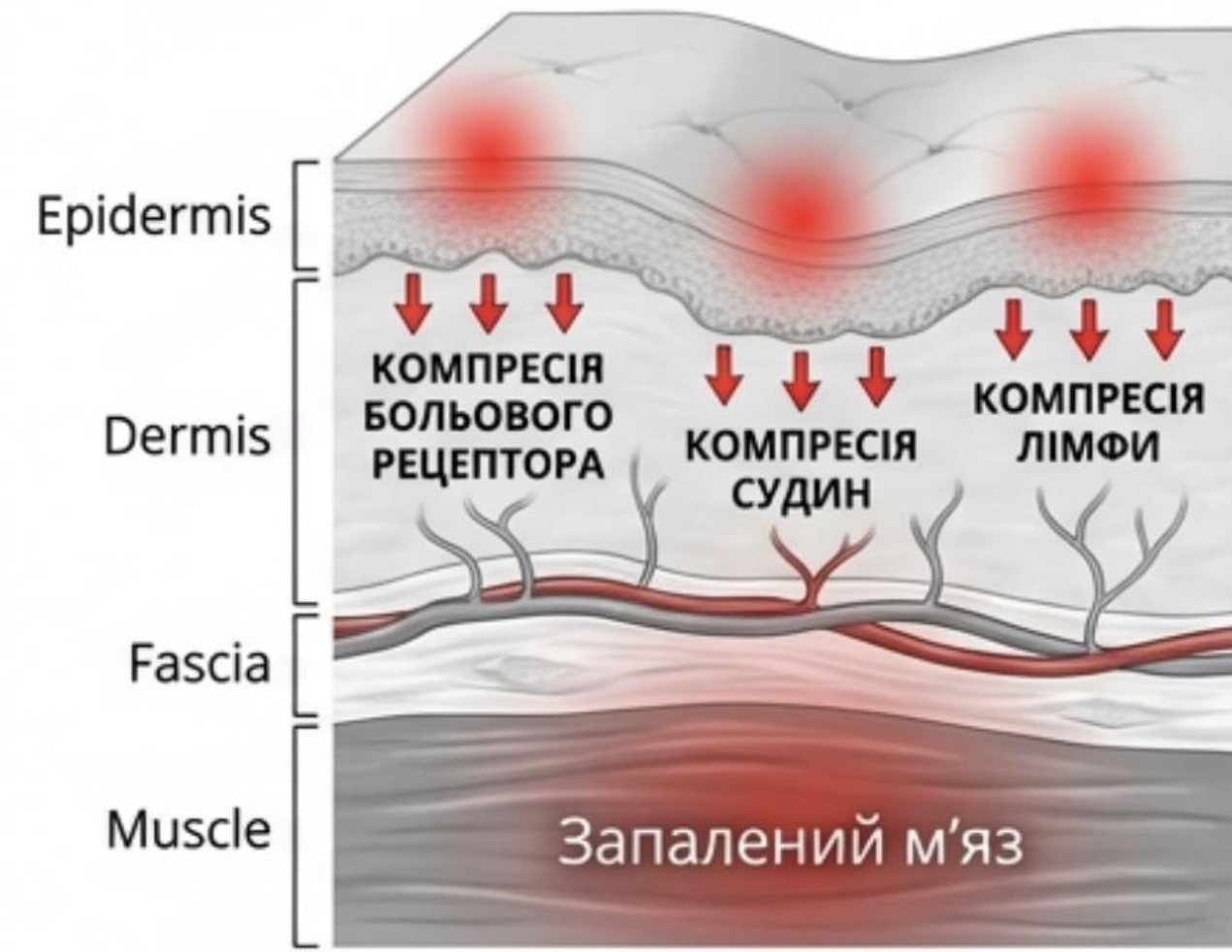
**1988:** Олімпіада в Сеулі

# Механізм дії: Ефект «Ліфтингу»

Фізіологічний вплив на мікроциркуляцію

**BEFORE**  
ДО

**AFTER**  
ПІСЛЯ



**Декомпресія:** Зменшення тиску на больові рецептори (теорія «вхідних воріт»).



**Мікроциркуляція:** Покращення крово- та лімфотоку завдяки збільшенню простору в сполучній тканині.

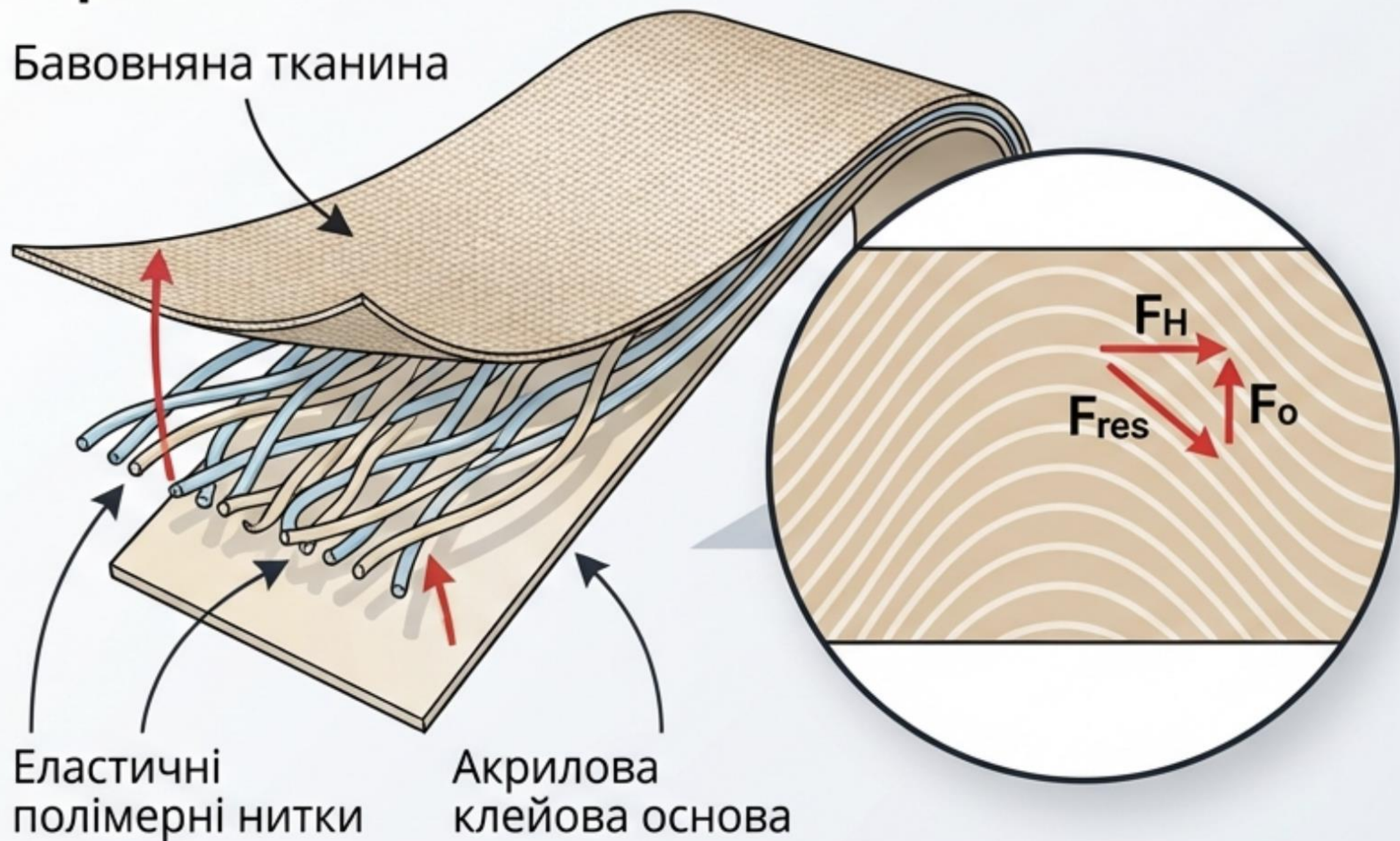








**Фасціальна корекція:** Вирівнювання фасціальних тканин та зменшення компресії над ділянкою запалення.

# Матеріалознавство: Анатомія стрічки

## Exploded View

Бавовняна тканина



-  **Склад:** 95-97% бавовна, 3-5% спандекс (еластан).
-  **Еластичність:** Еластичність відповідає людській шкірі (розтягнення лише по довжині).
-  **Клей:** Термоактивний акриловий клей. Гіпоалергенний.
-  **Водостійкість:** Дозволяє приймати душ та водні процедури.
-  **Дихаючі властивості:**  
Забезпечуються хвилеподібним нанесенням клею.
-  **Тривалість носіння:** 3-5 днів.

# Протокол підготовки та накладання



## Підготовка шкіри

Чиста, суха, знежирена. Видалення волосся.



## Час

Накладати за 20-30 хвилин до активності.



## Форма

Закругляти кути для запобігання відклеюванню.



## Активація

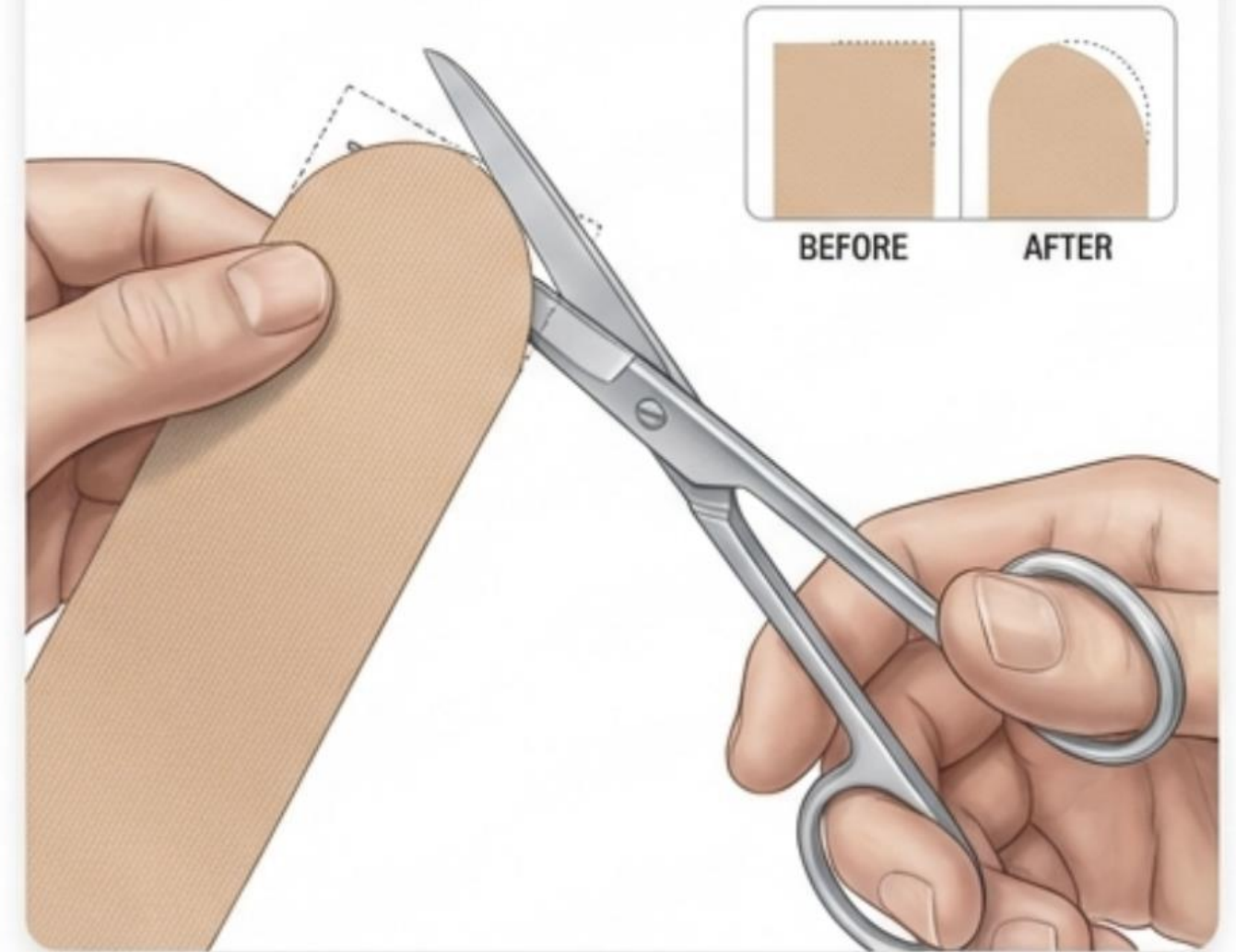
Енергійно потерти тейп рукою після накладання для активації термоклею.



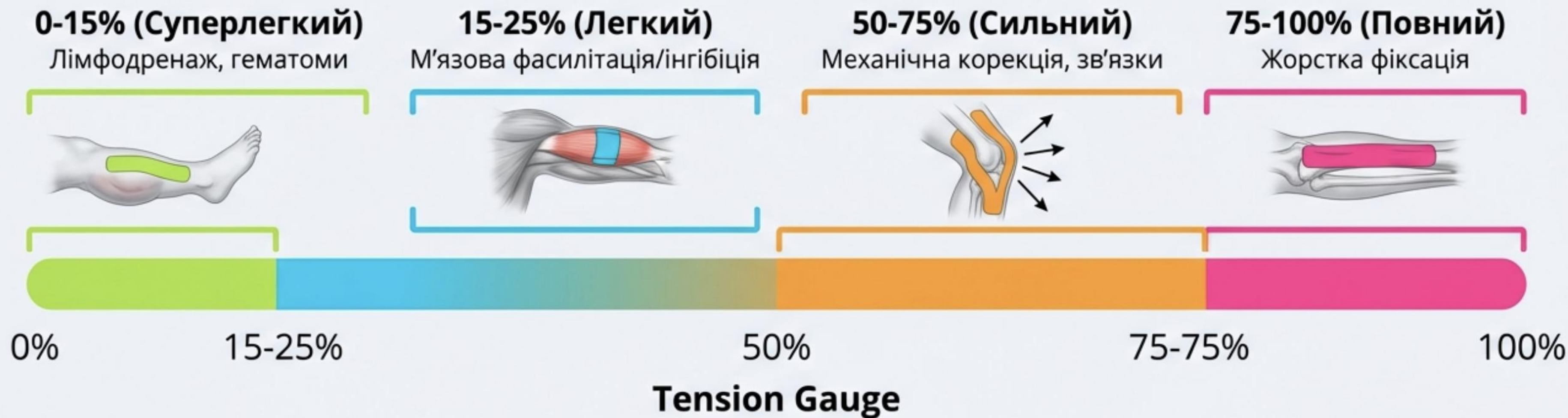
## Зняття

Знімати плавно по росту волосся, уникаючи ривків.

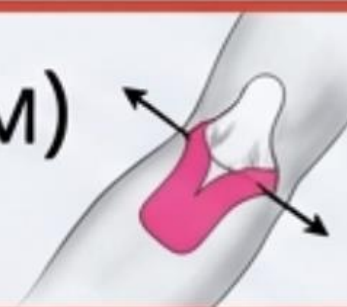
## Rounding the Corners



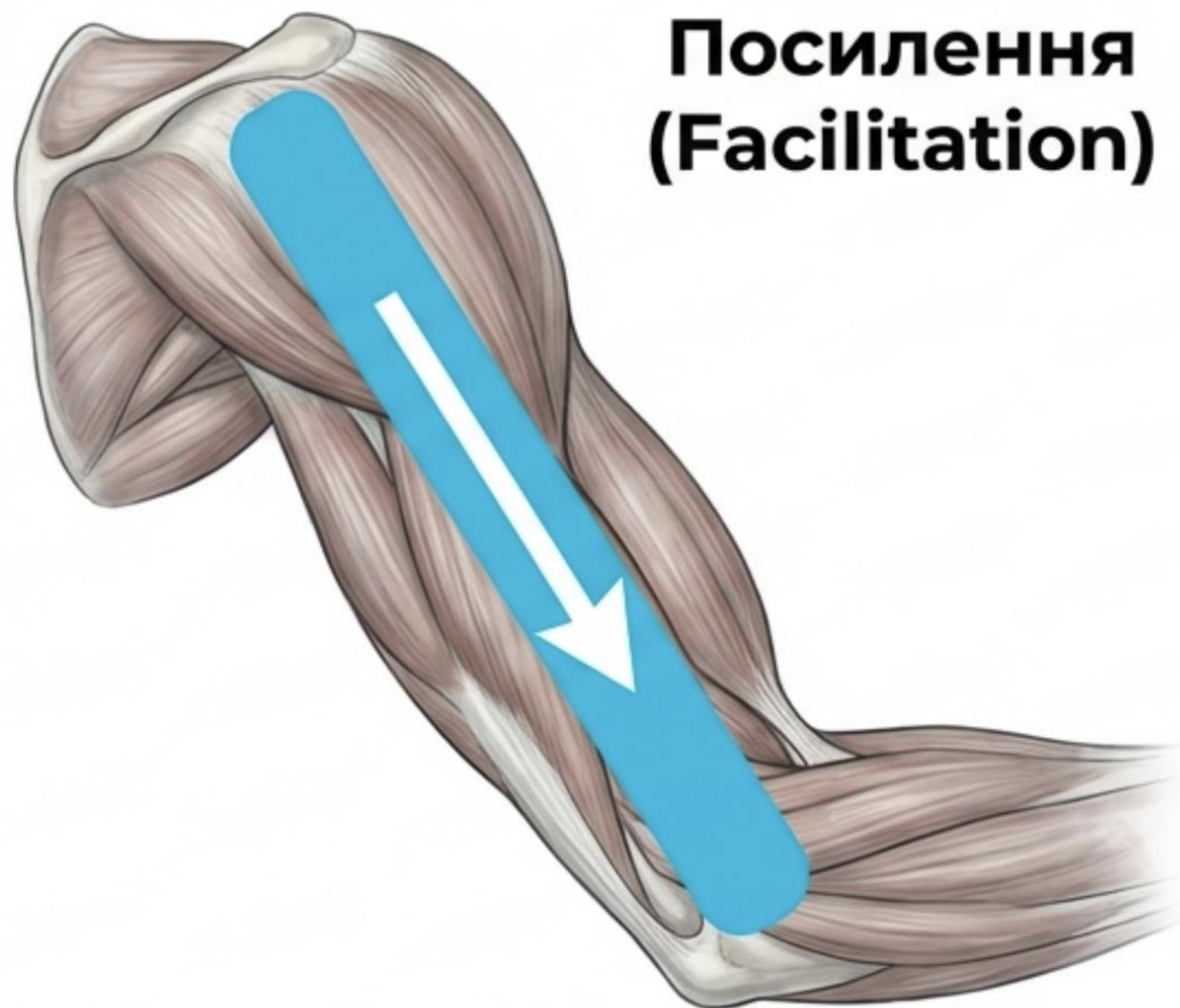
# Градус натягу: Від дренажу до фіксації



**Золоте правило:** Якорі (кінці тейпу 3-5 см) завжди клеяться **БЕЗ натягу (0%)**.



# Вектор руху: Фасилітація проти Інгібіції



**Посилення  
(Facilitation)**

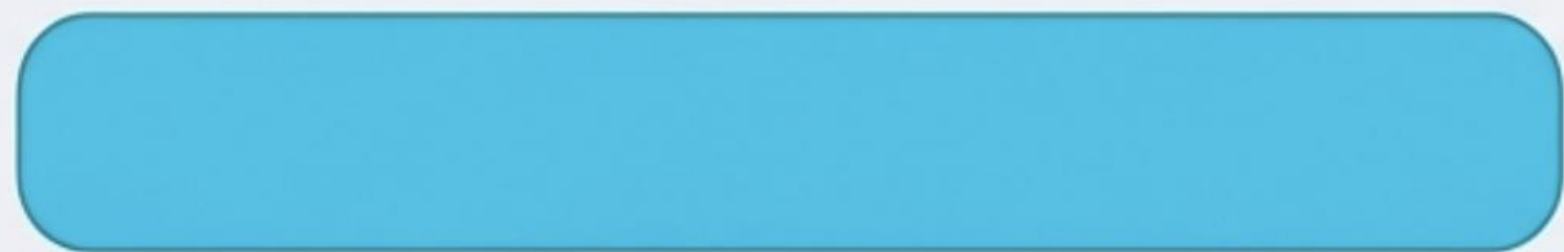
Для ослаблених м'язів.  
Накладати на скорочений м'яз.



**Ослаблення  
(Inhibition)**

Для спазмованих м'язів.  
Накладати на розтягнутий м'яз.

# Архітектура аплікацій: Форми нарізки



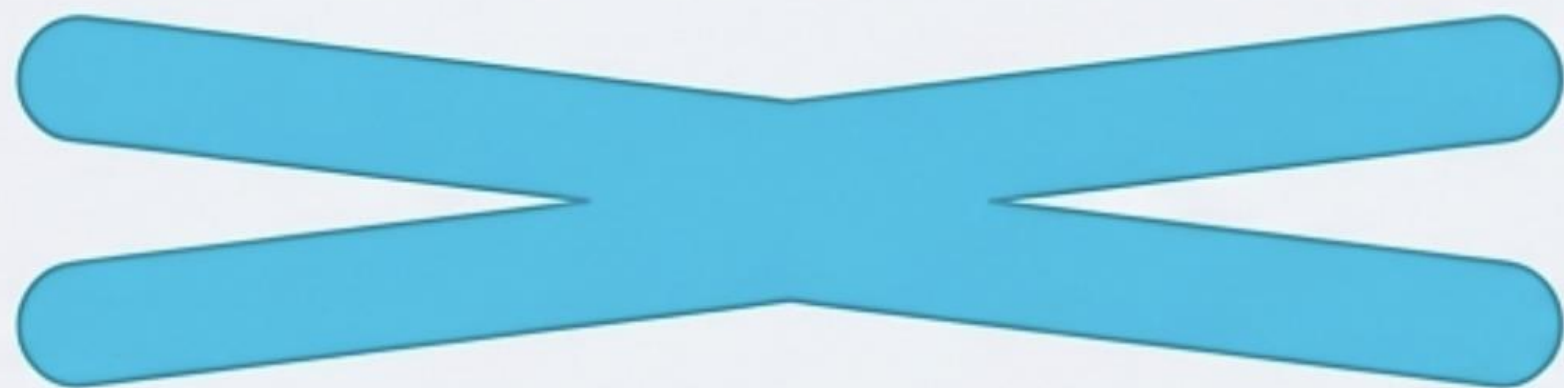
## I-подібний

Максимальна підтримка.  
Фокус на черевці м'яза.



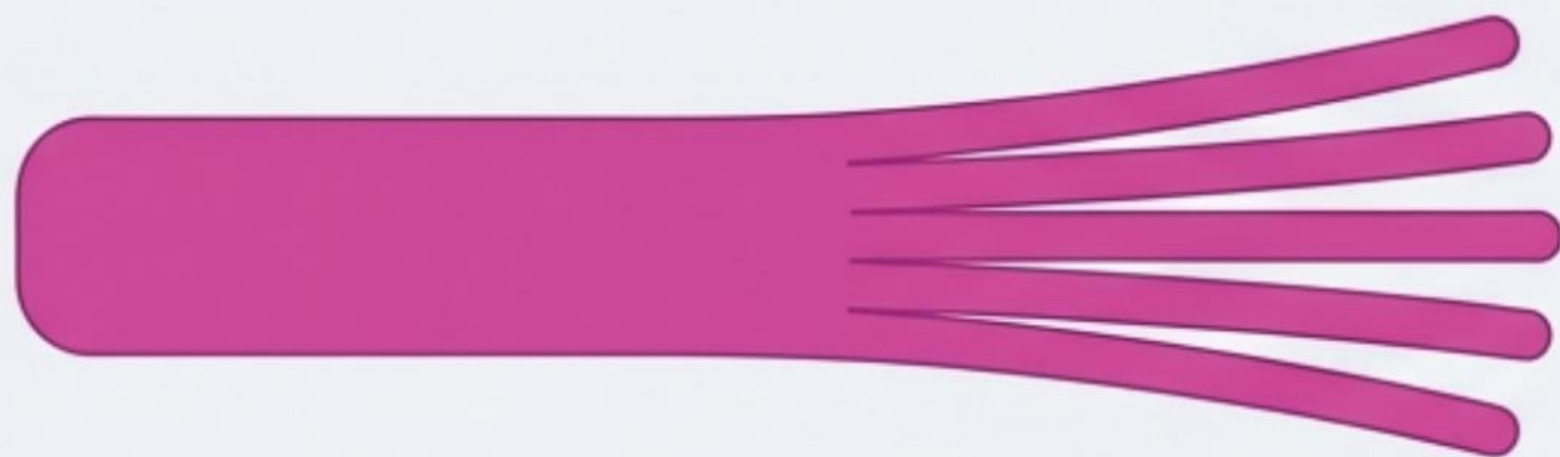
## Y-подібний

Розподіл натягу.  
Охоплення м'яза по контуру.



## X-подібний

Локалізований біль.  
Довгі м'язи.



## Віяло (Fan)

Лімфодренаж.  
Зняття набряків.

# Неврологія: Неврит лицьового нерва (Параліч Белла)

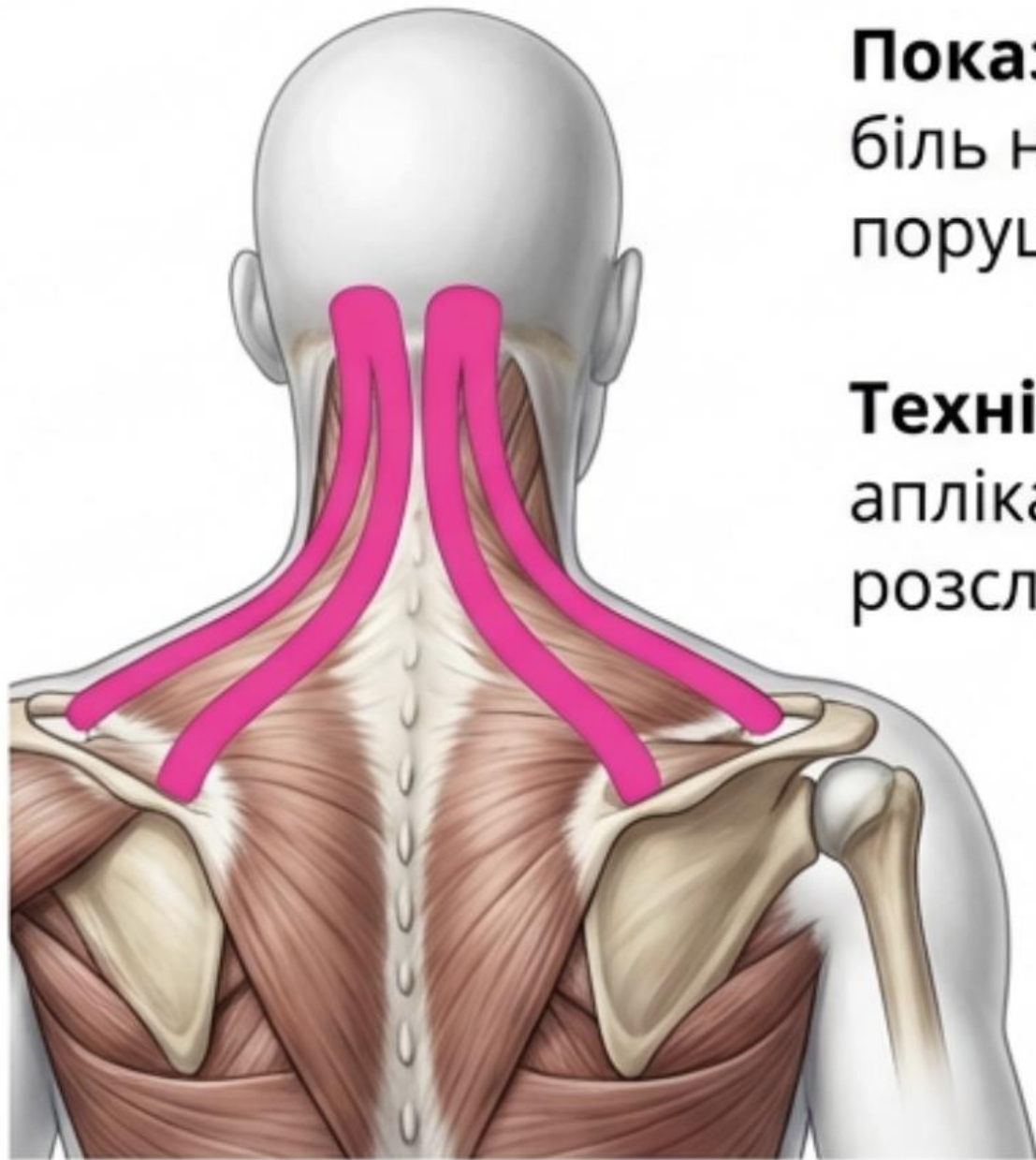
## Клінічні Протоколи



- **Проблема:** Асиметрія, слабкість м'язів, набряк.
- **Мета:** Стимуляція м'язів, зменшення компресії нерва, покращення лімфотоку.
- **Протокол:** Використовувати вузькі смужки. Метод ліфтингу шкіри для активізації мікроциркуляції. Важлива точність, а не сила натягу.

# Верхній плечовий пояс: Шия та Плече

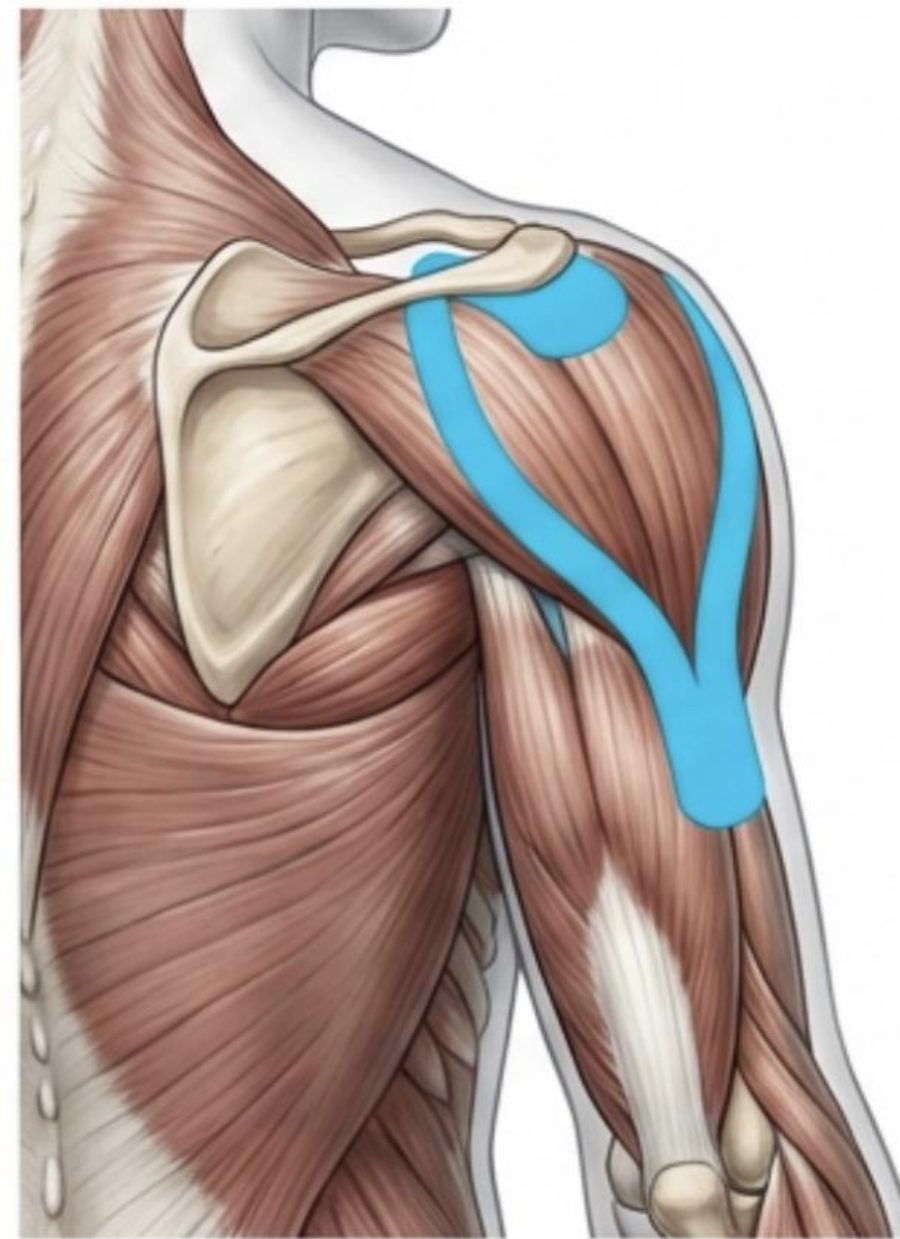
## Трапецієподібний м'яз



**Показання:** Головний біль напруги, порушення постави.

**Техніка:** Y-подібна аплікація для розслаблення.

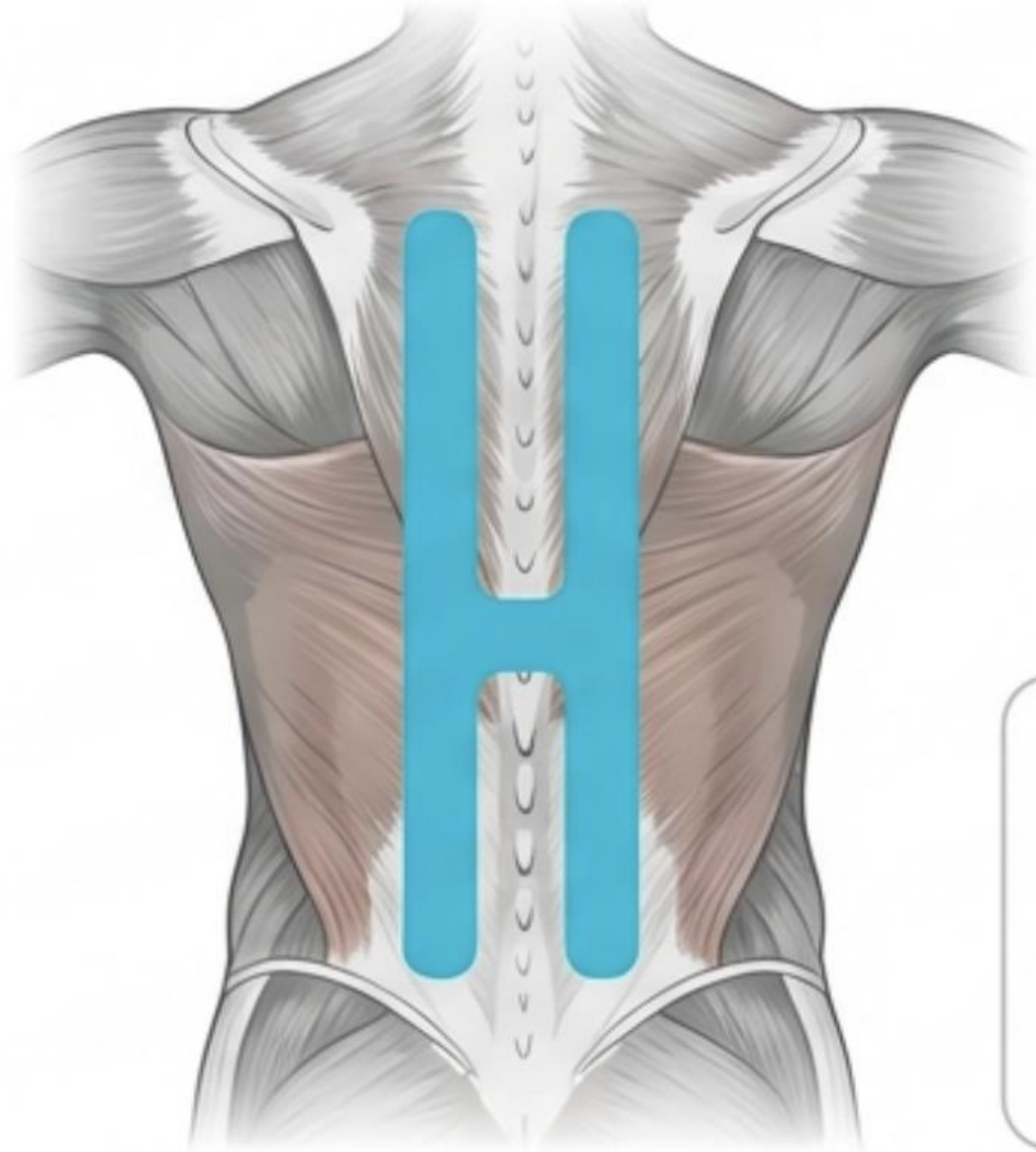
## Дельтоподібний м'яз



**Показання:** Нестабільність суглоба, імпіджмент-синдром.  
**Техніка:** Охоплення м'яза для підтримки.

# Тулуб: Поперек та Черевний прес

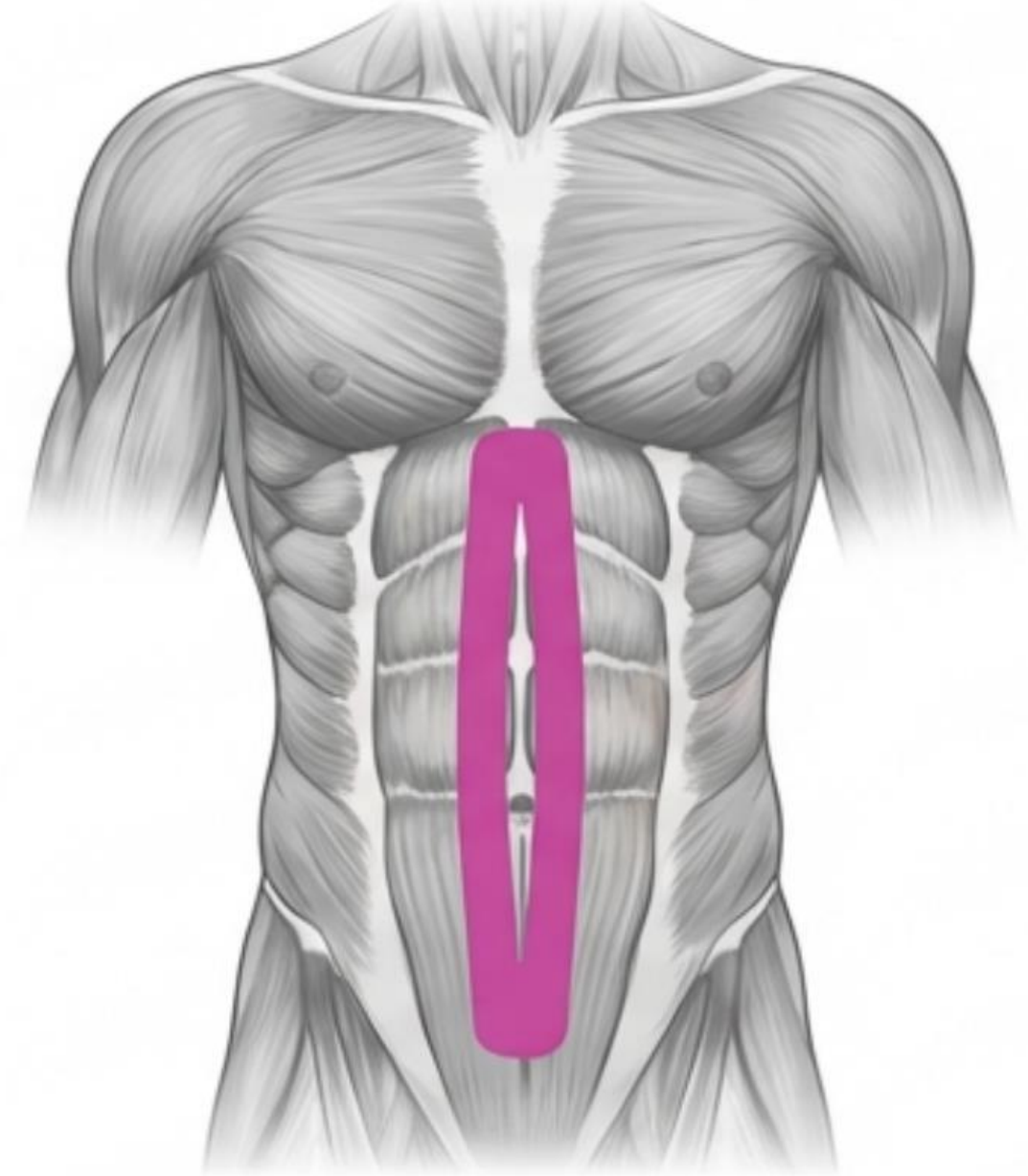
## М'яз-розгинач хребта



**Показання:** Біль у попереку, люмбаго.

**Техніка:** Накладати при максимальному нахилі корпусу вперед.

## Прямий м'яз живота

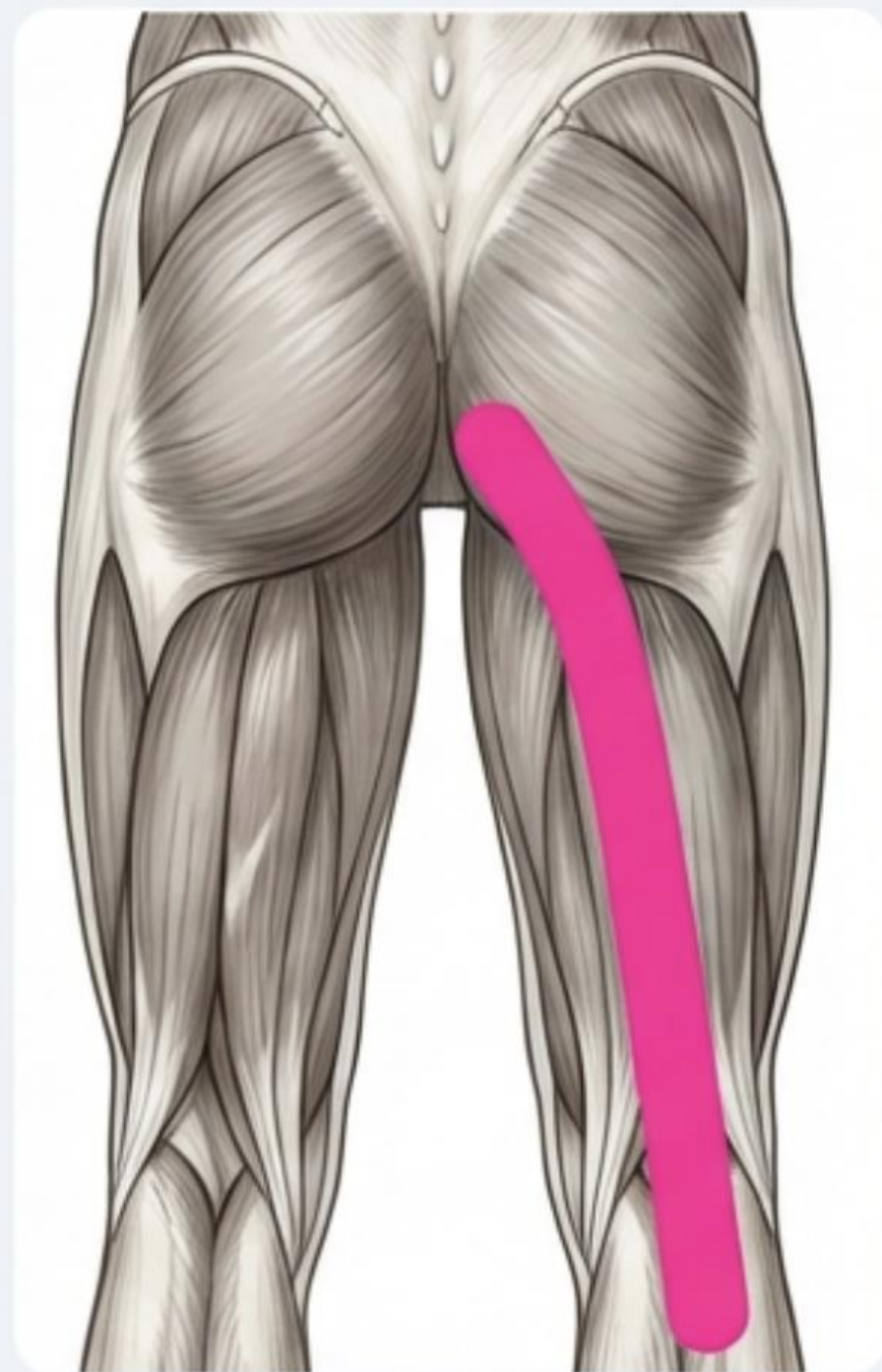


**Показання:** Діастаз, підтримка м'язів.

**Техніка:** І-подібна смужка для тонізації.

# Стегно та Таз: Хамстрінг-синдром та Квадріцепс

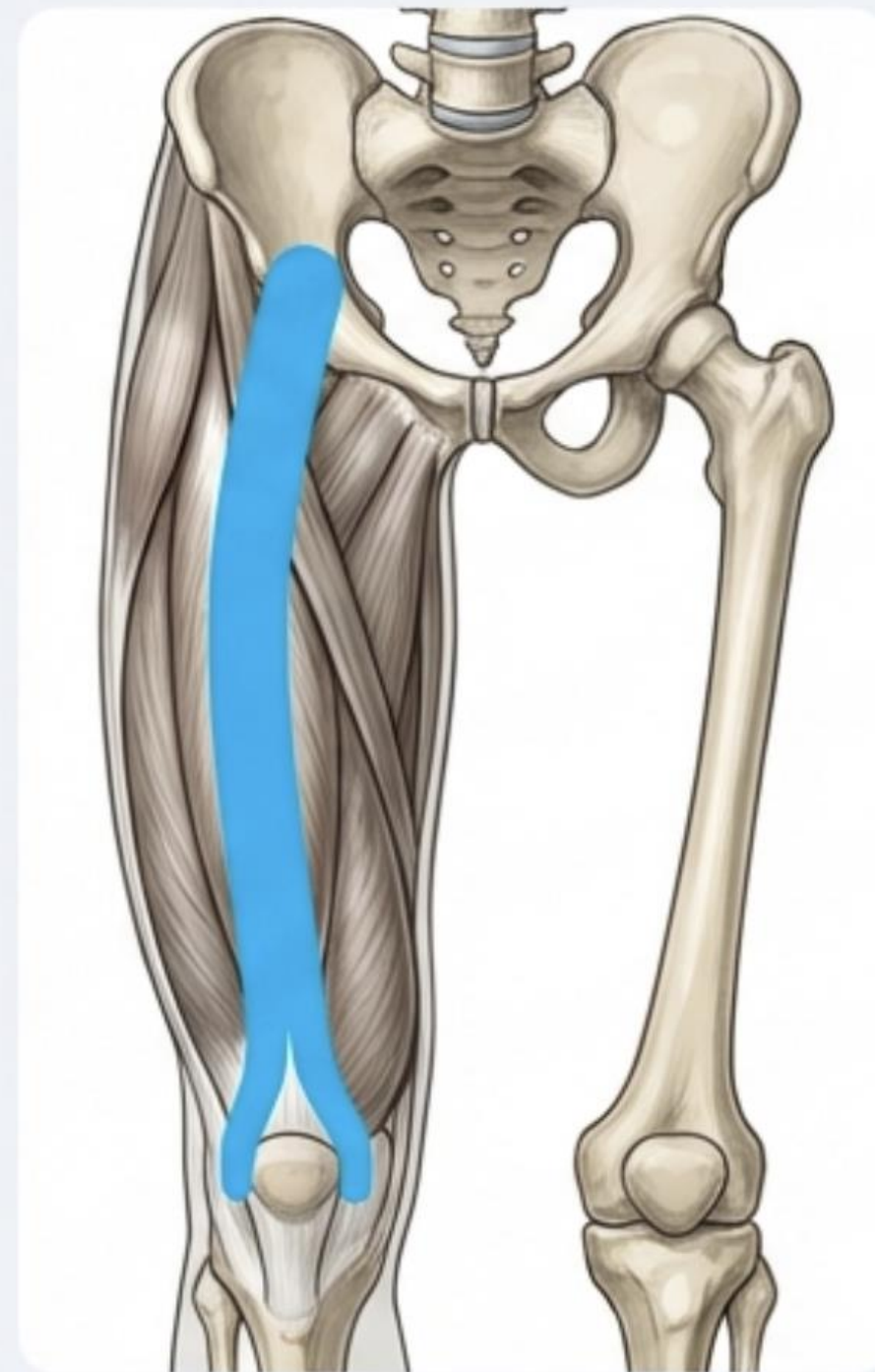
## Задня група м'язів (Hamstrings)



**Проблема:**  
Хамстрінг-синдром,  
травми спринтерів.

**Аплікація:**  
Розвантаження від  
сідничного бугра  
вниз.

## Чотириголовий м'яз (Quadriceps)



**Проблема:**  
Артроз, слабкість  
коліна.

**Аплікація:**  
Фасилітація для  
стабільності.

# Колінний суглоб: Стабілізація та Дренаж

## Protocol A (Drainage)

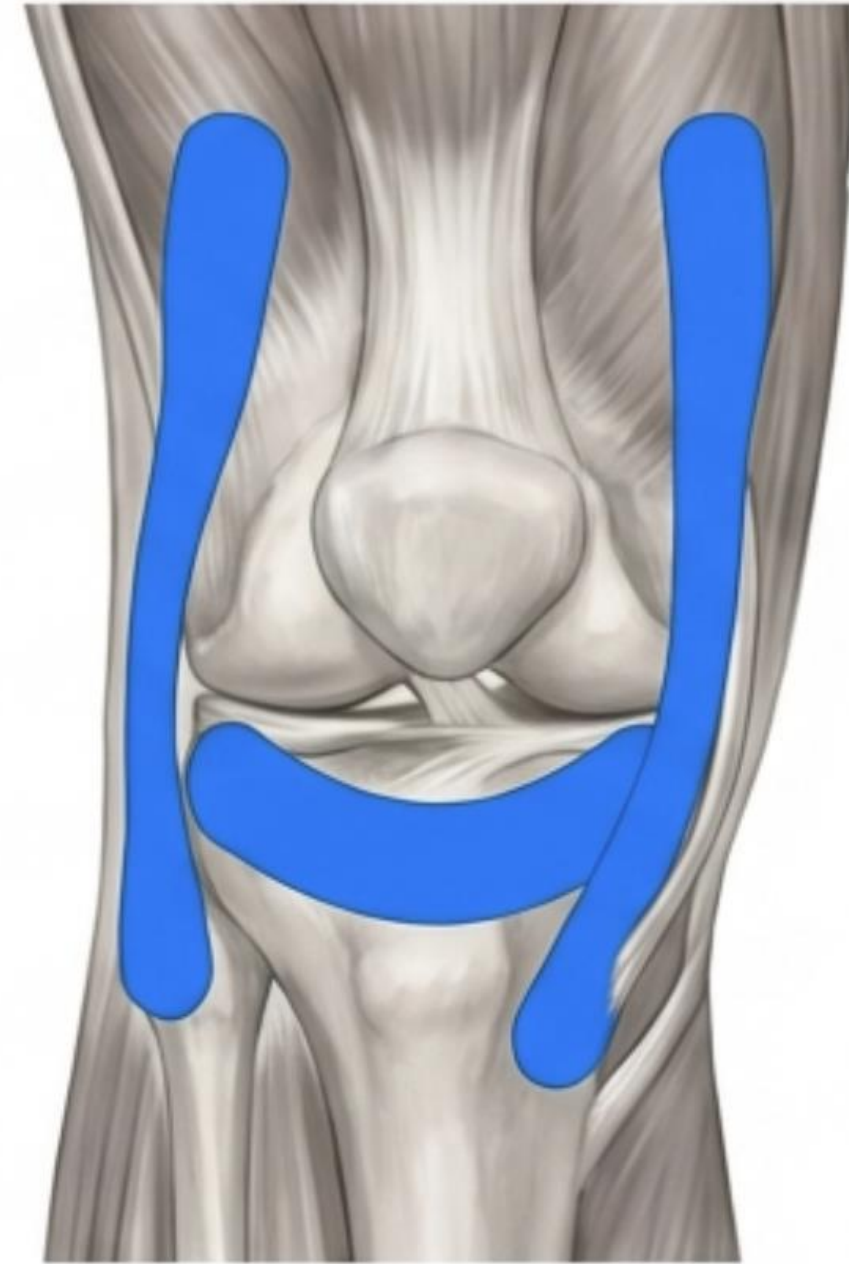


Набряк (Лімфодренаж).

Техніка: «Сітка» з двох віялоподібних тейпів.

Натяг: 0-15%.

## Protocol B (Stability)



Стабілізація (Зв'язки).

Техніка: Підтримка колатеральних зв'язок.

Натяг: 50-75%.

## Ахіллове сухожилля



**Проблема:** Тендиніт Ахілла.

**Аплікація:** Накладати при максимальному розтягненні сухожилля (стопа на себе).

## Гомілковостопний суглоб



**Проблема:** Травма гомілковостопного суглоба.

**Техніка:** «Вісімка» для стабілізації або дренаж при набряку.

# Безпека та Клінічні висновки



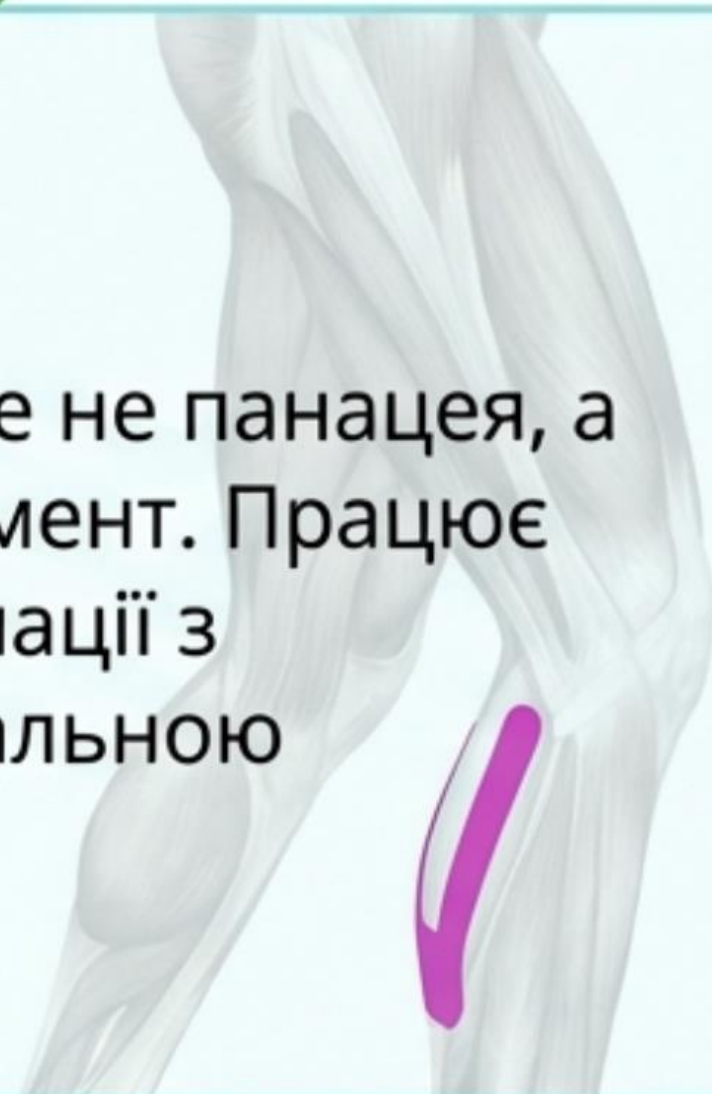
## Протипоказання:

- Тромбоз глибоких вен (DVT)
- відкриті рани
- онкологія
- шкірні інфекції
- перший триместр вагітності (область тазу)



## Висновки:

Кінезіотейпінг — це не панацея, а додатковий інструмент. Працює найкраще в комбінації з вправами та мануальною терапією.



Кінезіотейпінг — це не магія, а інструмент,  
що продовжує руки терапевта.