

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Artykuły](#)

Kinesiology Taping - metoda wspomagania rehabilitacji urazów

Prekursorem wykorzystania specjalnego plastra w leczeniu jest Japończyk doktor Kenzo Kase - absolwent Uniwersytetu w Meiji i Narodowej Szkoły Chiropraktyków w Chicago. Jest również prezydentem Towarzystwa Kinezjotapingu oraz Narodowej Szkoły Chiropraktyków w Japonii.

Choć Kinesio Taping wydaje się nową formą terapii, pomyśl na wykorzystanie kolorowych taśm

powstał ponad 30 lat temu, w 1973 roku, a do powstania metody przyczynił się problem nawracających dolegliwości u pacjentów doktora Kase- powracające bóle, ucisk na tkanki, skurcze mięśni, a co najważniejsze- szybko wycofujące się efekty terapii po jej zakończeniu. Masaże mają zbawienny wpływ na te dolegliwości, niestety ich efekty szybko ustępują i wymagają częstego powtarzania zabiegów. Aby wyeliminować te problemy doktor Kase wymyślił, zaprojektował i stworzył specjalną taśmę z elastycznej bawełny, która naklejana na skórę na przebiegu mięśni oddziaływała na przykurczone mięśnie przedłużając tym samym efekt terapii. Nowa metoda została nazwana Kinesio-Taping, co w tłumaczeniu oznacza „taping poruszający”, oddziałujący na dynamikę ruchu. Elastyczny plaster pozwalał, aby każdy pacjent czy też sportowiec mógł nieskrępowanie się poruszać i wykonywać swobodnie czynności dnia codziennego.

Taśma stosowana obecnie została stworzona na podstawie pomysłu doktora Kase to Kinesio® Tex, składa się z wysokiej jakości bawełny i z warstwy 100% akrylu. Ma ona właściwości zbliżone do ludzkiej skóry- ma podobną grubość, ciężar właściwy, rozciągliwość (tylko na długość) w zakresie 130-140% oraz wielkość i przepuszczalność porów (dzięki czemu umożliwia wymianę ciepłą i oddychanie skóry). Ponadto, taśma jest hipoalergiczna, wodoodporna i nie zawiera leków. Jej działanie terapeutyczne związane jest z odpowiednią techniką naklejania.

Każda z nich charakteryzuje się innym stopniem rozciągnięcia plastra, tkanki, na którą jest on aplikowany oraz kierunkiem, w jakim plaster jest nakładany. Plaster Kinesio® Tex może być noszony stale od kilku dni do kilku tygodni. Początkowo plastry dostępne były w kolorze niebieskim, różowym, cielistym i czarnym. Niebieski dawał efekt rozluźniający, różowy zwiększał napięcie, a cielisty i czarny działały odciążająco i wspomagająco na mięśnie.

Obecnie dostępnych jest wiele kolorów taśm, które dobierane są indywidualnie pod kątem dysfunkcji pacjenta i efektu, jaki ma przynieść w terapii. Aby aplikacja plastra była poprawna i przyniosła zamierzone efekty- terapię musi poprzedzać dokładna diagnoza.

Wyróżnia się 6 technik plastrowania, które różnią się od siebie sposobem przyklejenia:

- Technika mięśniowa- jest techniką najbardziej fizjologiczną i najczęściej stosowaną. Taśmę nakleja się wzdłuż przebiegu mięśnia od przyczepu stałego do ruchomego, bez napięcia plastra przy maksymalnym rozciągnięciu mięśnia.
- Technika więzadłowa- nakleja się plaster o rozciągnięciu od 25 do 100 % stanu początkowego, przy punktach spustowych, na elementach kostnych, co wspomaga pracę więzadeł (w przeciążeniach i po urazach).
- Technika powięziowa- jest najtrudniejsza do wykonania, taśmę nakleja się przy rozciągnięciu do 75%. Technika ta pozwala na skorygowanie ustawienia powięzi i przywrócenie prawidłowej funkcjonalności mięśnia i stawu poruszanego przez ten mięsień.
- Technika korekcji powięziowej- napięcie plastra przy naklejaniu to 25-75 % , dobierane jest w zależności od stopnia bólu (25% w bólach ostrych, 75% w bólach przewlekłych o niewielkim natężeniu).
- Technika limfatyczna- napięcie plastra to maksymalnie 15%, technika ta pozwala na usprawnienie krążenia krwi i chłonki, zmniejsza ich zastoje oraz istniejące stany zapalne.
- Technika funkcjonalna- taśma jest rozciągnięta do momentu wymuszonego maksymalnym zakresem ruchu w stawie poddawany terapii. Technika ta wspomaga pracę osłabionych mięśni.

« | **1** | [2](#) | [3](#) | [4](#) | »

<https://laboratoria.net/arttykul/23577.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy