

Zdraví



Kinesiotaping

efektivní pomoc sportovcům

Anna Ivanovičová

Možná jste si při tenisu říkali, proč mají někteří hráči polepena těla různobarevnými pásky. Začala jsem vyvídat u sestřence, reprezentantky Lucie Šafářové, jedné z těch, co se často takto „přikrašluje“. Dozvěděla jsem se, že nejde o obyčejnou pásku, nýbrž speciální léčebný způsob, tzv. „kinesiotaping“. „Nemohu říci, že to stoprocentně pomáhá, ale má něco do sebe,“ vyjádřila se Lucie. Pátrala jsem dál. Přes internet jsem našla firmu, dovážející tapy z Asie, kde má metoda své kořeny, a spojila se s jednatelem. Díky jeho ochotě jsem se sešla s domácí špičkou, pracující s touto technikou, doktorem Robertem Válkou. A protože mě již dlouho trápila blokáce bederní páteře, využila jsem i možnost otestovat ten „zázrak“ přímo na sobě.



Magdaléna Rybářiková

Dávám zapravdu

Jsou to už 3 týdny, kdy mě bolí v jednom místě záda a ne a ne to přejít. „Dobře, tak tedy přijďte a nalepíme to,“ odpovídám Janu Kalistovi z firmy TEMTEX, dovážející kinesiotape z Jižní Koreje. Jsem napjatá, jaké to bude. Snese to má kůže? Nebude to při odlepování bolet, když to má mít výbornou přilnavost? A hlavně pomůže mi to?, ptám se sama sebe. Pásku vůbec nevnímám, ba naopak je to i příjemné, hřeje to. Dávám zapravdu tenistovi Lukáši Dlouhému, jenž má stejné zkušenosti. „Doporučuji mít nalepené 2, maximálně 4 dny, pak sundat, nejlépe ve sprše,“ poučuje Jan Kalista. Ten den - žádná změna. Druhý den - nadávám. Bolest se „rozleza“, přijde mi to daleko horší, „Zuži vydrž,“ povzbuzuji sama sebe. Třetí den - nic! Už žádná bolest. Omlouvám se v duchu panu Kalistovi a firmě TEMTEX, za to, že jsem je proklínala. Bude to znít jako klišé, ale je to neuvěřitelné, je po problému včetně jakési boule, rostoucí právě v místě bolesti. Už přes měsíc se problém nevrátil.

Chová se jak druhá kůže

Zakladatelem kinesiotapingu je japonský lékař Kenzo Kase. Začal s touto metodou

experimentovat koncem sedmdesátých let. Hodlal nalézt prostředek, podporující hojivé procesy traumatizované tkáně. Nepleťme si ale kinesiotape s klasickým imobilizačním tapem. Rozeznáte je i dle barvy - ten klasický bývá většinou bílý, ale především je tuhý, zatímco kinesiotape je barevný. Dle výzkumů odborníků různé barvy mají i rozdílné působení na lidskou psychiku, některé budí k aktivitě, jiné zklidňují. To spíše okrajem. Podstatné je, že kinesiotape je pružný. Na těle se chová jako druhá kůže a v tom je částečně jeho kouzlo. Imobilizační neboli statický tape pracuje na jiném principu - fixuje - omezuje nežádoucí rozsah pohybu ve svalech a kloubech. MUDr. Mgr. Robert Válka vůbec nedoporučuje používání statického tapu na svaly. „Tím, že sval nemá přirozenou možnost kontrakce, snižuje se prokrvení, hromadí se krev a škodlivé metabolity, mění se pH, které může být toxické pro řadu buněk, což se projevuje vnímáním bolesti,“ objasňuje. Pravdou je, že jsem v minulosti mívala problémy s podvrtnutým kotníkem a po zatapování pevným tapem jsem se nemohla zbavit dojmu, že mi noha odumřela. Na nepříjemné vjemy

si stěžovala i přední hráčka Petra Kvitová, když s napevno otapovaným kotníkem absolvovala fedcupové utkání.

Jak se zbavit potíží

Chci znát víc. Co je to za pásku? Jak funguje? Robert Válka, kromě medicíny vystudoval i Fakultu tělesné kultury a ke sportu má blízko. Ptám se ho. „Tak to je špatně,“ reaguje na můj první dotaz. „Nelze totiž obecně kategorizovat, na jaké konkrétní postižení je kinesiotape vhodný a na které ne. Jde spíše o to, co umí, a z toho vypadnou možnosti aplikace,“ dodává. „Tennis považuji za jeden z nejméně zdravých sportů. Jednostranná zátěž spojená s nepřirozenou rotací těla vede k disbalancím a následným omezením funkcí. Je zapotřebí si uvědomit, že poruchy se nevyskytují izolované, ale tělem se šíří. Naší snahou je potíže rozkódovat, formou terapie je podchytit, kompenzovat a případně léčit. A kinesiotape je jednou z variant, jak sportovcům efektivně pomoci. Nicméně nejedná se o všelék, ale způsob, jak klienta zbavit potíží ve smyslu funkce a problémů od toho se odvíjejících,“ začíná MUDr. Válka.

Finančně dostupná kvalita

Hlavní důraz tkví ve správné aplikaci pásky. Není tedy namístě, abyste si pásku lepili sami, je třeba vyhledat odborníka. Pan doktor mě upozorňuje i na nebezpečí zhoršení problému právě v případě špatné aplikace. Pokud jste vystudovaní fyzioterapeuté či podobného lékařského zaměření a kinesiotaing vás zaujal, firma TEMTEX čas od času pořádá pro zájemce odborné kurzy, kde odborníci učí různé techniky aplikace kinesiotaingů. Vraťme se zpět k podstatě věci. „Správným přiložením tapu můžete buď oslabený sval posílit, nebo naopak přetíženému svalu odlehčit, či dokonce zkorrigovat postavení v kloubu, stabilizovat kloub, dokonce se používá i v rámci regenerace jako obdoba lymfodrenáže,“ pokračuje MUDr. Válka. Jak dlouho s kinesiotaingem pracuje a kde se s ním seznámil? „Technika jako taková je známá už dlouho, ale pracovat jsem s ní začal teprve před necelým rokem, kdy se k nám dostal, díky firmě TEMTEX, kvalitní materiál, navíc finančně dostupný širokému okruhu klientů.“



Li Naová

TEMTEX-tape.cz

import a distribuce kvalitních kineziologických tapů zn. TOWATEX KOREA

výhradní zastoupení pro Českou a Slovenskou republiku

pořádání školení metody kinesiotaing
www.temtex-tape.cz

Hlavní účinky kinesiotaingu v kostce:

- schopnost stimulovat svaly (odlehčení přetíženému svalu, posílení oslabeného svalu)
- zmírnění bolesti
- urychlení ozdravných procesů organismu
- ochrana a stabilizace kloubů
- zkorrigování postavení v kloubu
- regulace lymfatického a krevního systému

Poznámka závěrem: *taping“ čti tejpung



TEMTEX-tape.cz
kineziologický taping



Odlehčení přetíženého „tenisového loktu“



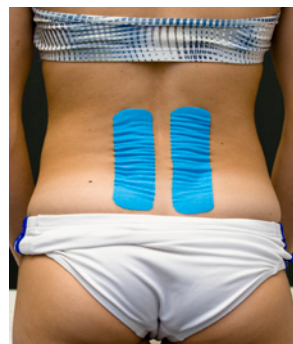
Odlehčení plošky nohy



Lymfodrenáž lýtkového svalu



Odlehčení přední strany stehna



Odlehčení bederní páteře

Nejen pro vrcholový sport

Doktor Válka zdůrazňuje, že kinesiotaing svým rozsáhlým uplatněním není jen pro vrcholové sportovce, ale doporučuje ho trenérům, hobby sportovcům, zkrátka všem, kterým není lhostejné zdraví. „Nalepíme pásku a co se stane v těle? Něco o lymfodrenáži vím, jakou to má ale spojitost s kinesiotaingem?“ zajímám se. MUDr. Válka objasňuje: „Kinesiotaing funguje na základě neurofyziologie, správnou aplikací tapu nad postiženou oblast aktivujeme reflexní odpověď s cílem odstranit patologické změny a normalizovat pohybový aparát do výchozího funkčního stavu. Jinými slovy tape dráždí přes kůži místa mozku určená pro dané postižené místo a ten opětovně vysílá do dané oblasti více informací pro kontrolu, nápravu a stabilizaci. Co se týká lymfodrenáže, jde o odplavení škodlivin. V přetěžovaném svalu bez dostatečného odpočinku vzniká zvýšené napětí, otok a bolest. Tím, že kinesiotaing lepíme na povrch, tkáň zřasíme, tak se utváří proluka, na základě ní se otevrou předtím stlačené

lymfatické cévy. Díky tapu se obnoví nejen lymfatický, ale i krevní oběh. Navíc pomíjí tlak na receptory bolesti, která rychle odchází. Lymfodrenáž má relaxační a regenerační efekt, umožňuje rychlejší návrat sportovce k činnosti.“

Tělo jako reklamní artikl

Nemohu si odpustit otázku, zda není možné vytvoření závislosti na tapování. Doktor Válka oponuje: „Naopak, jde o výhodu, sportovci pomáhá vědomí, že může podat svůj maximální výkon.“ „Dřív nic takového nebylo a sportovci se asi taky zrovna neřekli,“ namítám. „Tlak na výkony se neustále stupňuje, z toho vyplývají stále tvrdší a intenzivnější tréninky. Sportovec je nucen své tělo prodávat jako reklamní artikl a stavět ho do pozice maximální výkonnosti. K tomu potřebuje, aby mu všechno v těle správně fungovalo. Závěrem podotýkám, že v rehabilitaci neznám srovnatelnou techniku, kde s minimálními prostředky můžete dosáhnout maximálního efektu, byť vám stačí pouhý kousek ,obyčejné pásky´ a nůž-

ky,“ zakončuje MUDr. Válka svůj výklad.
Mgr. Zuzana Šafářová

Poděkování za cenné informace i čas:

Mudr. Robertovi Váلكovi

- absolventu medicíny a FTVS
- začínajícímu na ortopedii, působícímu i jako praktický lékař, momentálně na rehabilitaci v Ústřední vojenské nemocnici
- dlouholetému šéflékaři armádního vrcholového sportu
- doprovodnému lékaři reprezentace na olympiádě v Pekingu
- pečujícímu o zdraví vrcholových cyklistů a triatlonistů

Janu Kalistovi z firmy TEMTEX-tape.cz

- prodejci a dovozci kineziologických tejpů z Jižní Koreje
- na OH v Pekingu zaregistroval, že ostatní výpravy používají kineziologické tapy, a proto se rozhodl je zpřístupnit i českým a slovenským sportovcům



Victoria Azarenková

Inzerce

Dárek pro rodiče a blízké Pomůže tělu, potěší duši...

K Wobenzymu 800 tbl. zdarma 2 dárky:
knih „Enzymy – jak působí, pomáhají a léčí“
+ CD s vánočními skladbami



Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhlířněveská 448, 252 43 Průhonice,
www.wobenzym.cz, konzultace na tel.: 267 750 003.