

John Langendoen
Karin Sertel

PRZEWODNIK TAPINGU DLA KAŻDEGO



Skuteczne
łagodzenie bólu
i szybka pomoc
na 160 dolegliwości

vital
GWARANCJA ZDROWIA



PRZEWODNIK
TAPINGU
DLA KAŻDEGO

John Langendoen
Karin Sertel

PRZEWODNIK TAPINGU DLA KAŻDEGO

Skuteczne
łagodzenie bólu
i szybka pomoc
na 160 dolegliwości



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska
ZDJĘCIA: Lothar Bertrams, Stuttgart
MODELKA: Sandy Sachse

Osoby przedstawione na zdjęciach nie są chore.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-35-0

Tytuł oryginału:
Das Taping-Selbsthilfe-Buch, 1st edition by John Langendoen, Karin Sertel,

Copyright © 2011 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co.KG, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ważna wskazówka:

Tak jak w każdej nauce, w medycynie następuje stały rozwój. Badania i kliniczne doświadczenie poszerzają naszą wiedzę, zwłaszcza w zakresie leczenia i stosowania środków farmaceutycznych. Podane w tej książce dawki i sposoby aplikacji oraz wskazówki i zalecenia zostały ze starannością opracowane przez autorów i wydawcę, i odpowiadają stanowi wiedzy na czas przygotowywania tej publikacji, jednak nie są objęte żadną gwarancją. Autorzy, wydawnictwo i jego przedstawiciele nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.

Chronione marki (znaki towarowe) nie zostały szczególnie oznaczone. Z braku takiej informacji nie można więc wykluczyć, że chodzi o niezastzeżoną markę.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Autorzy



John Langendoen, urodzony w 1954 roku. Od 1976 roku pracuje jako fizjoterapeuta. Ukończył uczelnię zawodową w Rotterdamie. Jest dyplomowanym akupunkturzystą, fizjoterapeutą sportowym, MSc na Wydziale Zarządzania Bólem (Uniwersytet Cardiff), nauczycielem zawodu i egzaminatorem terapii manualnej, a także członkiem komitetu standaryzacji Międzynarodowego Związku Terapii Manualnej IFOMPT oraz założycielem i współwłaścicielem Therapy4U Physiotherapie und Training w Kempten/Allgäu.

Plastrowanie dynamiczne poznał, towarzysząc koreańskiej reprezentacji narodowej w trakcie mistrzostw świata w piłce nożnej. Opieka nad licznymi sportowcami wyczynowymi i drużynami (narodowa reprezentacja Rosji w hokeju na lodzie, drużyny narodowe Korei Południowej i Iranu w piłce nożnej) dała mu możliwość szczegółowego i funkcjonalnego eksperymentowania z plastrowaniem.

Połączył zastosowanie elastycznych plastrów z powszechnie stosowanymi metodami fizjoterapii sportowej i manualnej w kompleksową metodę „plastrowania dynamicznego za pomocą elastycznych plastrów – Knematic Taping® Concept”.

Langendoen prowadzi zajęcia na temat plastrowania na arenie międzynarodowej w ponad piętnastu krajach, od Finlandii po Suazi w Południowej Afryce, od Kazachstanu i Rosji po Włochy i Wielką Brytanię.

Założył International Kinematic Taping Academy (IKTA) dla instruktorów plastrowania dynamicznego. Obecnie należy do niej 21 członków i grup naukowych w 7 krajach.



Karin Sertel, rocznik 1956. Od 1980 roku jest psychoterapeutką. Ma doświadczenie w terapii dłoni, terapii manualnej (konceptcja Maintland®) i terapii kranio-sakralnej dzieci i dorosłych.

Jednym z istotnych aspektów jej działalności jest coaching w obszarze psychosomatycznym, otwarte wieczory medytacji i seminaria dla małych grup skierowane do kobiet „Czas dla mnie”, które prowadzi w Kempten.

W 2002 roku zaraziła się ideą plastrowania dynamicznego od swojego męża Johna Langedoena. Od trzydziestu lat wspiera u swoich pacjentów, których poddaje terapii dłoni, odpowiedzialność za samych siebie i autoterapię. Plastrowanie dynamiczne zajmuje ważne miejsce w prowadzonej przez nią rehabilitacji dłoni.

Spis treści

- 11 **Przedmowa**
- 13 **Co powinieneś wiedzieć o plastrowaniu dynamicznym**
- 14 Czym jest plastrowanie dynamiczne?
- 21 Jak działa plastrowanie dynamiczne?
- 29 Podstawy Kinematic Taping®
- 33 Jak funkcjonuje plastrowanie dynamiczne?
- 40 Jaką rolę odgrywa kolor?
- 48 Przygotowywanie i przyklejanie plastrów – tak się to robi
- 65 Jaki plaster na jaką dolegliwość?
- 77 **Wszystkie sposoby przyklejania plastrów od stóp do głów**
- 78 **LY:** Plastrowanie na układ limfatyczny
- 80 **H1:** Krwiak (wylew krwawy) 1
- 82 **H2:** Krwiak (wylew krwawy) 2
- 84 **S3:** Ból, ogólnie
- 86 **N1:** Świeże blizny
- 88 **N2:** Stare, zasklepione blizny
- 90 **L1:** Łuk podłużny stopy
- 92 **Q2:** Łuk poprzeczny stopy
- 94 **G2:** Krzywy paluch
- 98 **S7:** Staw skokowy
- 100 **S8:** Staw skokowy – więzozrost
- 102 **A1:** Ściągno Achillesa, łydka
- 104 **F4:** Podeszwa stopy
- 106 **S1:** Mięsień piszczelowy tylny
- 108 **S2:** Mięsień piszczelowy przedni



Zróznicowane działanie

Kolor jako pierwszy rzuca się w oczy i wiele osób przypisuje mu własne działanie, jednak główny efekt plastrowania dynamicznego opiera się na elastyczności plastrów. Przylegają one jak druga skóra i zależnie od tego, jak i gdzie są przyklejane, pozwalają na osiągnięcie różnych efektów: krwiaki i obrzęki szybciej znikają, napięte mięśnie odprężają się, bóle zostają uśmierzone, sztywne stawy zaczynają się lepiej poruszać itd. Plastrowanie dynamiczne pomaga w wielu cielesnych dolegliwościach.

- 110 **U5:** Mięśnie podudzia
- 112 **K6:** Staw kolanowy, zginanie
- 114 **K7:** Staw kolanowy, prostowanie
- 116 **K8:** Staw kolanowy, skręcanie
na zewnątrz
- 118 **K9:** Staw kolanowy, skręcanie
do wewnątrz
- 120 **K10:** Kolano, więzadło poboczne
piszczelowe
- 122 **S4:** Mięsień krawiecki
- 124 **Q1:** Mięsień czworogłowy uda
- 126 **P1:** Rzepka, góra
- 128 **P2:** Rzepka, dół
- 130 **P3:** Rzepka, ruch do wewnątrz
- 132 **P4:** Rzepka, ruch na zewnątrz
- 134 **O1:** Udo, zewnętrzna strona
- 136 **I2:** Grupa tylna mięśni uda
- 138 **I1:** Nerw kulszowy
- 140 **A2:** Mięśnie przywodziciele
- 142 **H6:** Mięsień biodrowo-lędźwiowy
- 144 **H7:** Staw biodrowy
- 148 **G1:** Mięśnie pośladkowe
- 150 **B6:** Miednica
- 152 **K12:** Kość krzyżowa
- 154 **B4:** Podbrzusze
- 156 **B3:** Nadbrzusze
- 158 **L2:** Lędźwiowy odcinek
kręgosłupa 1
- 160 **L3:** Lędźwiowy odcinek
kręgosłupa 2
- 162 **B5:** Prostowanie pleców
- 164 **B2:** Mięśnie skośne brzucha
- 166 **B1:** Mięśnie proste brzucha
- 168 **B8:** Kręgosłup piersiowy
- 170 **Z1:** Przepona
- 172 **A3:** Duszności
- 174 **R1:** Żebra
- 176 **D1:** Staw śródrečno-paliczkowy
kciuka



Łatwe stosowanie

Dobre w plastrowaniu dynamicznym jest to, że można je po kilku ćwiczeniach z powodzeniem stosować samodzielnie. Niezależnie od tego, czy skręciłeś kostkę, masz dolegliwości menstruacyjne, dokuczają ci zatkany nos, lumbago czy łokieć tenisisty, bolą cię kolana albo biodra, jeśli masz w rękach rolkę taśmy, możesz sam sobie pomóc. Dzięki tej książce zapoznasz się z 80 sposobami plastrowania na najróżniejsze dolegliwości. Wszystko zostanie objaśnione krok po kroku i zwizualizowane za pomocą fotografii.



Leczenie pojedynczych punktów

Dodatkowo, oprócz plastrów przedstawiamy małe kratkowane i magnetyczne plastry, które mogą być stosowane dyskretnie, na przykład na twarzy. Punktowe leczenie jest wskazane przy punktowym bólu i w terapii punktów spustowych, a także do użycia w punktach akupunkturowych. Często rozsądne jest połączenie małych i normalnych plastrów, np. w przypadku bólów głowy, zapalenia zatok przynosowych, skurczów mięśni, dolegliwości bioder – żeby wymienić tylko kilka z możliwych zastosowań.

- 178 **D2:** Staw siodełkowaty kciuka
- 180 **D3:** Ścięgna kciuka
- 182 **F2:** Staw palca
- 184 **F1:** Mięsień zginacz palca
- 186 **F3:** Mięsień odwodziciel palca
- 188 **H5:** Nadgarstek
- 190 **E1:** Łokcie, zginanie
- 192 **E2:** Łokcie, prostowanie
- 194 **U1:** Mięśnie zginające przedramię
- 196 **U4:** Mięśnie prostujące przedramię
- 198 **U2:** Mięśnie obracające przedramię na zewnątrz
- 200 **U3:** Mięśnie obracające przedramię do wewnątrz
- 202 **M1:** Nerw pośrodkowy
- 204 **S6:** Staw barkowy
- 206 **R2:** Stożek rotatorów 1
- 208 **R3:** Stożek rotatorów 2
- 210 **S5:** Łopatka
- 212 **K2:** Mięsień czworoboczny, środek
- 214 **K3:** Mięsień czworoboczny, dół
- 216 **D4:** Mięsień naramienny
- 218 **B9:** Mięśnie piersiowe
- 220 **H3:** Szyjny odcinek kręgosłupa
- 222 **K1:** Mięsień czworoboczny, góra
- 224 **K11:** Bóle głowy
- 226 **E3:** Pierwsze żebro
- 228 **B7:** Splot ramienny
- 230 **H4:** Szyjny odcinek kręgosłupa
- 232 **M2:** Dolna część jamy ustnej, szyja
- 234 **K4:** Mięsień żwacz
- 236 **K5:** Staw skroniowo-żuchwowy
- 238 **T1:** Nerw trójdzielnny
- 240 **N3:** Nos i zatoki przynosowe

- 242 **Plastrowanie pojedynczych punktów**
- 244 Plastry magnetyczne, kratkowane itp.
- 261 Serwis

Przedmowa

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku,

Nosisz już kolorowe plastry na rękach czy nogach? A może widziałeś je u koleżanki lub znajomego? Ktoś polecił ci plastrowanie dynamiczne? A może znałeś je jak dotąd tylko z widzenia, z wiadomości sportowych albo z boiska?

Niezależnie od tego, czy masz doświadczenie z plastrowaniem dynamicznym, czy nie, ta książka otworzy ci wiele różnorodnych możliwości samopomocy z jego wykorzystaniem. Istnieje niewiarygodnie wiele obszarów zastosowań, jak bóle, skurcze, krwiaki, zakwasy, wady postawy, obrzęki, naciągnięcia, skręcenia, osłabienie więzadeł, pomoc w treningu, wsparcie stawów, dolegliwości artretyczne i menstruacyjne, bóle głowy, zgrzytanie zębami – żeby wymienić tylko niektóre z nich. I potrzebujesz do tego tylko elastycznego plastra o szerokości 5 cm.

Jesteśmy zafascynowani plastrowaniem dynamicznym i różnorodnymi możliwościami, których dostarcza ono każdemu. To dlatego powstała ta książka, którą napisaliśmy specjalnie dla laików. Nie potrzebujesz więc specjalnej wiedzy z zakresu fizjoterapii ani medycyny, żeby móc pracować tą metodą. Z tej książki dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć, aby móc pewnie i skutecznie stosować plastrowanie dynamiczne na sobie, swoim partnerze czy przyjaciółach. W pierwszej części wyjaśnimy, czym jest plastrowanie dynamiczne, jak działa, w jakich obszarach może być stosowane i jak możesz zastosować je w praktyce. W drugiej części książki poznasz 80 sposobów naklejania plastrów (taśmy możesz przykleić sam lub – w przypadku trudno dostępnych miejsc, jak plecy – z pomocą drugiej osoby). Będą one opisane krok o kroku za pomocą tekstu i zdjęć w taki sposób, że będziesz mógł z nich skorzystać w domu lub gdziekolwiek jesteś.

Początkowo wymaga to kilku ćwiczeń, zanim człowiek zaznajomi się z techniką plastrowania dynamicznego i będzie mu to naprawdę dobrze wychodziło. Będziesz jednak zaskoczony własnymi postępami w samoleczeniu, regeneracji i profilaktyce za pomocą magicznych plastrów!

Kempton, październik 2011

Karin Sertel i John Langendoen



Co powinieneś wiedzieć o plastrowaniu dynamicznym

Nawet jeśli jest to podręcznik i chcesz dowiedzieć się przede wszystkim, jak samodzielnie naklejać sobie plastry, nie obędziemy się bez odrobiny teorii i wiedzy ogólnej. Ponieważ plastrowanie dynamiczne oferuje tak różnorodne możliwości, trzeba wiedzieć, jak działa i od czego zależy jego skuteczność.

Czym jest plastrowanie dynamiczne?

Elastyczne plastry pochodzą z Japonii, a stamtąd dotarły do USA i rozpowszechniły się tam, zanim fala plastrowania dotarła też do Europy. Do popularności plastrów przyczyniły się z pewnością ich wyraziste kolory. Barwne plastry od razu rzucają się w oczy i przyciągają uwagę.

Wwiadomościach sportowych, na różnych zawodach, w trakcie joggingu w lesie, a z czasem także na zakupach w supermarkecie widać coraz więcej oklejonych kolorowymi plastrami ludzi. Być może należysz już do tego towarzystwa albo niebawem do niego dołączysz. Dla tych, którzy wolą dyskretne lub niezauważalne plastry, dostępne są też takie w kolorze skóry, białe i czarne.

Co właściwie oznacza „plastrowanie dynamiczne”? Pod pojęciem plastrowania rozumie się naklejanie samoprzylepnych taśm (po angielsku „tape”, stąd inna nazwa plastrowania – taping). Taśmy przykleja się bezpośrednio na skórę. Dostępne są zarówno nierozciągalne, jak i elastyczne plastry.

Ważne

Działanie i sposób pracy z oboma rodzajami taśm jest różny. W tej książce zasadniczo przedstawiona została praca z elastycznymi plastrami. Jeśli piszemy tylko „plaster”, mamy na myśli rozciągliwy wariant.

W czym mogą pomóc ci taśmy? Do czego możesz ich użyć? Ważnym efektem, który można osiągnąć za pomocą plastrowania, jest uśmierzenie bólów. Jeśli zmniejszy się ból, można się znowu lepiej poruszać, co z kolei jeszcze bardziej redukuje ból*. Ból jest jednym z głównych objawów, na jakie stosuje się plastry. To znaczy, że jeśli odczuwam ból w jakimś miejscu, może to być obszar zastosowania dla plastrowania. Rzeczywiście wiele osób, które sięgnęły po plastrowanie, zrobiło to ze względu na ból, który chciały uśmierzyć. Przy tym ten ból może mieć różne przyczyny, jak zakwasy, urazy mięśni, stłuczenie, naderwanie włókna mięśniowego, obrzęki (np. po ukąszeniu owadów), sztywność stawów czy zrosnięte blizny.

* Proste ćwiczenia i masaże opisuje Jacek Skarbek w publikacji „Samodzielne usuwanie bólu”, która dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyt. wyd. pol.).

Mniej bólu, lepsza ruchomość

Częstym i bardzo dobitnym przykładem z praktyki potwierdzającym dobre działanie plastrowania dynamicznego jest uśmierzenie bólu przy skręceniu kostki. Po naklejeniu plastra osoba, która uległa urazowi, od razu może relatywnie normalnie chodzić, ponieważ dzięki plastrowaniu można uniemożliwić wykonywanie ruchów, które wywołują ból. Dotknięty staw otrzymuje celowe prowadzenie i wsparcie, przez co unika się złamania. Nie utrudnia to jednak wykonywania przy chodzeniu ruchów stopy, które nie wywołują bólu. Zgodnie z tą zasadą da się oklejać wszystkie części ciała, których zranione struktury muszą zostać wsparte i ustabilizowane. Dzięki plastrowaniu dynamicznemu da się chronić tkanki, które uległy urazowi, bez ograniczania pożądanej ruchliwości ciała.

Kolejnym dobrym obszarem zastosowania plastrów są skurcze mięśni. Wiele osób cierpi na bolesne napięcia mięśni karku, ramion czy pleców. Także tutaj obowiązuje zasada, że taśma zwiększa możliwość wykonywania ruchów, które nie prowadzą do bólu. W tym przypadku za pomocą plastrów napięcie mięśni zostaje zmienione w taki sposób, że można poruszać się bez bólu. Jeśli na przykład skurcz mięśni pleców uniemożliwia komuś pochylanie się, naklejenie plastrów prowadzi do tego, że te mięśnie się rozluźniają. Przy pochylaniu czuje się ciągnięcie taśmy, co prowadzi do odprężenia mięśni i uśmierzenia bólu. Ten efekt jest widzialny i mierzalny zazwyczaj bezpośrednio po naklejeniu plastra. Człowiek na przykład może przy schylaniu się sięgnąć palcami dłoni bliżej podłogi niż dotąd.

W plastrowaniu dynamicznym chodzi często o związek między bólem i ruchem – a więc o to, by odczuwać mniej bólu i dzięki temu umożliwić sobie więcej ruchu. Często jest tak, że właśnie ruch może uśmierzyć ból, jednak ludzie zazwyczaj nie poruszają się, gdy go odczuwają. Nie poruszają dotkniętą dolegliwościami częścią ciała, aby ją zabezpieczyć i żeby ból się nie nasilał. Warto jednak polecić wypróbowanie, które ruchy mogą być wolne od bólu, a przy jakich bolesnych ruchach ból zmniejsza się przez wielokrotne ich powtarzanie. Terapia bólu poprzez ruch – bierny lub aktywny – jest głównym zadaniem fizjoterapeutów. Wiele osób zna bóle pleców z własnego doświadczenia. Raz lub kilka razy w życiu cierpiało na nie 80% ludzi. Bóle w dolnej lędźwiowej części kręgosłupa lędźwiowego często są tak silne, że człowiek najchętniej w ogóle by się nie ruszał. Strach przed silnym, ostrym bólem zmusza niektórych do bezruchu. Ja, Karin Sertel, niestety znam to z własnego doświadczenia. Odpowiednie

zastosowanie plastrowania dynamicznego na lędźwiowy=ą część kręgosłupa i miednicę daje mi poczucie oparcia i prowadzenia ruchu. Dzięki temu znowu nabieram zaufania do własnych ruchów i łatwiej mogę poradzić sobie z wyzwaniami codzienności. Pozostawiam plastry na czas do jednego tygodnia.

Przy problemach z częścią lędźwiową kręgosłupa, na przykład przy wypadnięciu dysku, plastrowanie dynamiczne może pomóc, by możliwie szybko powrócić do sprawności. Dziś wiadomo, że celowy ruch przy tego typu problemach jest wszystkim. Wcześniej radzono osobom, których to dotknęło, by leżały i się oszczędzały.

Ważne

W wielu przypadkach ruch jest właściwym lekarstwem czy też terapią. Plastrowanie dynamiczne nie jest więc żadnym zastępstwem dla ruchu. Jest raczej środkiem pomocniczym, który z jednej strony celowo ogranicza ruch i uniemożliwia wykonywanie bolesnych manewrów, a z drugiej – zmienia i wspiera ruch oraz uśmierza ból.

Różnorodne możliwości zastosowania

Plastrowanie dynamiczne może być pomocne w każdym stadium artretycznych zmian stawów, które mogą prowadzić do bolesnego ograniczenia ruchów. Jeśli na przykład w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów staw siodełkowy kciuka boli przy rozchylaniu palców w trakcie wykonywania codziennych czynności, jak choćby chwytanie butelki, otwieranie puszki czy wyżymanie ścierki, można celowo okleić ten staw. Plastrowanie ogranicza bolesny ruch i wspiera ruchy, które nie wywołują bólu.

Artroza. Często jest też tak, że pacjenci z artrozą wieczorem po pracy, gdy odpoczywają, odczuwają ból. Także tu można uzyskać poprawę dzięki plastrowaniu dynamicznemu, kiedy całodzienne obciążenie powoli przenosi się na staw. Plastrowanie zmniejsza zaburzenie równowagi mięśniowej, względnie zmiany położenia stawów. Będzie to łatwiejsze do zrozumienia na praktycznym przykładzie: bólu stawu kolanowego wywołanego obciążeniem. Obciążenie kolana przy powtarzającym się chodzeniu po schodach, siadaniu, wstawaniu i kucaniu jest łatwiejsze do zniesienia, jeśli plaster zmieni ułożenie podudzia względem uda. Wszystkie stawy i kręgosłup, dotknięte artrozą lub stanem zapalnym, można poddać plastrowaniu.

Skurcze. Napięte mięśnie mogą szybciej się rozluźnić i stać się elastyczniejsze dzięki pastrowaniu dynamicznemu, a przede wszystkim dzięki ćwiczeniom z naklejonym pastrem. Napięte mięśnie grupy tylnej mięśni uda (nerw kulszowy) są bardziej podatne na kontuzje u sportowców takich jak piłkarze i często odgrywają pewną rolę w dolegliwościach lędźwiowej części kręgosłupa. Z kolei słabe mięśnie, na przykład mięsień czworogłowy uda (*quadriceps*) po operacji więzadła krzyżowego, mogą być lepiej trenowane za pomocą pastrow. Napięcia mięśni mogą występować też przy nerwobólach, jak rwa kulszowa. Długie pastry, które są naklejane nad dwoma stawami, mogą uśmierzyć te bóle i rozluźnić mięśnie.

Bóle głowy. Wiele osób regularnie cierpi na bóle głowy. Istnieje 14 różnych głównych rodzajów bólów głowy z wieloma podtypami. Niektóre z nich, na przykład te uwarunkowane wadami postawy i kręgosłupa, które powstają przez utrzymującą się nieprawidłową postawę w trakcie pracy biurowej, można skutecznie uśmierzyć dzięki zastosowaniu pastrowania dynamicznego.

Dolegliwości menstruacyjne. Kobiety opowiadają o uśmierzaniu dolegliwości menstruacyjnych dzięki horyzontalnie lub/i wertykalnie naklejonym pastrom na podbrzuszu.

Obrzęki. Obrzęki i krwiaki również można bardzo skutecznie ograniczyć za pomocą pastrowania dynamicznego. Opuchlizna łydki po stłuczeniu przy upadku podczas gry w piłkę albo obrzęk stawu skokowego po skręceniu (skręcenie kostki) są często występującymi dolegliwościami. Również stan opuchniętych ramion po operacji piersi z usunięciem węzłów chłonnych można poprawić za pomocą odpowiedniego pastrowania.

Przeziębienie. Przy przeziębieniu czy problemie z zatokami przynosowymi można w tym obszarze nakleić plaster, szczególnie na noc. Wydzielina może zostać łatwiej odprowadzona, zmniejsza się poczucie zatkanego nosa i człowiek może znowu swobodnie oddychać.

Poniższa tabelka przedstawia przegląd możliwych obszarów zastosowania pastrowania dynamicznego. Przy cięższych chorobach czy dolegliwościach konieczne są łączone zabiegi. Fizjoterapia lub leczenie farmakologiczne mogą zostać wsparte przez pastrowanie. Pastrowanie ułatwia też rehabilitację po operacjach. Nie jest więc żadnym zastępstwem terapii, ale dodat-

kowym, pomocnym, uzupełniającym środkiem. W przypadku drobnych, codziennych dolegliwości plastrowanie dynamiczne może wystarczyć jako jedyna metoda.

Możliwe obszary zastosowania plastrowania dynamicznego

Pole zastosowania	Wskazania do leczenia	Cel terapii
Bóle	Bóle układu ruchu: <ul style="list-style-type: none"> • bóle mięśni • punkty spustowe • zakwasy • stłuczenia mięśni i naderwania włókna mięśniowego • skurcze mięśni 	Uśmierzanie bólu Poprawa ruchomości
	<ul style="list-style-type: none"> • bóle stawów • ograniczenia ruchu • niestabilność stawów (poczucie niepewności przy chodzeniu) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • nerwobóle, jak np. rwa kulszowa • niektóre rodzaje bólów głowy 	
	Bóle w okolicy brzucha i podbrzusza, np. bóle menstruacyjne	
Obrzęki	<ul style="list-style-type: none"> • obrzęki przy problemach z mięśniami i stawami • opuchlizna po usunięciu zęba • obrzęk limfatyczny, na przykład po operacji • zapalenie zatok przynosowych i czołowych 	Zmniejszenie obrzęku Szybsze gojenie Wsparcie rehabilitacji
Blizny	Świeże blizny – żeby goiły się szybciej Stare blizny, które są zasklepione (ogniska zapalne, pola zakłócające)	Szybsze gojenie Wsparcie rehabilitacji i leczenia pól zakłócających
Wsparcie w treningu	<ul style="list-style-type: none"> • nastawianie mięśni • koordynacja • kontrola dynamiczna/stabilizacja siła 	Lepszy komfort ruchu Większa wytrzymałość
Profilaktyka	Zabezpieczanie np. stawów dłoni i stóp przed treningiem w przypadku dłuższego ruchu, do którego człowiek nie jest przyzwyczajony, przy podróżowaniu i na wycieczkach w góry	Zapobieganie urazom i przeciężeniu Wspieranie regeneracji

Terapia bez skutków ubocznych

Plastrowanie dynamiczne działa bez udziału chemicznych czy farmakologicznych substancji, które mogą niekorzystnie wpływać na przemianę materii. Kiedy bolą mnie kolana, mogę połknąć tabletkę, wziąć zastrzyk albo samodzielnie nakleić sobie plaster. W przypadku przyjmowania leków mogą wystąpić niepożądane skutki uboczne. Najgorsze, co może się stać przy plastrowaniu dynamicznym, to reakcja skórna, na przykład u ludzi z wrażliwą skórą lub przy wątpliwej jakości materiału, z którego wykonany jest plaster. Albo że plastrowanie nie pomoże, ponieważ taśma nie będzie naklejona we właściwy sposób. Można też zadziałać dwutorowo. Dawka potrzebnego leku przeciwbólowego może zostać zredukowana dzięki efektywnemu zastosowaniu plastrów. Leczenie za pomocą elastycznych taśm można łączyć również z innymi metodami, na przykład z terapią manualną, aromaterapią, akupresurą, terapią pól magnetycznych czy przez elektroterapię z zastosowaniem mokrych plastrów.

Postępy w leczeniu w fizjoterapii

Plastrowanie dynamiczne jest możliwym środkiem uzupełniającym, który służy do poprawiania, wzmacniania i utrzymywania postępów w fizjoterapii. Jeśli poddajesz się fizjoterapii raz lub dwa razy w tygodniu, może się zdarzyć, że pomiędzy jednym a drugim terminem utracisz część postępów. Często można tego uniknąć dzięki zastosowaniu plastrowania dynamicznego. Kiedy poprawa zostaje utrzymana, cele i założenia fizjoterapii osiągnane są szybciej, co jest pożądane zarówno z punktu widzenia pacjenta, jak i fizjoterapeuty.

Z reguły nasi pacjenci opowiadają, że plastrowanie jest dla nich bardzo przyjemne i pomocne. Czują się bardziej pewni, na przykład gdy przyczyną dolegliwości jest niestabilny staw. Dzięki poprawionej stabilizacji i poczuciu pewności bardziej wierzą sobie i są gotowi na większe obciążenia. Dzięki możliwości plastrowania pacjenci stają się bardziej samodzielni. Zarówno dla fizjoterapeuty, jak i dla pacjenta jest to efekt, do którego warto dążyć. Jeśli pacjent nauczy się sam naklejać sobie plastry, staje się mniej zależny od terapeuty. Wielu pacjentów, którzy dowiedzieli się o dobrych efektach plastrowania dynamicznego dopiero od fizjoterapeuty lub lekarza, wykorzystuje tę możliwość. Biorą rolkę taśmy do domu, żeby móc być czynnymi w przerwach pomiędzy zabiegami, w podróży, w trakcie uprawiania sportu.

Z naszego doświadczenia wynika, że ta własna inicjatywa motywuje pacjentów i wspiera ich współpracę z terapeutą. Taki pacjent przejmuje większą odpowiedzialność za swój proces dochodzenia do zdrowia. Plastry stanowią też wizualne przypomnienie, by regularnie przeprowadzać konieczne ćwiczenia. Dzięki plastrowaniu dynamicznemu w prosty, szybki sposób i jakby bezwiednie pacjenci zwiększają wewnętrzną motywację i odpowiedzialność za samego siebie.

LY: Plastrowanie na układ limfatyczny

Działa prawdziwe cuda przy obrzękach/odmach

Plastrowanie limfatyczne, a więc zastosowanie plastrów tak, by oddziaływały na układ limfatyczny, jak udowodniono, redukuje obrzęki, ogranicza ich wielkość i w ten sposób łagodzi ból wynikający z uczucia napięcia. Nie ma przy tym znaczenia, w jaki sposób powstał obrzęk – przez wypadek, operację, zastój wodny w rękach czy nogach...

Plastry

Liczba: zmienna
Kształt: trójkębny lub czwórdzielny
Szerokość: 5 cm
Napięcie: bez
Czas: ile potrzeba, również dłużej niż 7 dni

Wskazówka:

Plastrowanie limfatyczne może być zastosowane ze specyficznymi plastrowaniami na zaburzenia funkcjonowania.



Instrukcja

Zasadniczo nacina się dwa lub trzy razy wzdłuż prawie do końca taśmę o 5 cm szerokości. W ten sposób plaster ma podstawę i 3 lub 4 odnóży (macki). Baza jest zawsze naklejana w miejscu, w którym znajduje się węzeł limfatyczny najbliższy obrzękowi, umiejscowiony w kierunku serca. Węzły chłonne znajdują się w pachwinach, pod kolanami, pod pachami, w zgięciach łokci i w obszarze przedniego wewnętrznego trójkąta szyi. Macki są naklejane bez rozciągania lekko łukowato nad obrzękniętym obszarem.

Odmierz odpowiednią długość taśmy od wewnętrznej strony stawu położonego najbliżej pod opuchniętym obszarem i odetnij ją. Przy obrzęku łydki zmierz taśmę od początku opuchniętego obszaru do okolicy podkolanowej. Następnie natnij taśmę trzy razy (albo tyle razy, ile potrzeba) wzdłuż tak, że powstaną wąskie paski – macki.

1. **Baza:** Przyklej nienacięty koniec plastra do wewnętrznej strony stawu bliskiego opuchniętemu obszarowi, bliższemu niż on sercu. W naszym przypadku będzie to wewnętrzna część kolana.
2. **Przebieg i koniec:** Ściągaj folię z jednego paska po drugim i przyklejaj każdy z nich bez naciągania. W naszym przykładzie pokrywamy mackami opuchliznę na łydce. Wygnij lekko łukowato zewnętrzne macki na zewnątrz, dzięki czemu będziesz mógł pokryć większą powierzchnię.

Jeśli opuchnięta jest większa powierzchnia, użyj kilku ponacinanych plastrów. Działanie jest najlepsze, gdy cały opuchnięty obszar jest oklejony plastrami.



H1: Krwiak (wylew krwawy) 1

Idealna pierwsza pomoc po małych wypadkach

Wylewy krwawe (krwiaki) po stłuczeniach i zmiżdżeniach mogą długo być bolesne. Także tu plastry wspornie pomagają w łagodzeniu bólu. Dodatkowo do plastrowania limfatycznego bezpośrednio nad obrzękiem można zastosować plastrowanie na krwiaki. Potrzebujesz do tego plastra, który można rozciągać wzdłuż i w szerz (np. 3NS Tex Sporttape). Da się je jednak wykonać również za pomocą zwykłego plastra, naklejając go i rozciągając w dwóch kierunkach. Użyj do tego kwadratowych kawałków taśmy i rozciągnij je po przekątnej.

Plastry

Liczba: 1 albo kilka

Kształt: I

Szerokość: 5 cm

Napięcie: wyraźne

Czas: do 3 dni

Wskazówka:

Miejscowe plastrowanie na krwiaki działają najefektywniej, jeśli wcześniej nakleisz jeden lub dwa plastry limfatyczne. Alternatywnie możesz zastosować też plastrowanie S3 z 4 końcówkami.

Instrukcja

Odetnij kwadratowy kawałek taśmy (5 X 5 cm), a jeśli potrzebujesz większego kawałka, użyj szerszej taśmy (np. 7,5 X 7,5 cm). Zdejmij folię ochronną z plastra.

1. Środek plastra jest bazą. Weź 2 znajdujące się po przekątnej rogi między kciuk i palec wskazujący. Przyklej środek dokładnie pośrodku krwiaka. Przy naklejaniu nie naciskaj bolesnego miejsca.
2. Wyraźnie pociągając rogi, rozciągnij plaster.
3. To samo powtórz z dwoma pozostałymi rogami.

Jeśli trzeba, przyklej tyle kwadratowych plastrów, żeby przykryć nimi cały krwiak.





H2: Krwiak (wylew krwawy) 2

Na krwiaki powstałe przez naderwanie włókna mięśniowego

Naderwanie włókna mięśniowego wymaga fachowej opieki! Zazwyczaj w takim przypadku powstaje krwiak z podłużnym obrzękiem, który na całej długości jest oklejany ukośnie ułożonymi plastrami. Wcześniej powinieneś nakleić jeden lub dwa plastry limfatyczne. Spróbuj lekko poruszyć stłuczonym mięśniem (powinno się to wiązać tylko z lekkim bólem). Dzięki temu ból coraz bardziej odpuszcza, uraz goi się szybciej i powstaje mniej zrostów w mięśniu.

Plastry

Liczba: do 8 każdego koloru

Kształt: I

Szerokość: 2,5 albo 5 cm

Napięcie: wyraźne

Czas: do 3 dni



Instrukcja

Odetnij kilka plasterów o długości od 7,5 do 10 cm. Rozetnij taśmę wzdłuż, jeśli chcesz pracować z 2,5-centymetrowymi zamiast 5-centymetrowymi plastrami.

- Kierunek 1:** Środek plastra jest bazą. Naderwij folię ochronną pośrodku plastra i odklejaj ją w obu kierunkach ku końcom. Nie dotykaj palcami klejącej strony plastra. Naklej środek plastra bez dociskania na dolnym końcu naderwanego mięśnia. Zrób to ukośnie, nie w poprzek ani wzdłuż względem podłużnego zranienia. Pociągnij plaster równocześnie w obu kierunkach, wyraźnie go napinając. Przy naklejaniu plastra nie dotykaj najboleńszego miejsca.
- Kierunek 2:** Zrób tak samo z plasterem w drugim kolorze. Drugi plaster naklej również ukośnie względem zranienia, teraz w przeciwnym kierunku. Oba plastry powinny krzyżować się dokładnie na miejscu zranienia.
- Naklejaj na zmianę kolejne plastry. Plastry jednego koloru powinny być ułożone w tym samym kierunku. Plastry tego samego koloru powinny zachodzić na siebie tylko na brzegach. W żadnym razie w połowie ani jeszcze dalej! Inaczej warstwa plasterów będzie za gruba.

Naklej tyle plasterów, ile potrzeba, żeby całkowicie zakryć krwiak.



S3: Ból, ogólnie

Klasyczne plastrowanie na ból w kształcie gwiazdy

Bolesny obszar jest oklejany plastrami układającymi się w kształt gwiazdy, przy czym jej ramiona mogą być krótkie albo długie, symetryczne albo asymetryczne. Jeśli na przykład bóle występują przede wszystkim w jednym określonym kierunku ruchu, ten problematyczny kierunek powinien zostać zabezpieczony dłuższą taśmą, a w poprzek niego nie powinno się naklejać żadnego plastra. Z kolei przy stłuczeniu, kiedy nie ma szczególnego kierunku bólu, nakleja się gwiazdę symetrycznie. Najpierw, zanim nakleisz przeciwbólową gwiazdę, zastosuj plastrowanie limfatyczne.

Plastry

Liczba: 3 lub 4

Kształt: I

Szerokość: 2,5 albo 5 cm

Napięcie: wyraźne

Czas: do 5 dni

Instrukcja

Usiądź tak, żeby mieć wygodny dostęp do bolesnego miejsca, albo poproś swojego partnera w plastrowaniu o pomoc. Odmierz potrzebne długości plastrów i odetnij kawałki o $\frac{1}{4}$ mniejsze niż odmierzone. Zerwij folię ochronną pośrodku plastra.

- 1. Baza plastra nr 1:** Środek plastra jest bazą. Przyklej ją, trzymając plaster obiema dłońmi, ale nie dociskaj go do bolącego miejsca.
- 2. Przebieg i koniec plastra nr 1:** Pociągnij oba końce z wyraźnym naciągnięciem.
- 3. Baza, przebieg i koniec plastrów nr 2 i 3:** Środek tych dwóch plastrów jest bazą. Przyklejaj plastry jeden po drugim obiema dłońmi, ale nie dociskaj ich do bolesnego miejsca. Plaster nr 2 naklej poprzecznie, a plaster nr 3 – ukośnie względem plastra nr 1. Czwarty plaster często nie jest konieczny, to znaczy nie polepsza efektu łagodzenia bólu.
- 4.** Przykład małej gwiazdy zamiast plastrowania na krwiak (H1).
- 5.** Przykład asymetrycznej, funkcjonalnej gwiazdy. Plastry są naklejane w kierunku przebiegu włókna mięśniowego.







vital
GWARANCJA ZDROWIA



Taping polega na przyklejaniu specjalnych plastrów w celu odciążenia mięśni i zlikwidowania bólu. Dzięki tej książce poznasz 80 sposobów samodzielnego plastrowania na 160 dolegliwości. Wszystkie są objaśnione krok po kroku i przedstawione za pomocą fotografii. Dowiesz się jak skutecznie wykorzystać taping na sobie i innych. Ta metoda jest łagodna i bezpieczna. Można ją stosować nawet u dzieci, kobiet w ciąży i osób w podeszłym wieku.

Taping pomoże Ci:

- złagodzić bóle kręgosłupa, kolan, barku, łokci, nadgarstków,
- pozbyć się zapaleń stawów i ścięgien,
- zmniejszyć obrzęk,
- przyspieszyć proces gojenia się ran, urazów, stłuczeń,
- przywrócić równowagę w układzie mięśniowo-powięziowym,
- odzyskać prawidłową postawę,
- podnieść sprawność i wydolność organizmu.

Plastry zdrowia na każdy ból



Patroni:

NATURA I TY

DOLCEVITA
celebruje życie

SZUKATER.PL

uroda
zdrowie.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAMY O ZDROWIE!

Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-65404-35-0



9 788365 404350