

МИХАИЛ КАСАТКИН

ТЕЙП ВСЕМУ ГОЛОВА

РУКОВОДСТВО
ПО НАЛОЖЕНИЮ
ВОЛШЕБНЫХ ЛЕНТОЧЕК



Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
К28

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении издания были использованы иллюстрации из личного архива автора.

Касаткин, Михаил Сергеевич.

К28 Тейп всему голова. Руководство по наложению волшебных ленточек/ М. С. Касаткин. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 240 с. — (Доктор блогер).

ISBN 978-5-17-162042-4

В этом наглядном пособии автор с многолетним опытом в кинезиотейпировании просто и нескучно рассказывает, что, как и куда клеить при различных заболеваниях и состояниях. Всего за несколько часов прочтения вы узнаете многое о загадочных цветных ленточках:

- Виды тейпов и типы аппликаций
- Базовые правила нанесения и удаления
- Самые эффективные аппликации для различных ситуаций

Запутаться точно не получится — в конце каждого раздела вы найдете краткие выводы «Простыми словами», где автор без терминов и с юмором резюмирует вышеизложенное.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-162042-4

© Касаткин М. С., текст, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Об авторе

КАСАТКИН Михаил Сергеевич — почетный доктор наук РАЕ (DOCTOR OF SCIENCE, HONORIS CAUSA), Победитель III Сезона «Лиги Лекторов» в номинации «Лучший лектор России», Президент Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию, врач-консультант по спортивной реабилитации профессиональных хоккейных клубов КХЛ (Обладатель Кубка Гагарина — 2021 в составе ХК «Авангард»). Автор патента РФ по проприоцептивной ортодиагностической системе и государственной программы цикла тематического усовершенствования «Основы кинезиологического тейпирования» Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и РНИМУ им. Н.И. Пирогова, автор и редактор более 8 учебников по диагностике и тейпированию. Действительный член Российского союза писателей, официальный переводчик сессии «Кинезиотейпирование в спортивной медицине» на VI Ассамблее Олимпийской академической программы Международного олимпийского комитета, сертифицированный инструктор Международной ассоциации кинезиотейпирования в период 2012–2016 гг.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Что, где, когда?.....	9
Глава 2. Что, как и куда?.....	15
Основные понятия кинезиологического тейпирования ...	17
Анатомия и связанная с ней терминология.....	19
Свойства кинезиологического тейпа	23
Выбор цвета кинезиологического тейпа.....	26
Показания и противопоказания к кинезиологическому тейпированию.....	33
4 ► Глава 3. Почему работает тейпирование?.....	37
Глава 4. А можно я по-своему наклею?	47
Нанесение и удаление аппликации кинезиотейпа	49
Основные виды аппликаций и степень натяжения кинезиотейпа	54
Глава 5. Как клеить, если болит?.....	59
Мышечное кинезиологическое тейпирование.....	61
Корректирующие техники.....	64
Сложные (комбинированные) техники аппликаций	69
Глава 6. Куда и что клеить?.....	71
Область шеи и грудного отдела	73
Область поясницы и крестца.....	97
Область плечевого сустава	113

Область локтя и кисти.....	132
Область тазобедренного сустава	153
Область коленного сустава	166
Область голени и стопы	187
Для милых дам и модных кавалеров	213
Заключение.	229
Приложение 1. Основные части аппликации.....	231
Приложение 2. Шкала зависимости натяжения кинезиотейпа от состояния пациента	232

Введение

Прежде всего хочу отметить, что написать эту книгу было бы невозможно без многолетнего опыта использования методики кинезиологического тейпирования в клинической практике, а также без постоянного совершенствования знаний и навыков по данной технике на российских и международных научных конференциях и семинарах.

Данная книга научит, как с помощью наложения аппликаций кинезиотейпов облегчить состояние до момента обращения к врачу или иному специалисту при необходимости дополнительной диагностики.

6 ►

Техники и виды аппликаций, представленные в книге, рекомендованы к использованию профильным профессиональным медицинским сообществом в России — Национальной ассоциацией специалистов по кинезиотейпированию.

Стоит отметить, что данная книга — это интеллектуальная профессиональная выжимка из всех учебных пособий автора, с которыми он настоятельно рекомендует ознакомиться в дальнейшем в представленном ниже списке литературы.

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ: перед вами книга, пособие, методическое руководство и сборник всех самых эффективных, простых и легко повторяемых аппликаций, которые позволят либо дождаться без боли приема врача, либо получить отличное конкурентное преимущество в медицине или фитнесе.

Ну а на самом деле, автор создавал это пособие для самых красивых, умных, внимательных и любознательных читательниц, ну и, конечно же, мужественных, brutальных, сильных, уверенных и профессиональных читателей!

Добро пожаловать в мир нескучного кинезиотейпирования!



ЧТО, ГДЕ,
КОГДА?



История классической методики кинезиологического тейпирования

Классическая методика кинезиологического тейпирования предложена в 1979 году японским специалистом Кензо Касе. С начала 70-х годов прошлого столетия хиропрактик К. Касе стал задумываться над тем, что даже при простом прикосновении руки к телу пациента у последнего в месте касания отмечаются субъективные ощущения прогрева, холода, покалывания и т.д. На этот феномен обращали внимание и другие врачи на протяжении всей истории медицины. Но именно Касе решил использовать механическое воздействие на поверхностные ткани тела пациента для усиления его реакции. Вначале он механически, с небольшим усилием руками растягивал кожу на теле пациента там, где наблюдалась болезненность. После подобных манипуляций субъективное ощущение болезненности у человека снижалось, а в некоторых случаях даже увеличивался объем движения в суставах в болезненной зоне. Следующим шагом на пути создания методики стало использование атлетического жесткого тейпа с похожей целью — механически растянуть кожу над местом болезненности. Это тоже было довольно эффективно. Но был и минус, делающий бессмысленными все

усилия специалиста: пациенты говорили о краткосрочности эффекта и возобновлении болезненности уже через несколько часов после снятия тейпов.

Кензо Касе задумался над созданием методики, позволяющей сохранить эффект руки терапевта на долгое время. В 1973 году он разработал эластичный пластырь, названный впоследствии им самим кинезиотейпом, или кинезиологическим тейпом. Концепция состояла в том, что аппликации с ним должны быть поверхностны и подобны наложению рук врача на тело пациента.

12 ▸

Принцип работы с кинезиотейпом поначалу напоминал предыдущие способы растягивания покровных тканей жестким тейпом с целью уменьшения болезненности. Очень скоро К. Касе стал замечать, что аппликация, наложенная в проекции подлежащей скелетной мышцы и идущая соосно ходу ее волокон, начинает воздействовать непосредственно на саму мышцу — либо стимулируя, либо расслабляя ее. Это было доказано при мануально-мышечном тестировании с целью оценки тонусно-силовой характеристики конкретной мышцы. Данное наблюдение и послужило основой для создания методики.

В 1979 году появляется первое описание методики мышечного кинезиологического тейпирования и принципов наложения аппликаций. В 1982 году опубликована первая книга по кинезиологическому тейпированию на японском языке. А уже с 1983 года Касе начали приглашать ведущие японские телеканалы на съемки программ, посвященных его методике. В это же время Кензо Касе начинает проводить

первые образовательные семинары и мастер-классы по применению методики в Японии, Европе и США. Международное признание она получила в 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле, когда весь мир увидел японских спортсменов с аппликациями кинезиологических тейпов и оценил потенциал методики. С 1995 года метод стал вводиться в некоторые протоколы оказания медицинской помощи и реабилитации сначала в США, а потом и в нескольких странах Европы.

В 2007 году был создан крупнейший коммерческий образовательный проект — Международная ассоциация кинезиотейпирования (KTAI — Kinesio Taping Association International), которую до сих пор возглавляет К. Касе.

Стоит отметить, что параллельно с классической концепцией кинезиотейпирования развивалась так называемая корейская школа эластического тейпирования, имеющая самобытную философию и свои принципы наложения аппликаций. Кроме того, в 50–60-х годах XX века в Советском Союзе существовала так называемая Андреевская школа травматологии, где применялись «андреевские стяжки» — нанесенные с последующим натяжением покровных тканей лейкопластыри, которые, по мнению создателей данной концепции, позволяли оказать активное рецепторное и механическое воздействие на нижележащие структуры.

В Российской Федерации развитие классической методики кинезиологического тейпирования началось сравнительно недавно. Первым русскоязычным преподавателем ее в рамках образовательных семинаров стал врач М. С. Каганович, впоследствии предложивший официальное определение классической методики и внесший огромный вклад в даль-

нейшее ее развитие на территории как России, так и стран СНГ.

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ: кинезиотейпирование как метод известно более 30 лет и пришло в мир клинической медицины из мира спорта, где показало свою эффективность и завоевало заслуженное место вспомогательного метода лечения.

Ну и вообще цветные полоски на теле действительно выглядят стильно и модно уже 30 с гаком годков и не перестают триггерить любителей доказательной медицины!



ЧТО,
КАК И КУДА?

