



ДЖОН ЛАНГЕНДОЕН
КАРИН ЗЕРТЕЛЬ

ТЕЙПИРОВАНИЕ

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



МОСКВА
2020

СОДЕРЖАНИЕ

- 7 Предисловие
- 9 **Что вы должны знать о тейпинге**
- 10 Что такое тейпинг?
- 15 Как действует тейпинг?
- 20 Основы Кинематического тейпинга (Kinematic® Taping)
- 23 Как работает тейпинг?
- 27 Какую роль играет цвет?
- 32 Подготовка и наложение тейпов — это происходит так
- 45 Какие тейпы при каких заболеваниях использовать?
- 57 **Все способы тейпирования от головы до стоп**
- 58 **Тейп LY:** лимфатический тейп
- 60 **Тейп N1:** гематома (кровоизлияние)
- 62 **Тейп N2:** гематома (кровоизлияние)
- 64 **Тейп S3:** боль, локальный очаг
- 66 **Тейп N1:** свежий рубец
- 68 **Тейп N2:** старый, сросшийся рубец
- 70 **Тейп L1:** продольный свод стопы
- 72 **Тейп Q2:** поперечный свод стопы
- 74 **Тейп G2:** вальгусная деформация большого пальца стопы (Hallux valgus)
- 78 **Тейп S7:** голеностопный сустав
- 80 **Тейп S8:** синдесмоз берцовых костей
- 82 **Тейп A1:** пяточное (ахиллово) сухожилие, икроножная мышца
- 84 **Тейп F4:** подошва стопы
- 86 **Тейп S1:** задняя большеберцовая мышца
- 88 **Тейп S2:** передняя большеберцовая мышца
- 90 **Тейп U5:** наружные мышцы голени
- 92 **Тейп K6:** коленный сустав, сгибание
- 94 **Тейп K7:** коленный сустав, разгибание
- 96 **Тейп K8:** коленный сустав, наружная ротация (поворот наружу)



Разнообразие воздействия

При первом знакомстве с тейпами многие обращают внимание на его цвет, приписывая ему отдельное лечебное действие, однако главный эффект от применения тейпа зависит от эластичных и тканых характеристик ленты, практически сходных со свойствами кожи человека; в зависимости от того, где и как ее наклеивать, можно получить различные результаты: быстрое разрешение гематом и отеков; расслабление напряженных мышц; уменьшение интенсивности боли; улучшение подвижности суставов и др.



Простота применения

Достоинство данной методики тейпинга заключается в том, что ее можно научиться выполнять самостоятельно. Не важно, подвернули ли вы лодыжку, страдаете от болезненных менструаций или заложенного носа, у вас люмбаго, «локоть теннисиста», боли в коленях или тазобедренных суставах, взяв в руки тейп, вы сможете помочь себе сами. Эта книга расскажет вам о 80 способах наложения тейпов для лечения самых различных заболеваний. Все методы имеют пошаговые инструкции, сопровождающиеся фотографиями.

- 98 **Тейп K9:** коленный сустав, внутренняя ротация (поворот внутрь)
- 100 **Тейп K10:** коленный сустав, боковая (коллатеральная) большеберцовая связка
- 102 **Тейп S4:** портняжная мышца
- 104 **Тейп Q1:** четырехглавая мышца бедра
- 106 **Тейп P1:** надколенник, основание (верхний край)
- 108 **Тейп P2:** надколенник, верхушка (нижний край)
- 110 **Тейп P3:** надколенник, смещение медиально (внутри)
- 112 **Тейп P4:** надколенник, смещение латерально (наружу)
- 114 **Тейп O1:** подвздошноберцовый тракт
- 116 **Тейп I2:** задняя группа мышц бедра (полусухожильная, полуперепончатая, двуглавая мышца бедра или ишиокруральные)
- 118 **Тейп I1:** седалищный нерв
- 120 **Тейп A2:** приводящие мышцы бедра (аддукторы)
- 122 **Тейп H6:** бедро, сгибание
- 124 **Тейп H7:** тазобедренный сустав
- 128 **Тейп G1:** ягодичные мышцы
- 130 **Тейп B6:** тазовое дно
- 132 **Тейп K12:** крестец
- 134 **Тейп B4:** подчревная область
- 136 **Тейп B3:** надчревная область
- 138 **Тейп L2:** поясничный отдел позвоночника, сгибание
- 140 **Тейп L3:** поясничный отдел позвоночника, разгибание
- 142 **Тейп B5:** коррекция таза
- 144 **Тейп B2:** косые мышцы живота
- 146 **Тейп V1:** прямые мышцы живота
- 148 **Тейп B8:** грудной отдел позвоночника
- 150 **Тейп Z1:** диафрагма
- 152 **Тейп A3:** одышка
- 154 **Тейп R1:** ребра
- 156 **Тейп D1:** первый пястно-фаланговый сустав кисти (основной сустав большого пальца)
- 158 **Тейп D2:** запястно-пястный сустав большого пальца кисти (седловидный сустав большого пальца)
- 160 **Тейп D3:** сухожилия мышц большого пальца кисти
- 162 **Тейп F2:** межфаланговые суставы пальцев кисти

- 164 **Тейп F1:** мышцы, сгибающие пальцы
- 166 **Тейп F3:** мышца-разгибатель пальцев
- 168 **Тейп H5:** лучезапястный сустав
- 170 **Тейп E1:** локтевой сустав, сгибание
- 172 **Тейп E2:** локтевой сустав, разгибание
- 174 **Тейп U1:** мышцы, сгибающие запястье и пальцы
- 176 **Тейп U4:** мышцы, разгибающие запястье и пальцы
- 178 **Тейп U2:** предплечье, супинация (вращение наружу)
- 180 **Тейп U3:** предплечье, пронация (вращение внутрь)
- 182 **Тейп M1:** срединный нерв
- 184 **Тейп S6:** плечевой сустав
- 186 **Тейп R2:** ротаторная манжета плеча, наружная ротация
- 188 **Тейп R3:** ротаторная манжета плеча, внутренняя ротация
- 190 **Тейп S5:** лопатка
- 192 **Тейп K2:** трапецевидная мышца, средняя часть
- 194 **Тейп K3:** трапецевидная мышца, нижняя часть
- 196 **Тейп D4:** дельтовидная мышца
- 198 **Тейп B9:** большая и малая грудные мышцы
- 200 **Тейп N3:** шейный отдел позвоночника
- 202 **Тейп K1:** трапецевидная мышца, верхняя часть
- 204 **Тейп K11:** головные боли
- 206 **Тейп E3:** первое ребро
- 208 **Тейп B7:** плечевые нервы
- 210 **Тейп H4:** шейный отдел позвоночника
- 212 **Тейп M2:** диафрагма рта, горло
- 214 **Тейп K4:** жевательные мышцы
- 216 **Тейп K5:** височно-нижнечелюстной сустав
- 218 **Тейп T1:** тройничный нерв
- 220 **Тейп N3:** нос, придаточные пазухи носа

- 223 Приклеиваем специальные точки
- 224 Магнитный, сетчатый пластырь и другие виды тейпов
- 240 Примечания
- 243 Авторы
- 244 Алфавитный указатель
- 255 Памятка по тейпированию



Лечение специальных точек

Помимо лент мы также познакомим вас с магнитным и сетчатым пластырем малого размера, который можно применять, например, на лице, для лечения триггерных точек, воздействия на акупунктурные точки. Часто используется комбинированное применение малых и «стандартных» тейпов, например, при головных болях, воспалении придаточных пазух носа, гипертонусе мышц, заболеваниях тазобедренных суставов, и это только некоторые случаи.

Уважаемые читатели,

Вы уже ходите с «разноцветными лентами» на руках или ногах? Или вы видели их у подруги или коллеги? Вам рекомендовали попробовать тейпинг? Или вы уже давно о нем знаете из телепередач о спорте или используете его во время занятий спортом?

Вне зависимости от того, знакомы вы с тейпингом или нет, эта книга откроет для вас возможность для его самостоятельного применения. Существует широкий спектр показаний для применения, и вот лишь некоторые из них: боль, напряжение, кровоизлияние, болезненное утомление мышц, нарушение осанки, отек, растяжение, травмы сустава с растяжением или разрывом связок, «слабые» связки, профилактика спортивного травматизма, стабилизация сустава, артрозы суставов, нарушения менструального цикла, мигрень, «зубной скрежет». Вам просто понадобится тейп-эластичная клейкая лента шириной 5 см.

Мы очарованы методом тейпинга и возможностями, которые он может предложить каждому. Вот почему и появилась данная книга, которую мы написали специально для «непрофессионалов». Необязательно (но желательно) обладать дополнительными физиотерапевтическими или медицинскими знаниями. Все, что нужно знать для уверенного и эффективного выполнения тейпирования на себе, партнере или подруге, вы найдете в этой книге. В первой части мы расскажем, что такое тейпинг, как он работает, в каких областях его можно применять, и как вы сможете использовать его на практике. Из второй части книги вы узнаете о 80 надежных способах наложения тейпов, которые вы сможете наклеивать самостоятельно или с помощью партнера, который потребуется для тейпирования таких «труднодоступных» мест, как спина. Эти способы описаны пошагово и представлены на иллюстрациях таким образом, чтобы вы смогли повторить все действия в домашних условиях.

Чтобы действительно хорошо овладеть техникой тейпинга, потребуется некоторая тренировка. Вы будете поражены своими успехами в процессе самолечения, способностью своего организма к регенерации и профилактике с помощью «волшебных лент» — тейпов!

Кемптен, октябрь, 2011 г.

Карин Зертель и Джон Лангендоен



Что вы должны знать о тейпинге

Поскольку данная книга содержит практические упражнения, а вы хотите, прежде всего, узнать, как можно научиться самостоятельному тейпированию, мы не сможем полностью обойтись без теоретической информации и дополнительных сведений. Тейпинг предлагает разнообразие возможностей применения, и поэтому необходимо знать, как он работает и чем обусловлена его эффективность.

Что такое тейпинг?

Техники наложения эластичных лент (тейпов) изначально появились в Японии и, прежде чем обосноваться в Германии, прокатились волной в США. Отличительной чертой тейпов, несомненно, являются броские цвета. Яркие приклеенные полоски отчетливо выделяются и привлекают внимание.

В спортивных передачах, во время спортивных соревнований, пробежки в лесу и даже в супермаркете можно увидеть людей, «обклеенных» яркими лентами. Быть может, они уже состоят в «Обществе поклонников тейпинга» или в скором времени собираются в него вступить? Для людей стеснительных и застенчивых следует сказать, что тейпы бывают также телесного, белого и черного цветов.

Что же, собственно, означает понятие «тейпинг»? Под тейпингом понимают наложение самоклеящихся лент или тейпов (от англ. «tape»). При этом тейпы наклеивают прямо на кожу. Существуют как нестягивающиеся, так и эластичные ленты.

важно

Принципы действия и полученные эффекты от обоих типов лент отличаются. В этой книге речь пойдет в основном о работе с эластичными тейпами. Несмотря на то, что мы часто пишем просто «тейп», мы подразумеваем эластичный, растяжимый вариант тейпа.

В каких случаях наложение лент-тейпов может вам помочь и для чего их можно использовать?

С помощью тейпинга можно добиться важного результата — уменьшения боли. При ослаблении болей улучшается подвижность, что в свою очередь еще больше уменьшает болезненные ощущения. Боль — один из главных симптомов, при котором показано применение тейпов. Это значит, что если я испытываю боль в каком-то участке тела, то он может стать областью для тейпирования.

Фактически люди, которые прибегают к тейпингу, испытывают боли, которые хотят облегчить. К тому же эти боли могут иметь различные последствия, такие как болезненное утомление мышц, повреждения мышц (контузия, разрыв мышечных волокон), отек (например, после укуса насекомого), тугоподвижные суставы или деформирующие рубцы.

Меньше боль, лучше подвижность

В качестве частого и очень впечатляющего практического примера положительного эффекта от применения тейпинга при болях, возникающих из-за повреждения, можно привести вывих лодыжки. Сразу после наложения тейпа больной может снова относительно нормально ходить. Это происходит в результате ограничения болезненных направлений движения благодаря тейпингу. Пораженный сустав получает направление и поддержку. Однако это не ограничивает безболезненные

движения стопы во время бега. По этому принципу можно тейпировать все части тела, поврежденные структуры которых нужно поддерживать и стабилизировать. Тейпирование позволяет защитить поврежденную ткань, не ограничивая желаемую подвижность тела.

Другой благодарной областью применения тейпинга являются мышечные напряжения. Многие люди страдают от болезненно напряженных

мышц шеи, плеч или спины. В этих случаях также действует принцип, утверждающий, что тейпы улучшают безболезненную подвижность. Например, в случае, когда мышцы спины напряжены настолько сильно, что человек не может наклониться вперед и коснуться пола, тейпирование данной области приводит к ее расслаблению. При наклоне вперед ощущается встречное натяжение тейпа, способствующее расслаблению и облегчению боли. Этот эффект можно заметить и измерить сразу после наложения ленты; при наклоне больному удастся, например, опускать пальцы рук ниже, чем раньше.

При тейпировании часто речь идет о соотношении между болью и движением, то есть чем меньше болезненное ощущение, тем большее количество движений можно выполнить. Часто бывает так, что движения могут облегчить боль, однако большинство людей предпочитают не двигаться, когда чувствуют боль. Чтобы боль не усиливалась, они берегут пораженную часть тела, удерживая ее в состоянии покоя. Тем не менее рекомендуется обязательно выяснить, какие движения можно совершать безболезненно, и какие болезненные движения нужно выполнить несколько раз, чтобы боль прошла. Лечить боль движением — пассивно или активно — вот главная задача физиотерапевтов!

Многим на собственном опыте довелось ощутить, что такое боли в спине: 80 % людей испытывали их один или несколько раз в жизни. Боли в ниж-

нем поясничном отделе позвоночника зачастую бывают настолько сильными, что больше всего хочется совсем не двигаться. Страх перед сильной простреливающей болью прямо-таки вынуждает оставаться в состоянии покоя. Хочется просто лежать. Я, Карин Зертель, к сожалению, знаю это из собственного опыта. Правильное наложение тейпа на поясничный отдел позвоночника и область таза дает мне ощущение опоры и направленности движения. Таким образом, я осмеливаюсь совершать больше движений и лучше справляюсь с повседневными делами. Я оставляю ленту приклеенной на неделю.

При проблемах с поясничным отделом позвоночника, например, при грыже межпозвоночного диска, тейпинг может помочь быстро восстановить подвижность. Сегодня мы знаем, что самое важное при таких диагнозах — это целенаправленное движение. Раньше больным советовали соблюдать постельный, щадящий режим.

важно

Во многих случаях движение само по себе уже является медицинской процедурой или лечением. Таким образом, тейпинг не является заменой движению. Это вспомогательное средство, которое, с одной стороны, целенаправленно ограничивает подвижность и препятствует осуществлению болезненного движения, а с другой стороны, изменяет движение и способствует его выполнению, а также облегчает боль.

Области применения

При артрозных изменениях суставов, приводящих к болезненным ограничениям подвижности, тейпинг может быть полезен на каждой стадии.

Например, при артрозе седловидного сустава большого пальца кисти при попытке выполнить такие простые движения, как взять бутылку, открыть банку или выжать мокрую тряпку, отведение большого пальца причиняет боль, этот сустав можно тейпировать отдельно. Наложение ленты ограничивает болезненное движение и сохраняет безболезненный объем движений.

«Износ» суставов. Пациенты с низким уровнем физической активности в конце рабочего дня испытывают болезненные ощущения в суставах. Это состояние также можно улучшить посредством тейпов, повседневная нагрузка будет действовать на суставы более щадящим образом. Тейп уменьшает дисбаланс мышц или изменяет положение суставных поверхностей костей. Нагрузка на колени при частом беге по лестнице, принятии сидячего положения, подъеме и приседании лучше переносится, когда лента изменяет положение поворота костей голени относительно бедра. Можно тейпировать все суставы и позвонки с воспалительными артрозными изменениями.

«Мышечные напряжения». Напряженные мышцы задней поверхности бедра («ишиокруральные мышцы») у таких спортсменов, как футболисты, подвержены повреждениям и способствуют возникновению заболеваний поясничного отдела позвоночника. В состоянии противонапряжения с помощью тейпов легче тренировать ослабленные мышцы, например, четырехглавую мышцу бедра (*m. quadriceps femoris*) после операции на крестообразной связке колена. Мышечные напряжения также могут встречаться при таких состояниях, как ишиас. Длинные тейпы, наложенные поверх двух суставов, могут облегчить эти боли и расслабить мышцы.

Головные боли. Многие люди постоянно страдают от головных болей. Существует 14 основных видов головных болей и большое количество разновидностей. Некоторые из них — боли, возникающие из-за нарушений осанки или положения позвоночника в результате постоянного пребывания в неправильной позе во время работы в офисе, успешно устраняются путем наложения тейпов.

Периодические боли. Женщины сообщают об ослаблении периодических болей при наложении горизонтальных или вертикальных тейпов на подчревную область.

Отеки. Тейпинг очень хорошо уменьшает отеки и гематомы. Отек голени после удара или отека голенистоного сустава после «растяжения лодыжки» — распространенные примеры. Отекание рук после операции на груди с удалением лимфатических узлов также можно успешно лечить с помощью подходящих тейпов.

Простуда. При простуде и заболеваниях околоносовых пазух можно специально накладывать тейп на эту область и оставлять на ночь. Происходит улучшение оттока слизи, чувство заложенности носа исчезает, и можно снова свободно дышать.

В следующей таблице представлен обзор возможных областей применения тейпинга. При тяжелых заболеваниях или осложнениях часто требуется комбинированное лечение. Физиотерапию и медикаментозное лечение можно сочетать с тейпингом. После операции тейпинг облегчает период восстановительного лечения.

Таким образом, тейпинг не заменяет терапевтическое лечение, а является дополнительным вспомогательным средством. А для коррекции «легких повседневных недомоганий» тейпинга может быть достаточно.

Возможные области применения тейпинга

| Область применения | Показания | Цель лечения |
|-----------------------|---|--|
| Боль | Боли опорно-двигательного аппарата: <ul style="list-style-type: none"> - мышечные боли; - триггерные точки; - болезненное утомление мышц; - ушибы мышц и разрывы мышечных волокон; - мышечные напряжения | уменьшение боли, улучшение подвижности |
| | <ul style="list-style-type: none"> - боли в суставах; - ограничения подвижности; - нестабильность суставов (ощущение неустойчивости) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Невралгические боли, например, ишиас; - некоторые виды головных болей | |
| | Боли в области живота и подчревной области, например предменструальный синдром | |
| Отек | <ul style="list-style-type: none"> - отек и отечность мышц и суставов; - отек после удаления зубов; - лимфостаз, например, после операций; - отечность при воспалении придаточных пазух носа | улучшение кровообращения |
| Рубцы | «свежие» рубцы, для их лучшего формирования; «старые» рубцы, деформированные, спаечный процесс | улучшение процессов регенерации |
| Тренировочный процесс | <ul style="list-style-type: none"> - включение мышцы в работу; - координация; - динамический контроль/стабильность; - сила | тренировка мышечного чувства, повышение выносливости |
| Профилактика | профилактика спортивного, бытового травматизма | повышение адаптивных возможностей организма в ответ на нагрузку и повреждающие факторы внешней среды |

Лечение с отсутствием побочных эффектов

При применении тейпинга в организме не образуются химические вещества или фармацевтические препараты, которые могут неблагоприятно сказаться на процессе обмена веществ. Когда у меня появляется боль в коленях, я могу пить таблетки, делать уколы или выполнять самостоятельное тейпирование. Во время приема медикаментов могут

возникать нежелательные побочные эффекты. Самое страшное, что может случиться при применении тейпов, это кожная реакция, аллергия, например, у людей с чувствительной кожей или при сомнительном качестве ткани тейпа. Если тейпинг не помогает, это значит, что ленты были наложены неправильно. Дальше можно пойти двумя

путями: 1. Сокращать дозу обезболивающих препаратов благодаря эффективному наложению тейпов; 2. Лечение с помощью эластичных лент можно

сочетать с другими методами, например с мануальной терапией, ароматерапией, иглорефлексотерапией, физиотерапией.

Улучшение результатов физиотерапевтического лечения

Тейпинг может стать дополнительным средством для улучшения, усиления и сохранения результата лечения в физиотерапевтической практике. При регулярности сеансов курса физиотерапевтического лечения 1–2 раза в неделю положительная динамика от лечения может быть слабой или вовсе отсутствовать. Тейпинг помогает сохранять эффект от проводимых процедур, ускоряя наступление выздоровления.

Как правило, наши пациенты говорят, что тейпинг — это очень приятная и полезная для них процедура. В случае, если причиной нарушений становится нестабильность сустава, тейп дает ощущение устойчивости и уверенности, пациенты решают снова начать «подвергать» себя физическим нагрузкам, они становятся более самостоя-

тельными и менее зависимыми от врача, а это как раз то, чего изначально желают достичь врач, физиотерапевт и пациент. Большинство пациентов, научившихся самостоятельно накладывать тейп, выполняют тейпирование в перерывах между сеансами лечения, во время путешествий и занятий спортом.

Наш опыт показывает, что такая инициатива мотивирует пациента и помогает ему успешно справиться с выполнением сопутствующей деятельности. Он чувствует большую ответственность за свое здоровье. Тейпы также становятся визуальным напоминанием о необходимости регулярного выполнения упражнений. Тейпинг быстро и легко повышает внутреннюю мотивацию и личную ответственность (комплайэнс).

Как действует тейпинг?

Больше всего «неспециалистов» поражает, насколько быстро достигается эффект. Сразу после наложения тейпа пациенты отмечают уменьшение боли и изменение объема движения. Руку удастся поднять гораздо выше. При наклоне тела вперед пальцы рук опускаются гораздо ниже, приближаясь к полу. Согнуть колени получается сильнее.

То, что тейпинг работает, не подлежит сомнениям. Однако полного ответа на вопрос, как это происходит, гипотез не дают. В основном все попытки объяснить действие тейпа чисто теоретические, поскольку научные подтверждения

предполагаемых принципов действия до сих пор не найдены. Доказано только, что успокаивающее действие распространяется через лимфатическую систему и кровоток¹.

Уменьшение боли

Объяснения, которые кажутся нам самыми убедительными, заключаются в том, что при наложении тейпа на кожу происходит стимулирование определенных нервных окончаний, рецепторов внутри кожи и под ней. Они нужны для того, чтобы чувствовать раздражители, например, потенциальную опасность, которая может причинить вред ткани (и привести к возникновению боли), температуру, движения и прикосновения. Существуют даже специальные «волокна поглаживания», которые отвечают за восприятие очень нежных прикосновений и, таким образом, выполняют социальную функцию в человеческом обществе. Такие «поглаживания» очень полезны, они помогают при телесных и духовных проблемах. Когда ленту приклеивают к коже, она воздействует на рецепторы. Чтобы суметь представить возможные механизмы, прежде всего, нужно знать, что кожа — это самый большой орган нашего тела, который состоит из нескольких слоев. На пограничных поверхностях разных слоев находится огромное количество нервных окончаний. Рецепторы, улавливающие движение, натяжение и давление, представляют для тейпинга наибольшую важность.

Лента прилегает к коже как дополнительный слой, соотношение скользящих слоев кожи при движении может поменяться, вследствие чего происходит изменение сигналов от расположенных здесь рецепторов. Эти сигналы отправляются к заднему рогу спинного мозга. Задний рог — это место вхождения нервов в центральную нервную систему, откуда поступающие сигналы передаются в головной мозг и там распознаются как боль, натяжение, давление, холод, тепло или движение. Гипотеза активации сигнализирующих о движении рецепторов на пограничных поверхностях слоев ткани до сих пор является наиболее популярным объяснением моментальных эффектов от применения тейпинга (увеличения безболезненной подвижности).

Чтобы избежать слишком быстрого привыкания нервной системы и исчезновения ее реакции на длительные однообразные сигналы (адаптации) и действия ленты исключительно на короткий срок, при тейпировании очень важно выбирать исходное положение таким образом, чтобы при движении натягивающее действие ленты усиливалось и ослабевало. Также следует учитывать, что механорецепторы в суставных капсулах активируются в первую очередь под конец движения,

¹ По мнению авторов книги. — *Прим. рецензента.*