

## Kinesioteipimine

Kinesioteip on kangast ja akrüüllimist veniv teip, mida kasutatakse taastusravis ja spordimeditsiinis. Kinesioteip on väga paljude kasutusvõimalustega: fikseerib ja stabiliseerib, kiirendab keha verevoolutuse, lümfi ja ainevahetuse protsesse, säilitab paigaldamisel keha normaalse dünaamilise liikuvuse. Tavaline sporditeip on välja töötatud, et limiteerida ja toetada liigutust kahjustatud kehaosas, eesmärgiga vältida kahjustuse piirkonna laiemat levikut. Kontrastina sellele võimaldab kinesioteip mitte ainult toetada kahjustusest haaratud kehaosa, vaid võimaldab patsiendil ka sooritada täieliku liikumisamplituudiga liigutusi taastumisprotsessi ajal, et saavutada terapeutilise harjutuse sooritamisest maksimaalne kasu.

### Toime

- normaliseerib lihase funktsiooni
- parandab lümfi ja vereringet
- vähendab valu
- korrigeerib liigese ebateljelist asetust ja parandab propriotseptiooni

Kinesioteipi võib hoida nahal väga pikalt (3-5 päeva), liim on tugev, kuid ei põhjusta ärritust ja teibimaterjal laseb nahal hingata. Kinesioteip on 130-140% elastsusega, seega tagab ta lihasele vajaliku liikuvusulatuse ja samas ei lase lihasel liigselt venitada. Kehaosa või lihas, millele teip asetatakse, valitakse selle järgi, milline kehapiirkond on traumeeritud või valus ja milline lihas on nõrk või ei venitu. Esimesed teibiribad asetatakse nii, et haiget jäset või kehaosa venitatakse kergelt. See parandab naha tõstmist lihaselt veelgi.

### Kinesioteipimist võiksid kasutada

- sportlased - korvpall, jalgpall, tennis, golf, sumo, võrkpall ja kergejõustik
- elukutsed, kellel tuleb oma töös kokku puutuda sundasenditega ja lihapingetega - juuksurid, raamatupidajad, klienditeenindajad.