

# „ZASTOSOWANIE KINESIOLOGYTAPINGU W FIZJOTERAPII I TERAPII LOGOPEDYCZNEJ”

## KINESIOLOGYTAPING OKIEM FIZJOTERAPEUTY :)

**Kinesiologytaping** to oklejanie ciała elastycznymi taśmami. Może występować, jako samodzielna metoda fizjoterapeutyczna, ale również jako uzupełnienie innych technik terapeutycznych.

Metoda kinesiotalpingu, inaczej tapingu elastycznego, polega na aplikacji na skórę pacjenta specjalnie przygotowanej taśmy, która oddziałuje na dynamikę ruchu, nie powodując jednocześnie ograniczenia ruchomości stawu.



Zapoczątkował tę metodę japoński chiropraktyk Kenzo Kase na początku 70 lat XX wieku. Rozpoczął On wtedy badania nad nowym sposobem leczenia urazów i schorzeń narządu ruchu. Jego celem było przyspieszenie gojenia się tkanek miękkich, czyli mięśni, ścięgien i torebek stawowych. Dodatkowo w swojej praktyce chciał uzyskać efekt globalnej poprawy stanu pacjenta.

Taśma do kinesiotalpingu pod względem elastyczności i odporności imituje ludzką skórę. Naklejona na ciało w miejscu urazu stymuluje mechanoreceptory i jednocześnie wpływa na przewodnictwo nerwowo-mięśniowe lub nerwowo-powięziowe, co oddziałuje na cały organizm i przyspiesza powrót do homeostazy, ponieważ zostają uruchomione mechanizmy samoleczenia.

Kinezjotaping, mimo braku jakichkolwiek substancji chemicznych, farmakologicznych, które miałyby przenikać przez skórę, wykazuje niezwykle korzystne, udokumentowane licznymi publikacjami działanie. Efekt bardzo często jest natychmiastowy. Oczywiście proces leczenia wymaga wielu różnych środków i nie należy traktować tej metody jako panaceum na wszystkie problemy narządu ruchu, ale warto mieć na uwadze, że kinesiotalping jako jedna z nielicznych technik pozwala szybko pozbyć się bólu lub przynajmniej go zredukować.

Duże zainteresowanie plastrami dynamicznymi wykazali fizjoterapeuci i lekarze sportowców, dla których niezwykle ważna jest szybka regeneracja tkanek miękkich, dzięki czemu zawodnicy mogą od razu powrócić do treningów. Taśmy elastyczne powodują szybką

poprawę funkcjonowania uszkodzonych tkanek, jednocześnie zapewniają wsparcie dla mięśni i zwiększają stabilność stawów, nie ograniczając zakresu ruchu. Dlatego mogą być stosowane podczas wykonywania codziennych czynności oraz treningów.

Metoda kinesiotalpingu jest skuteczna w przypadku bardzo wielu schorzeń i przypadłości o charakterze zarówno ostrym, jak i przewlekłym. Jej zastosowanie nie ogranicza się jedynie do obszaru narządu ruchu. **Wskazania do kinesiotalpingu to :**

- urazy i kontuzje typu naderwanie mięśnia, skręcenie stawu (np. skręcenie kostki),
- wady kręgosłupa i klatki piersiowej,
- zespoły bólowe kręgosłupa i kończyn (np. kinesiotalping kolana, barku i szyi),
- dolegliwości bólowe o podłożu zwyrodnieniowym,
- obrzęki limfatyczne, np. u kobiet po mastektomii (tzw. **taping limfatyczny**),
- porażenie nerwu twarzewego,
- zaburzenie połykania,
- występowanie rozległych siniaków spowodowanych urazem,
- terapia blizn,
- wady ustawienia stóp najczęściej stosowane w pediatrii,
- pomocniczo – w obniżonym napięciu mięśniowym
- terapia pacjentów neurologicznych.

Plastry kinesio można wykorzystywać na prawie wszystkie części ciała, możliwy jest np.: taping łopatki, nadgarstka, kręgosłupa, łydki czy plastrowanie dynamiczne brzucha lub oklejanie twarzy np. w przypadku migren.

### Aplikacja - migrena



**Aplikacja - działanie przeciwbólowe**



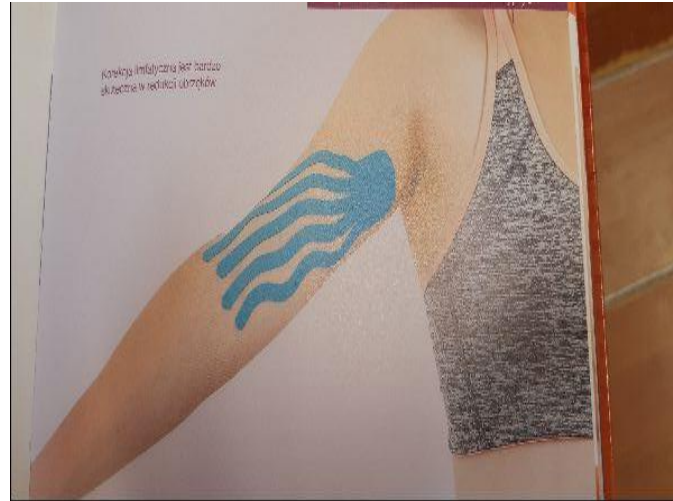
**Aplikacja - kolano**



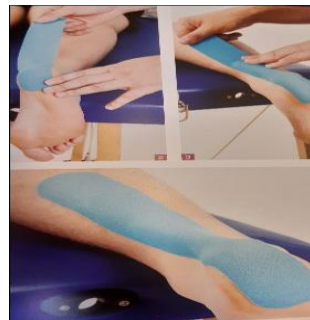
**Aplikacja - grzbiet i odcinek szyjny kręgosłupa + ramię**



## Aplikacja - drenaż



## Aplikacja - ścięgno Achillesa



### Podsumowanie:

1. Nałożenie taśmy na skórę nad przebiegiem mięśni i wokół nich wspomaga ich pracę i zapobiega nadmiernemu napinaniu.
2. Rozciągnięcie taśmy lub obszaru nad urazem w celu utworzenia przestrzeni pod skórą powoduje efekt odciążenia układu mięśniowego.
3. Kojenie bólu odbywa się poprzez mechaniczne odbarczenie receptorów bólowych w skórze i mięśniach, wynikające z uniesienia tkanek miękkich przez zaaplikowaną taśmę.

Pierwszym działaniem, jakie należy podjąć przed rozpoczęciem oklejania taśmą jest przeprowadzenie prawidłowej diagnozy Pacjenta, dzięki której terapeuta sprecyzuje, co dolega choremu i jaka tkanka wymaga korekcji. Pacjent sam nie może sobie aplikować kinesiologytapingu! Serdecznie polecam tę metodę, jako wspomagającą w terapii.

**Mgr Dorota Wiśniewska - fizjoterapeuta KPSOSW w Toruniu**

# KINESIOTAPING

## OKIEM LOGOPEDY :)

**Kinesiotaping logopedyczny**, czyli plastrowanie statyczne i dynamiczne to nowa metoda stosowana w terapii logopedycznej. Kinesiotaping może stanowić element wspomagający w terapii logopedycznej. Metoda ma na celu wspomaganie funkcjonowania mięśni twarzy biorących udział w artykulacji głosek. Polega na zastosowaniu plastrów u pacjentów w różnym wieku z dysfunkcjami w obszarze ustno - twarzowym.

Aplikacja plastrów ma na celu stymulację, pobudzenie i wzmocnienie mięśni w obszarze ustno - twarzowym oraz przywrócenie prawidłowych (fizjologicznych) czynności motorycznych. Jego efektem stosowania jest nieprzerwalna stymulacja obszaru, na który został przyklejony plaster, nawet po wyjściu z gabinetu logopedycznego. Nie możemy traktować plastrowania jako zamiennika terapii i ćwiczeń, bo nie jest to lekarstwo w leczeniu lecz tylko dodatkowy czynnik wspomagania, pobudzania naszego działania terapeutyczne i może być pozytywnym uzupełnieniem ćwiczeń logopedycznych prowadzonych w czasie terapii logopedycznej.

### **Kinesiotaping w logopedii warto zastosować w typowych zaburzeniach:**

- obniżone napięcie mięśniowe, czyli osłabiona praca mięśni artykulacyjnych
- nadmierna saliwacja
- wspomaganie nieprawidłowego procesu połykania
- brak pionizacji języka, brak prawidłowej pozycji spoczynkowej języka
- obniżone napięcie mięśni w obszarze ustno-twarzowym
- obniżone napięcia mięśnia okrężnego ust
- problem z domykaniem ust (otwarte usta)
- nieprawidłowy tor oddychania (nawykowe oddychanie przez usta)
- wady wymowy: seplenienie międzyzębowe i seplenienie boczne
- bruksizm
- dysfagii, dysfonii, dyzartrii
- zaburzenia w pracy stawu skroniowo-żuchwowego, brak stabilizacji żuchwy
- zaburzenia funkcji prymarnych: oddychania, ssania, połykania itp.
- rozszczep podniebienia i warg
- porażenia nerwu twarzowego

Plaster działa jak bodziec, który oddziałuje na określone partie ciała oraz wpływa na napięcie mięśni przez działanie na skórze. Receptory skóry odbierają informację sensoryczną (np. w okolicy mięśnia okrężnego ust), przetwarzają ją w układzie nerwowym oraz wysyłają informację zwrotną do efektorów (np. mięśni mimicznych) w postaci określonego ruchu (np. ruch uniesienia żuchwy i dolnej wargi w celu domknięcia ust)

(<https://logopediadladrzeczy.pl/kinesiotaping-w-logopedii-nowosc-w-terapii/21.03.2021,13.30>).

Istnieje wiele technik aplikowania taśm: więzadłowa, limfatyczna, mięśniowa, korekcyjna. Techniki te, dobierane są indywidualnie do potrzeb dziecka lub osoby dorosłej.

W terapii logopedycznej odpowiednio dostosowana aplikacja we właściwym punkcie twarzy, czy szyi, pozwala na poprawę napięcia mięśniowego, a w konsekwencji domknięcie ust i wrócenia prawidłowego sposobu oddychania. Inna umożliwia pionizację języka lub pobudza język do utrzymywania prawidłowej pozycji spoczynkowej. Kolejna, cofa język a plaster na mięśniu okrężnym ust pozwala na otrzymanie efektu utrzymania zamkniętej buzi.

Kinesiotaping jest działaniem terapeutycznym, który przez dodatkowy bodziec kształtuje pamięć mięśniową, impulsem żeby nasz układ nerwowy kontynuował stymulację także poza gabinetem logopedycznym, czyli nadal w domu.

Plastrowanie należy indywidualnie dostosować do potrzeb pacjenta i celu terapii, jako element wspomaganie. Na podstawie obserwacji konkretnej osoby, u której stosowana jest kinesiotaping, należy dokonywać oceny jej skuteczności, a w razie potrzeby wprowadzać modyfikacje aplikacji, które pozwolą na uzyskanie lepszego efektu. W celu stosowania tej metody przez logopedów należy ukończyć specjalny kurs, podczas którego specjaliści poznają podstawy teoretyczne oraz nabywają praktyczne umiejętności, takie jak: dobór odpowiednich plastrów i technik aplikacji, naklejanie ich na skórę, obserwacja efektów stosowanej terapii i ich modyfikacja ([http://ifp.univ.rzeszow.pl/logopedia/ksiazki/glos6/12\\_radgowska-zastosowanie\\_kinesiologiy.pdf](http://ifp.univ.rzeszow.pl/logopedia/ksiazki/glos6/12_radgowska-zastosowanie_kinesiologiy.pdf) 21.03.2021, 16.45).

***Anna Pawluczuk - neurologopeda KPSOSW w Toruniu***

#### **Bibliografia**

1. Artykuł powstał w oparciu o udział w szkoleniu „Plastrowanie statyczne i dynamiczne w logopedii - kinesiotaping medyczny” mgr Ewy Wojewody w dniu 20.09.2020 w Toruniu.
2. Radgowska E., Zastosowanie kinesiotapytaping w terapii logopedycznej [w]: Głos-Język-Komunikacja, Młodzi mają głos, Tom 6 (pod redakcją naukową Agnieszki Myszkii. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2014).

#### **Netografia:**

1. (<https://logopediadladrzeczy.pl/kinesiotaping-w-logopedii-nowosc-w-terapii/21.03.2021,13.30>).
2. ([http://ifp.univ.rzeszow.pl/logopedia/ksiazki/glos6/12\\_radgowska-zastosowanie\\_kinesiologiy.pdf](http://ifp.univ.rzeszow.pl/logopedia/ksiazki/glos6/12_radgowska-zastosowanie_kinesiologiy.pdf) 21.03.2021,16.34).