ŋqdqʎeʎ bƎ dəqƎbʎɜe d ɐɔɐpɔʎ ɹqdqʎqʎè

УДК 615.466;616-036.82/.85;61:796/799
ББК 53.59
К 28

Серия: Библиотека журнала «Спортивная медицина: наука и практика»

Рецензенты:

ЕПИФАНОВ В.А. – профессор кафедры восстановительной медицины ГБОУ ВПО МГМСУ им. А.И. Евдокимова Минздрава России, д.м.н.

ЛОБОВ А.Н. – профессор кафедры реабилитации и спортивной медицины ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России, д.м.н.

Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б.

К 28 Основы кинезиотейпирования. Учебное пособие / Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б. – Изд. 2-е. – М.: Спорт, 2016.
76 с. (Илл.)

ISBN 978-5-906839-39-8

Учебное пособие включает в себя основные принципы работы по методике кинезиотейпирования. Последовательно освещены вопросы анатомии и физиологии, а также механизмы воздействия кинезиотейпа на организм человека. Особое внимание уделено истории создания методики и использованию цветовой гаммы кинезиотейпов. Пособие содержит основные классические аппликации при использовании методики кинезиотейпирования.

Учебное пособие предназначено для ординаторов, обучающихся по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», врачей спортивной медицины, специалистов в области медицинской реабилитации, травматологов-ортопедов, неврологов.

ББК 53.59

ISBN 978-5-906839-39-8

© Касаткин М.С., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б., текст, 2016
© Издательство «Спорт», издание, 2016

ŋqdqʎeʎ bƎ dəqƎbʎɜe d ɐɔɐpɔʎ ɹqdqʎqʎè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Оглавление

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ 6
ВВЕДЕНИЕ 7
ГЛАВА 1
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ . . . 8
ГЛАВА 2
ОСНОВЫ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ 11
2.1. Цвета кинезиотейпов и принципы работы с ними 11
2.2. Свойства кинезиотейпа 12
2.3. Анатомия и терминология кинезиотейпирования 14
2.4. Показания к применению методики кинезиотейпирования 17
2.5. Противопоказания к применению методики кинезиотейпирования 17
2.6. Меры предосторожности при работе с кинезиотейпом 18
ГЛАВА 3
МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КИНЕЗИОТЕЙПОВ. 19
ГЛАВА 4
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С АППЛИКАЦИЯМИ В КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИИ 25
4.1. Подготовка кожи к кинезиотейпированию 25
4.2. Нанесение и удаление кинезиотейпа 25
4.3. Основные виды аппликаций и степень натяжения кинезиотейпа 27
ГЛАВА 5
ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ. 31
5.1. Мышечное кинезиотейпирование 31
5.1.1. Методика ингибиции (расслабления) мышцы 32
5.1.2. Методика фацилятации (поддержки) мышцы 33
5.2. Корригирующие техники 35
5.2.1. Механическая коррекция 37
5.2.2. Фасциальная коррекция 43
5.2.3. Послабляющая (пространственная) коррекция 47
5.2.4. Связочная/сухожильная коррекция 50

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqʎɐʎ bƎ dɐdƎbʎɜɐ d ɛɑɑbɔʎ Ɉqdqʎqʎè

5.2.5. Функциональная коррекция 53
5.2.6. Лимфатическая/микроциркуляторная коррекция 55
5.2.7. Применение сложных техник аппликаций 58

Приложение 1

ОТЛИЧИЯ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ ОТ ДРУГИХ МЕТОДОВ ТЕЙПИРОВАНИЯ И ВИДОВ ТЕЙПОВ. 60

Приложение 2

ПРИМЕРЫ АППЛИКАЦИЙ ПО МЕТОДИКЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ 61
Длиннейшая мышца шеи. Аппликация для поддержки мышцы . . . 61
Большая ромбовидная мышца. Аппликация для поддержки мышцы 62
Разгибатель пальцев. Аппликация для поддержки мышцы 63
Двуглавая мышца (бицепс) плеча. Аппликация для расслабления мышцы 64
Послабляющая коррекция на поясничном отделе позвоночника 65
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ 67
ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ 75
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 76

ŋqdqʎɐʎ bƎ dɐdƎbʎɜɐ d ɛɑɑbɔʎ Ɉqdqʎqʎè