

БАРОКАМЕРЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Путь к высоким спортивным результатам
Эффективная технология реабилитации спортсменов
и подготовки к соревнованиям

БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОСЛЕ ТРАВМ И ОПЕРАЦИЙ

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ И
РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
ТРЕНИРОВАННОСТИ

АКТИВИЗАЦИЯ РЕЗЕРВНЫХ
ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА



Портативные и стационарные, вертикальные и горизонтальные,
с кондиционером и светотерапией

Адрес шоу-рума: г. Москва, ул. Знаменка, д.7 с.3
www.o2capsule.ru
тел.: +7(495) 212-09-22

O₂
capsule

ISSN 2223-2524



**Спортивная
Медицина:**
наука и практика



№ 1 (18)

2015

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ: ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ОРИГИНАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ И СВОЙСТВА КИНЕЗИОТЕЙПОВ (ЛЕКЦИЯ)

М. С. КАСАТКИН

*ГБОУ ВПО Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова
Минздрава России, Москва, Россия*

Сведения об авторах:

Касаткин Михаил Сергеевич – ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, Президент Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию, руководитель образовательного проекта «Школа кинезиотейпирования «KinesioCourse», инструктор Международной ассоциации кинезиотейпирования, врач-реабилитолог ПХК «ЦСКА».

KINESIO TAPING: HISTORY OF THE ORIGINAL KINESIO TAPING METHOD AND CHARACTERISTICS OF KINESIOTAPES (LECTURE)

M. S. KASATKIN

Sechenov First Moscow State Medical University, Moscow, Russia

Information about the authors:

Mikhail Kasatkin – M.D., Assistant Lecturer of the Department of Sports Medicine and Medical Rehabilitation of the Sechenov First Moscow State Medical University, President of National Association Specialists by Kinesio Taping, Head of the Educational Project «KinesioCourse» School of Kinesio Taping, Method CKTI (Certificate Kinesio Taping Instructor), Team Physician for the Professional Ice hockey Team «CSKA».

Настоящая лекция открывает цикл лекций «Основы кинезиотейпирования», планируемый к публикации на страницах журнала «Спортивная медицина: наука и практика» в 2015-2016 годах. Представлена история возникновения оригинальной методики кинезиотейпирования Kinesio Taping. Описаны предпосылки, приведшие к созданию этой уникальной методики, и краткая биография основателя методики Доктора Кензо Касе. Особое внимание уделяется основным свойствам оригинальных кинезиотейпов, их эластическим свойствам и составу. Помимо этого, отдельное место в настоящей лекции уделено цветовой гамме кинезиотейпов и принципам работы с ними.

Ключевые слова: кинезиотейпирование; кинезиотейп; кинезиотейпинг; тейпирование; спорт; спортивная медицина.

This lecture is the first of the «Fundamentals of kinesiотaping» lectures and presents the history of the original Kinesio Taping method and basic properties of kinesiотapes, its elastic features and structure. Lecture describes the background of this unique technique and the biography of Kenzo Kase founder. In addition, lecture focuses on the kinesiотapes range of colours and its use principles.

Key words: Kinesio Taping method; kinesiотape; kinesiотaping; taping; sport; sports medicine.

Введение

За последнее время статистика травм как во время проведения спортивных мероприятий, так и в клинической неспортивной медицине указывает на то, что большую часть из них составляют травмы костно-мышечной (опорно-двигательной) и связочно-сухожильных систем [1, 2].

Большой проблемой также являются нарушения оптимального двигательного стереотипа у большей части больных, как вследствие перенесенных травм и/или хирургических вмешательств, так и распространенной в последнее время гиподинамии [3, 4]. Нельзя также не отметить, что в результате вышеперечисленных факторов не последнее место во врачебной практике занимают и различного рода клинические проявления остеохондроза. Учитывая это, все большее количество врачей начи-

нает активно использовать метод кинезиотейпирования Kinesio Taping в своей повседневной профессиональной практике. Данная методика может быть использована в остром, подостром или хроническом периоде травмы, а также в процессе реабилитации, необходимой при любом заболевании опорно-двигательного аппарата. Показана высокая эффективность метод кинезиотейпирования Kinesio Taping также и в процессе лечения таких нозологий как детский церебральный паралич (ДЦП), острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), сколиозы различного генеза и др.

Данная методика была предложена японским специалистом Кензо Касе в 1973 году [5]. Свое массовое распространение и международное признание этот уникальный метод получил после Олимпийских Игр в 1988 году в Сеуле. На настоящий момент действует Между-

народная Ассоциация Кинезиотейпирования (КТАИ), сертифицированные инструктора которой активно проводят обучающие семинары по методу кинезиотейпирования Kinesio Taping® [6]. В России, помимо официального представительства Ассоциации, был создан образовательный проект «Школа кинезиотейпирования KinesioCourse» [7], основной задачей которого является популяризация методики и проведение исследований по доказательству ее эффективности в клинической медицине.

Методика кинезиотейпирования была создана в 1979 году после 6 лет клинических испытаний. Основателем оригинальной методики кинезиотейпирования Kinesio Taping® является японский хиропрактик, председатель Международной Ассоциации Кинезиотейпирования КТАИ доктор Кензо Касе (Kenzo Kase) (рис. 1).



Рис. 1. Основатель методики кинезиотейпирования доктор Кензо Касе (Kenzo Kase)

История создания методики кинезиотейпирования.

Еще с начала 70-х годов прошлого столетия доктор Касе стал задумываться над тем, что даже при прикосновении руки терапевта к телу пациента, у последнего, в месте касания, отмечаются субъективные ощущения тепла, холода, покалывания и т.д. [8]. На этот феномен обращали внимание и другие врачи на протяжении всей истории медицины. Но именно Кензо Касе первым стал исследовать с этот феномен. В начале, он начал механически с

небольшим усилием собственными руками растягивать кожу на теле пациента, где наблюдалась болезненность. Первые результаты показали, что после подобных манипуляций, субъективное ощущение болезненности у пациента снижалось, а в некоторых случаях даже увеличивался объем движения в суставах в зоне болезненного региона. Следующим шагом, на пути создания данной методики, стало использование атлетического жесткого тейпа с похожей целью – механически растянуть кожу над местом болезненности, что в свою очередь также доказало эффективность подобной процедуры. Но огромным минусом, нивелирующим все усилия Кензо Касе, были отзывы пациентов, говорящие о краткосрочности эффекта и возобновления болезненности, после снятия тейпов уже через несколько часов.

Эти отзывы стали решающим фактором и привели доктора Касе к созданию эластичного пластыря, названного впоследствии им самим «кинезиотейп». Принцип работы с кинезиотейпом, по началу, напоминал предыдущие способы натягивания покровных тканей тела жестким тейпом, с целью уменьшения болезненности. Очень скоро Кензо Касе стал замечать, что аппликация,

наложенная в проекции подлежащей мышцы и идущая соосно ходу ее волокон, начинает воздействовать непосредственно на саму мышцу либо стимулируя, либо расслабляя ее. Доказательством подобного воздействия служили сначала проведение мануально-мышечного тестирования с целью оценки функционального состояния и тонуса конкретной мышцы, а затем исследования, показывающие изменения биоэлектрической активности мышцы в момент нахождения аппликации на теле пациента [9].

Это наблюдение, а также соблюдение концепции о том, что аппликации кинезиотейпа должны быть подобны и аккуратны как наложение рук терапевта на тело пациента и послужило основой для создания сначала мышечной концепции кинезиотейпирования, а затем и дальнейшего развития оригинальной методики кинезиотейпирования Kinesio Taping®.

Интересна предыстория становления оригинальной методики кинезиотейпирования Kinesio Taping®. Как было отмечено выше, в начале 70-х годов XX века доктор Касе задумался над созданием методики, позволившей бы сохранить эффект руки терапевта на долгое время. В 1973 году он вырабатывает основные концепции будущего метода. В 1979 году появляется первое описание оригинальной методики кинезиотейпирования Kinesio Taping® и принципов наложения аппликаций. 1982 год отметился в истории методики публикацией первой книги по кинезиотейпированию на японском языке. А уже с 1983 года доктора Кензо Касе начали приглашать ведущие японские телеканалы на съемки программ про оригинальную методику кинезиотейпирования Kinesio Taping®. В это же время доктор Касе начинает проводить первые сертификационные семинары по применению методики кинезиотейпирования в Японии, Европе и США. Международное признание методика кинезиотейпирования получила в 1988 году на Олимпийских Играх в Сеуле, когда весь медицинский мир увидел японских спортсменов с аппликациями кинезиотейпов и оценил весь потенциал данной методики.

Начиная с 1995 года, метод был официально введен в алгоритмы оказания медицинской помощи и реабилитации сначала в США, а потом и в Европе. В 2007 году была создана Международная Ассоциация Кинезиотейпирования КТАИ (Kinesio Taping International Association), которую до сих пор возглавляет создатель методики доктор Кензо Касе. Интересным фактом является неофициальное исследование, проведенное КТАИ в начале 2013 года. Со всех действующих сертифицированных инструкторов Международной Ассоциации Кинезиотейпирования в форме обратной связи была собрана информация по общему количеству аппликаций, выполненных ими по всему миру. Результат исследования превзошел все ожидания специалистов. Оказалось, что за 2012 год было сделано более 15 миллионов аппликаций по оригинальной методике кинезиотейпирования Kinesio Taping®.

Ежегодно, начиная с 1985 года, каждый раз в разных странах, проводятся международные симпозиумы по кинезиотейпированию, организуемые Международной Ассоциацией Кинезиотейпирования КТАИ. На них специалисты из разных стран делятся своим опытом и наработками по кинезиотейпированию. В рамках симпозиумов, уже традиционно, проходят мастер-классы основателя оригинальной методики кинезиотейпирования Kinesio Taping® доктора Кензо Касе, которые привлекают внимание не только участников симпозиума, но и специалистов ближайших клиник и госпиталей.

Цвета кинезиотейпов и принципы работы с ними. Во всех отраслях медицины присутствует разнообразие цветовой гаммы изделия. В кинезиотейпировании, помимо эстетической составляющей, цвета тейпа выполняют также и функцию психоэмоционального этапа лечения. На примере оригинального кинезиотейпа Kinesio Tex® Gold ниже представлены основные цвета тейпов (рис. 2), принципы работы с ними в рамках данной методики, а также описаны способы индивидуального подбора цвета кинезиотейпа.



Рис. 2. Основные цвета кинезиотейпов (на примере оригинального кинезиотейпа Kinesio Tex® Gold)

Первым был изготовлен кинезиотейп бежевого (телесного) цвета с целью нанесения аппликаций, которые бы не были заметны под белыми и светло-голубыми сорочками офисных сотрудников, огромным количеством которых на тот момент, работал основатель методики кинезиотейпирования доктор Касе.

Следующими цветами стали розовый и голубой. Сам Кензо Касе объясняет создание именно этих цветов кинезиотейпа следующими причинами. Во-первых, это базовые принципы цветотерапии, которой владел создатель метода. Как известно, розовый цвет оказывает успокаивающее действие на нервную систему и способствует мышечному расслаблению, а голубой цвет (или цвет воды) в цветотерапии используется при психоэмоциональном перенапряжении и является цветом охлаждения. Второй же причиной создания этих двух цветовых разновидностей кинезиотейпа, стало исследование, прочитанное доктором Касе в процессе создания методики, о так называемых спектральных цветах видимого излучения, основными из которых так же являются голубой и розовый.

Еще один цвет – черный, получил международный синоним «outdoor». Чаще всего именно он используется в спортивной медицине и, особенно, в уличных видах спорта. Связано это с тем, что по законам физики на солнце черный цвет разогревается быстрее других,

поглощая тепло, тем самым время ношения и прочность аппликации увеличиваются.

Последним, в январе 2013 года, был презентован белый цвет кинезиотейпа. Этот цвет был разработан непосредственно для использования в клинической медицине.

Важным аспектом при использовании данной методики является подбор цвета кинезиотейпа под индивидуальные особенности пациента. Первое на что следует обратить внимание – это личное предпочтение пациента в выборе цвета будущей аппликации, т.к. это немаловажный фактор в процессе лечения и психоэмоционального восприятия методики. Еще одним методом подбора цвета кинезиотейпа может служить мануально-мышечное тестирование с последующей оценкой влияния определенного цвета кинезиотейпа на исходно нормотоничную мышцу. Например, для наложения аппликации с целью расслабления мышцы, следует выбрать цвет кинезиотейпа, который приводит в состояние функциональной гипотонии нормотоничную мышцу – индикатор, в период нахождения отрезанной полоски изделия у тестируемого в руках.

Свойства кинезиотейпа. Кинезиотейпы представляют собой эластичные клейкие ленты (пластыри), выполненные из 100% хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Обладают толщиной и эластичностью, сходными по свойствам с поверхностным слоем человеческой кожи (эпидермисом), что позволяет избежать излишней сенсорной стимуляции при правильном наложении, т.е. через 10 минут после нанесения аппликации пациент перестает ее ощущать. Хлопковая основа тейпов способствует лучшему испарению и дыханию кожи, а также быстрому высыханию тейпа. На примере оригинального кинезиотейпа Kinesio Tex® Gold (рис. 3), ниже описаны основные свойства качественного кинезотейпа, с которым рекомендуется выполнять аппликации, по описываемой в данном пособии методике.

Оригинальный кинезиотейп изготовлен из 100% хлопка и включает волокна эластического полимера (спантекса), которые и обуславливают его растяжимость. Кинезиотейп нанесен на бумажную подложку, которая разложена на 5 продольных полос по длине (с целью облегчения нарезания



Рис. 3. Оригинальный кинезиотейп Kinesio Tex® Gold

аппликации для микроциркуляторной коррекции) и на пятисантиметровые квадраты по ширине (с целью облегчения измерения полоски кинезиотейпа для аппликации). Важным компонентом оригинальных тейпов является заводская степень натяжения тейпа, нанесенного на бумажную подложку, которая равна 10%. Эластичность тейпа составляет 40–60% и зависит от ширины исходной полоски кинезиотейпа. Существуют рулоны оригинальных кинезиотейпов шириной 2,5 см, 5 см и 7,5 см. Основным отличием качественного кинезиотейпа от подделок является то, что кинезиотейп тянется только в одном направлении – вдоль продольной оси. Толщина и вес тейпа аналогичны толщине и весу кожи. Адгезивный клеящий слой кинезиотейпа акриловый и термочувствительный (аппликация полностью начинает работать только при температуре тела) и нанесен на поверхность изделия волнообразно для обеспечения максимальной стимуляции рецепторного аппарата кожи [3]. Оригинальный кинезиотейп не содержит лекарственных веществ и латекса. Качественный кинезиотейп является влагостойким и может применять в водных видах спорта.

Существуют две разновидности кинезиотейпов. Первый вид кинезиотейпов, его свойства описаны выше, применяется уже более 30 лет и зарекомендовал себя в среде профессионалов. Что же касается второго вида, то он отличается меньшей толщиной, несколько большей эластичностью и наличием более прочного адгезивного слоя, что позволяет беспрепятственно работать им даже на волосистых участках кожи. Этот кинезиотейп

– Kinesio Tex Gold FPTM (рис. 4) был разработан Кензо Касе специально только для фасциальных и эпидермальных коррекций, принципы которых будут изложены в следующих частях.

На рынке, в настоящее время, представлено огромное количество производителей кинезиотейпов. При выборе и приобретении того или иного все же стоит иметь в виду, что более дешевые по

цене тейпы выполнены из некачественного хлопка, что препятствует дыханию кожи пациента и может вызвать раздражение или аллергическую реакцию.

Список литературы

1. Пузин С.Н., Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Богова О.Т. Профессиональные заболевания и инвалидность у про-

фессиональных спортсменов // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2012. №3. С. 3–5.

2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е., Усманова Э.М., Куршев В.В., Султанова О.А., Заборова В.А., Суворов В.Г., Седерхольм Л.А. Применение тромбоцитарных факторов роста при лечении повреждений латеральных связок голеностопного сустава у футболистов // Спортивная медицина: наука и практика. 2013. №1. С. 31–35.

3. Ачкасов Е.Е., Пузин С.Н., Литвиненко А.С., Куршев В.В., Безуглов Э.Н. Влияние вида спорта и возраста спортсменов на особенности патологических изменений опорно-двигательного аппарата // Вестник Российской академии медицинских наук. 2014. №11–12. С. 80–83.

4. Суворов В.Г., Ачкасов Е.Е., Куршев В.В., Лазарева И.А., Султанова О.А., Красавина Т.В. Правовые и организационные основы медицинской реабилитации больных с профессиональными заболеваниями // Спортивная медицина: наука и практика. 2014. №1. С. 74–79.

5. Kase K., Wallis J. Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method // Albuquerque. 2003. №1. P. 4–5.

6. Проект «КТАИ» // Официальный сайт международной ассоциации кинезиотейпирования «КТАИ». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kinesiotaping.com>.

7. Проект «KinesioCourse» // Официальный сайт образовательного проекта «Школа кинезиотейпирования KinesioCourse». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kinesiocourse.ru>.

8. Kase K., Stockheimer K., Piller N. Kinesio Taping for Lymphoedema and Chronic Swelling // Albuquerque. 2003. №1. P. 4–5.

9. Slupik A. Ortopedia. Traumotologia. Rehabilitacja. Effect of Kinesio Taping on bioelectrical activity of vastus medialis muscle. Preliminary report // Medsportpress. 2007. Vol. 6, №6. P. 644–651.

References

1. Puzin SN, Achkasov EE, Mashkovskiy EV, Bogova OT. Professionalnye zabolevaniya i invalidnost u professionalnykh sportsmenov. Mediko-sotsialnaya ekspertiza i reabilitatsiya. (Medico-Social Expert Evaluation and Rehabilitation). 2012;(3):3–5. (in Russian).

2. Bezuglov EN, Achkasov EE, Usmanova EM, Kurshev VV, Sultranova OA, Zaborova VA, Suvorov VG, Sederholm LA. The use of platelet-derived growth factors in the treatment of injuries lateral ankle ligaments in football. Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice). 2013;(1):31–35. (in Russian).

3. Achkasov EE, Puzin SN, Litvinenko AS, Kurshev VV, Bezuglov EN. Vliyanie vida sporta i vozrasta sportsmenov na osobennosti patologicheskikh izmeneniy oporno-dvigatel'nogo apparata. Vestnik Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk (Annals of the Russian Academy of Medical Sciences). 2014;(11–12):80–83. (in Russian).

4. Suvorov VG, Achkasov EE, Kurshev VV, Lazareva IA, Sultranova OA, Krasavina TV. Legal and organizational basics of the medical rehabilitation of the patients with occupational diseases. Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice). 2014;(1):74–79 (in Russian).

5. Kase K, Wallis J. Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method. Albuquerque. 2003;(1):4–5.

6. «КТАИ» Project (2014), Available at: <http://www.kinesiotaping.com>.



Рис. 4. Оригинальный кинезиотейп Kinesio Tex Gold FPTM

7. «KinesioCourse» Project (2014), Available at: <http://www.kinesiocourse.ru>.

8. **Kase K, Stockheimer K, Piller N.** Kinesio Taping for Lymphoedema and Chronic Swelling. Albuquerque. 2003;(1):4–5.

9. **Slupik A.** Ortopedia. Traumatologia. Rehabilitacja. Effect of Kinesio Taping on bioelectrical activity of vastus medialis muscle. Preliminary report. Medsportpress. 2007;6(6):644-651.

Ответственный за переписку:

Касаткин Михаил Сергеевич – ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России, Президент Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию, руководитель образовательного проекта «Школа кинезиотейпирования «KinesioCourse», инструктор Международной ассоциации кинезиотейпирования, врач-реабилитолог ЦХК «ЦСКА».

Адрес: Россия, Москва, ул. Россолимо, д. 11, стр. 4.

Тел. (раб): +7 (499) 248-76-66

Тел. (моб): +7 (926) 691-25-32

E-mail: kms87@mail.ru

Responsible for correspondence:

Mikhail Kasatkin – M.D., Assistant Lecturer of the Department of Sports Medicine and Medical Rehabilitation of the Sechenov First Moscow State Medical University, President of National Association Specialists by Kinesio Taping, Head of the Educational Project «KinesioCourse» School of Kinesio Taping», Method CKTI (Certificate Kinesio Taping Instructor), Team Physician for the Professional Ice hockey Team «CSKA».

Address: 4-11, Rossolimo St., Moscow, Russia

Phone: +7(499)248-76-66

Mobile: +7(926)691-25-32

E-mail: kms87@mail.ru

Дата поступления статьи в редакцию: 01.09.2014



ШКОЛА КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ “KINESIOCOURSE”

Школа кинезиотейпирования “KinesioCourse” – это динамично развивающийся образовательный проект, направленный на обучение специалистов методике кинезиотейпирования. Проект объединяет огромное количество специалистов и многие города России и СНГ, где уже были проведены или планируются образовательные семинары по этой уникальной методике.

Образовательные семинары по методике кинезиотейпирования проводят ТОЛЬКО сертифицированные инструкторы Международной Ассоциации Кинезиотейпирования КТАИ и Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию.

ТАКЖЕ В РАМКАХ НАШЕГО ПРОЕКТА ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ:

- Спортивное жесткое тейпирование
- Основы мануально-мышечного тестирования
- Мягкие мануальные техники
- Медицинская реабилитация после операций в спортивной и клинической медицине
- Балансотерапия
- Основы биомеханики и функциональной анатомии

+7 (968) 479-70-30

**info@kinesiocourse.ru
www.kinesiocourse.ru**