

РОЛЬ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

УЛИЖЕВА Полина Сергеевна

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Дальневосточного института управления – филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации
г. Хабаровск, Россия

Статья посвящена анализу роли кинезиологического тейпирования (КТ) в реабилитации спортсменов. Рассматриваются механизмы действия КТ, включая сенсорную стимуляцию кожи, поддержку мышц и суставов, улучшение микроциркуляции и обезболивающий эффект. Описываются преимущества КТ, такие как неинвазивность, сохранение мобильности и широкий спектр применения. Приводятся примеры использования КТ в различных видах спорта для лечения и профилактики травм. Анализируются ограничения метода и результаты научных исследований, подтверждающих и опровергающих его эффективность. В заключение подчеркивается, что КТ может быть ценным дополнением к комплексной программе реабилитации спортсменов, при условии правильного применения квалифицированным специалистом и учета индивидуальных особенностей пациента.

Ключевые слова: кинезиологическое тейпирование, тейп, травмы, обезболивание, реабилитация, медицина.

В мире спорта, где каждая секунда и каждый миллиметр имеют значение, а интенсивные тренировки и высокие нагрузки становятся нормой, травмы неизбежны. Эффективная и своевременная реабилитация играет решающую роль в возвращении спортсмена к полноценной активности. Существует множество техник тейпирования, предназначенных для поддержки различных суставов и связок опорно-двигательного аппарата человека. Кинезиологическое тейпирование (КТ) – метод эластичных аппликаций с применением специальных материалов (кинезиотейпов) [4]. Метод КТ завоевал популярность в мире спортивной медицины, благодаря своей неинвазивности и потенциальной способности поддерживать естественные процессы восстановления организма.

Доктор Кензо Касе, родившийся в Японии в 1941 г., начал свою карьеру в качестве хиропрактика в 1970-х гг. Он заметил, что традиционные методы жесткого тейпирования часто ограничивают подвижность, замедляя процесс восстановления. Касе искал способ обеспечить поддержку мышцам и суставам, сохраняя при этом полную амплитуду движений, что особенно важно для спортсменов. В 1973 г. Касе начал разрабатывать принци-

пиально новый тип тейпа, который бы имитировал эластичность кожи и мышц. Он провел множество экспериментов с различными материалами и клеями, чтобы создать ленту, которая была бы одновременно эластичной, воздухопроницаемой и гипоаллергенной.

В 1979 г. он представил эластичную ленту Kinesio Tape. Всемирное признание к тейпу пришло в 1988 г. на Олимпийских играх в Сеуле.

В основе кинезиотейпирования лежит использование физиологических механизмов для координации движений, уменьшения боли, улучшения микроциркуляции и лимфотока. Благодаря широкому спектру применения, метод востребован у специалистов разных направлений: травматологов, ортопедов, неврологов, педиатров, мануальных терапевтов и реабилитологов.

Механизмы действия КТ до конца не изучены, но существует несколько теорий, объясняющих его эффективность. Во-первых, КТ может поддерживать ослабленные или перенапряженные мышцы, снижая нагрузку на них и уменьшая болевые ощущения. Также КТ создает микроскопические складки на коже, что способствует увеличению пространства между кожей и мышцами, улуч-

шая микроциркуляцию крови и лимфы, что помогает уменьшить отек и воспаление [1]. В-третьих, стимуляция кожных рецепторов может активировать эндогенные обезболивающие механизмы, уменьшая болевые ощущения [3]. КТ может применяться для коррекции незначительных нарушений в положении суставов, улучшая их функцию и снижая риск дальнейших травм.

Понимание законов движения, энергетических процессов в мышцах и суставах, а также влияния физических сил на тело человека – ключевой аспект профессионального спорта, где методика кинезиологии играет важную роль. Развитие кинезиологии дает возможность тренерам создавать эффективные системы подготовки спортсменов к соревнованиям, основанные на глубоком знании механики человеческого тела. Поэтому кинезиологическое тейпирование находит широкое применение в различных видах спорта. Например, в футболе его используют для поддержки голеностопа при растяжениях, облегчения боли в колене при проблемах с подколенным сухожилием, а также для улучшения работы мышц бедра при травмах. Волейболисты применяют КТ для поддержки плечевого сустава, облегчения боли в запястье и стабилизации корпуса за счет поддержки мышц брюшного пресса. Бегуны используют тейпы для поддержки колена, облегчения боли в ахилловом сухожилии и поддержки мышц голени. Эти примеры демонстрируют универсальность КТ в поддержке и восстановлении спортсменов, работающих с различными группами мышц и суставов.

В реабилитации спортсменов кинезиологическое тейпирование (КТ) выходит за рамки простого симптоматического лечения, активно участвуя в восстановлении нормальной функции тканей и двигательных навыков. Основные направления воздействия КТ в процессе восстановления включают уменьшение боли и воспаления за счет улучшения микроциркуляции в области травмы, что способствует снятию отека и выведению продуктов распада. Уменьшение болевого синдрома, в свою очередь, позволяет спортсмену более активно включаться в реабилитационную программу и выполнять упражнения. Тейп обеспечивает поддержку и стабилиза-

цию ослабленным мышцам и связкам, снижая нагрузку на поврежденные ткани и предотвращая повторные травмы, что особенно ценно на ранних этапах реабилитации.

КТ также играет важную роль в улучшении проприоцепции и координации. Кроме того, КТ способствует восстановлению мышечного баланса за счет стимуляции ослабленных мышц и расслабления перенапряженных, что нормализует биомеханику движений. Правильное нанесение тейпа улучшает лимфодренаж, уменьшая отек. Применение КТ полезно на различных этапах реабилитационного процесса. В остром периоде оно направлено на снятие боли и отека, защиту поврежденных тканей и создание оптимальных условий для заживления. На этапе восстановления функциональности КТ помогает постепенно увеличивать нагрузку, подготовиться к возвращению к тренировкам и соревнованиям, а также предотвратить повторные травмы. Примерами использования КТ в реабилитации служат стабилизация голеностопного сустава при растяжении связок, разрыве связок колена, поддержка мышц бедра при повреждениях и поддержка локтевого сустава при эпикондилите.

Несмотря на многообещающий потенциал, следует помнить, что кинезиологическое тейпирование – метод, механизмы действия которого до конца не изучены. В связи с этим, применение КТ требует осмотрительности и учета возможных противопоказаний. К ним относятся кожные заболевания в области наложения тейпа, аллергические реакции на клей, используемый в составе ленты, наличие тромбоза глубоких вен, а также активные злокачественные новообразования. Важно помнить, что КТ не является универсальным средством и должно применяться в комплексе с другими методами реабилитации, под наблюдением квалифицированного специалиста. Только такой подход позволит максимально использовать преимущества метода и избежать возможных нежелательных последствий.

Заключение: Кинезиологическое тейпирование (КТ) зарекомендовало себя как перспективный метод в спортивной медицине и реабилитации, предлагая неинвазивный способ поддержки, уменьшения боли и улучше-

ния функции у спортсменов. Механизмы действия КТ, включающие сенсорную стимуляцию, поддержку мышц, улучшение микроциркуляции и лимфодренажа, делают его цен-

ным инструментом на различных этапах восстановления. Примеры применения КТ в разных видах спорта демонстрируют его универсальность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аскарлов Е.Е., Белякова А.М., Касаткин М.С. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / под ред. М.С. Касаткина, Е.Е. Ачкасова. – М., 2017. – 336 с.
2. Аскарлов Е.Е., Белякова А.М., Касаткин М.С. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / под ред. М.С. Касаткина, Е.Е. Ачкасова. – М., 2017. 336 с.
3. Каганович М.С. Введение в кинезиологическое тейпирование. – М., 2015. – 248 с.
4. Красавина Д.А., Кузнецов С.А., Васильева О.Н. [и др.] Кинезиотейпирование пациентов с ортопедической патологией. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2018. – 63 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов вузов, обучающихся по государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура). – Ростов н/Д, 2010. – 608 с.

THE ROLE OF KINESIOLOGY TAPING IN THE REHABILITATION OF ATHLETES

ULIZHEVA Polina Sergeyevna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Far Eastern Institute of Management – branch of the Russian Presidential Academy
of National Economy and Public Administration
Khabarovsk, Russia

The article analyzes the role of kinesiological taping (KT) in the rehabilitation of athletes. The mechanisms of KT action are considered, including sensory stimulation of the skin, support of muscles and joints, improvement of microcirculation and analgesic effect. The advantages of KT, such as non-invasiveness, preservation of mobility and a wide range of applications, are described. Examples of the use of KT in various sports for the treatment and prevention of injuries are given. The limitations of the method and the results of scientific studies confirming and refuting its effectiveness are analyzed. In conclusion, it is emphasized that KT can be a valuable addition to a comprehensive rehabilitation program for athletes, provided that it is correctly used by a qualified specialist and individual characteristics of the patient are taken into account.

Keywords: kinesiological taping, tape, injuries, pain relief, rehabilitation, medicine.