

Прикладная кинезиология, как метод оценки методики кинезиотейпирования Kinesio Taping® в спортивной медицине (на примере повреждения передней крестообразной связки).



Автор работы: Касаткин М.С.

Врач по спортивной медицине и реабилитации.

Сертифицированный инструктор Международной Ассоциации Кинезиотейпирования.

История создания метода: за последнее время статистика травм во время проведения спортивных мероприятий указывает на то, что большую часть из них составляют травмы костно-мышечной и связочно-сухожильных систем. Учитывая это, все большее количество врачей сборных команд начинает активно использовать метод кинезиотейпирования Kinesio Taping® в своей повседневной профессиональной практике.

Данная методика была предложена японским специалистом Кензо Касе в 1973 году. Свое массовое распространение и международное признание этот уникальный метод получил после Олимпийских Игр в 1988 году в Сеуле.

В основу метода была положена реакция мышц, связочно-сухожильного аппарата и фасций на аппликацию специально разработанного тейпа. Кинезиотейпы представляют собой эластичные клейкие ленты, выполненные из 100% хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластичность тейпов позволяет растягивать их на 60-80% от своей первоначальной длины. По толщине и эластичности они приближены к свойствам человеческой кожи (эпидермису). Хлопковая основа тейпов способствует более лучшему испарению и дыханию кожи, а также быстрому высыханию тейпа, что дает возможность использовать его так же в водных видах спорта.

В основе основного лечебного воздействия кинезиотейпов лежат следующие эффекты: активация микроциркуляции в коже и подкожной клетчатке, уменьшение болевого синдрома поврежденного участка за счет оптимизации лимфодренажа данного региона, восстановление функциональной активности мышц, нормализация функции суставов и эластических свойств фасций, а так же предположительно сегментарное влияние на внутренние органы. Целью данных эффектов является создание благоприятных условий для нормализации адекватных физиологических процессов в поврежденных тканях.

Актуальность метода: восстановление функциональной активности мышц имеет особую актуальность при проведении спортивных соревнований. Интенсивная физическая работа, вовлечение в нагрузку нетренированных мышц, воздействие холода, рефлекторное напряжение при патологии внутренних органов, дистрофических изменениях позвоночника,

нарушении двигательного стереотипа способствуют формированию боли и исчезновению активности рефлекса на растяжение. Все эти факторы приводят к повышению тонуса мышц главным образом за счет увеличения метаболической активности и выброса биологически активных веществ, стимулирующих свободные нервные окончания. Как правило, именно спазмированные мышцы становятся источником боли, который в свою очередь запускает порочный круг «боль – мышечный спазм – боль», сохраняющийся в течение длительного времени. В зависимости от области наложения аппликации кинезиотейпа и применяемой методики становится возможным регулировать мышечный тонус и либо полностью расслабить поврежденную спазмированную мышцу, либо стимулировать оптимальную работу мышечных веретен.

При нормализации функции суставов реализация механизма действия кинезиотейпов происходит за счет того, что нервные волокна, иннервирующие мышцы и кожу в области сустава также иннервируют ткани суставов. Поэтому активация рецепторов кожи, посредством наложения аппликаций кинезотейпа, способствует активации проприорецепторов мышц и суставов. В случае нарушения оптимального двигательного стереотипа и мышечного дисбаланса, используя различные методики наложения кинезиотейпа, представляется возможным регулировать афферентный поток из проприорецепторов. Поскольку при движении происходит постоянная стимуляция рецепторов кожи эффект может быть длительным.

Учитывая приведенные выше результаты воздействия, метод кинезиотейпирования стал основой для проведенного исследования.

Цель исследования заключалась в стабилизации коленного сустава после перенесенной травмы передней крестообразной связки, посредством наложения связочной корригирующей аппликации кинезиотейпа Kinesio Tex ®.

В виде диагностического метода были взяты основные принципы прикладной кинезиологии, а именно мануально-мышечное тестирование (ММТ) и его последующая интерпретация.

Наиболее яркий эффект применения методики имел место в следующем клиническом примере:

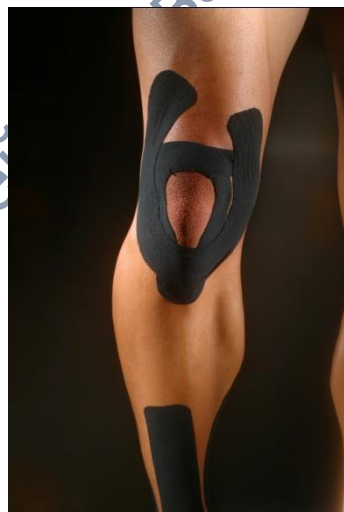
Алексей С., участник сборной команды Москвы по алтимат фрисби (популярная и известная командная игра с летающим диском) получил травму крестообразной связки левого коленного сустава, вследствие удара о металлическое ограждение. В результате полученного повреждения наблюдалась резкая болезненность и отек в области поражения, а так же нарушение физиологического объема движения в суставе. В первые 3 дня, помимо стандартной консервативной терапии, применялась лимфодренажная коррекция методом кинезиотейпирования Kinesio Taping ®. В течение следующих 4 дней были применены послабляющие корригирующие аппликации.



Через 7 дней после получения травмы было проведено нижеприведенное исследование.

На начальном этапе исследования помимо стандартной пальпации и тестов, так же было проведено ММТ основных групп мышц, отвечающих за стабилизацию и работу коленного сустава. За индикатор состояния коленного сустава была взята подколенная мышца. Итог ММТ до кинезиотейпирования заключался в гипотонии мышц и снижении стрейч-рефлекса.

Заключительный этап исследования показал, что аппликация кинезиотейпа Kinesio Tex ®, наложенная в виде связочной коррекции в проекции хода передней крестообразной связки, а так же медиальной и латеральной коллатеральных связок повлияла на результаты ММТ.



Так, выбранный индикатор - подколенная мышца - восстановила активность рефлекса на растяжение, как и мышцы, зоны прикрепления которых, оканчиваются в области коленного сустава. Восстановление произошло в течение 15 минут после наложения аппликации. Немаловажным аспектом является и тот факт, что пациенты субъективно стали ощущать большую стабильность в поврежденном суставе и значительно меньшую болезненность при движении.

Вышеприведенные результаты исследования позволяют говорить о высокой эффективности использования метода кинезиотейпирования Kinesio Taping ®, а так же, несомненно, о методе прикладной кинезиологии, как о «золотом стандарте» диагностики и показателе динамики любых лечебных мероприятий, связанных с травмами в спорте.