



АЛИАНА КИМ

лицензированный массажист, преподаватель йоги

СХЕМЫ ТЕЙПРОВАНИЯ

**ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ,
ТРАВМАХ, БОЛЯХ В СУСТАВАХ И СУДОРОГАХ**

 **БОМБОРА**
издательство
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
К40

Aliana Kim
KINESIOLOGY TAPING FOR REHAB AND INJURY PREVENTION.
An Easy, At-Home Guide for Overcoming 50 Common Strains, Pains and Conditions

Text Copyright © 2016 Aliana Kim.
Design and concept © 2016 Ulysses Press and its licensors.
Photographs copyright © 2016 Rapt Productions except as noted below.
All rights reserved.

Ким, Алиана.

К40 Схемы тейпирования : простые техники при растяжениях, травмах, болях в суставах и судорогах / Алиана Ким ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Код комфорта. Авторские методики самопомощи от мировых гуру).

ISBN 978-5-04-227064-2

Кинезиологическое тейпирование — это уникальный современный метод лечения острых и подострых состояний. Оно помогает избавиться от боли в шее, спине и ногах, мигрени и заложенности носа, ускоряет восстановление после растяжений, ушибов и хирургических вмешательств.

Алиана Ким, биолог, кинезиолог, лицензированный массажист, тренер по йоге и кроссфиту, делится авторской методикой тейпирования. В этой книге вы найдете пошаговые проиллюстрированные инструкции по наклеиванию тейпов, которое вы сможете легко выполнять в домашних условиях.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

**УДК 615.8
ББК 53.54**

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2025
ISBN 978-5-04-227064-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается моему мужу,
который всегда был моей самой большой
поддержкой, и моим клиентам, за все эти годы
научившим меня так многому в области
практического применения знаний,
что без них эта книга была бы невозможна.*

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ?	11
Предыстория	13
Безопасность	15
Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	17
Анатомические понятия	20
Понятия кинезиологии	34
Понятия кинезиотейпирования	34
Глава 2. ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ	37
Натяжение тейпа	40
Очищение кожи	41
Активация тейпа	42
Глава 3. ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ	43
I-образная аппликация	45
Y-образная аппликация	46
Веерообразная аппликация	46
Паутинообразная аппликация	47
Звездообразная аппликация	48
Аппликация «Дырка пончика»	50
Глава 4. ЛИЦО И ШЕЯ	51
Головная боль	53

Боль в челюсти	55
Заложенность носа	56
Боль в шее	58
 Глава 5. ПЛЕЧИ И ГРУДЬ.	61
Синдром замороженного плеча	63
Импинджмент вращательной манжеты плеча	65
Нестабильность плечевого сустава	67
Растяжение связок акромиально-ключичного сустава.	68
Напряжение большой грудной мышцы	71
 Глава 6. СПИНА И ТУЛОВИЩЕ	73
Растяжение поясницы (растяжение мышцы, выпрямляющей позвоночник).	76
Боль в области крестцово-подвздошного сустава.	77
Растяжение грудной клетки (реберно-хрящевое)	79
Постуральная коррекция (прямая мышца живота) . . .	81
Травма гребня подвздошной кости	82
Менструальные спазмы.	84
 Глава 7. ПРЕДПЛЕЧЬЯ И КИСТИ	87
Растяжение запястья	89
Синдром запястного канала	93
Слабость локтя	95
Локоть гольфиста.	96
Тендиноз двуглавой мышцы плеча	98
Онемение плечевого сплетения (из-за импинджмента).	100
Растяжение трехглавой мышцы плеча.	101
Локоть теннисиста.	104
Бурсит	107

Глава 8. НОГИ И ЯГОДИЦЫ.	111
Тендинит коленного сустава	113
Растяжение передней крестообразной связки / дискомфорт в ней	115
Растяжение медиальной коллатеральной связки . . .	119
Напряжение подколенного сухожилия	122
Судороги мышц ног	124
Растяжение паховой области (боль в приводящей мышце)	126
Напряжение подвздошно-большеберцового тракта со спайками и триггерными точками	128
Синдром грушевидной мышцы	131
Ишиас	133
Ушиб четырехглавой мышцы бедра.	135
Гиперэкстензия коленного сустава	136
Глава 9. СТОПЫ	139
Тендинит ахиллова сухожилия.	142
Подошвенный фасциит	144
Вальгусная деформация большого пальца стопы . . .	145
Растяжение латеральных связок голеностопного сустава.	147
Растяжение медиальных связок голеностопного сустава.	149
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.	152
БЛАГОДАРНОСТИ	154
ОБ АВТОРЕ.	155

ЧТО ТАКОЕ
КИНЕЗИО-
ТЕЙПИРОВАНИЕ?

Кинезиотейпирование — это современный метод лечения острых и подострых состояний. Оно может использоваться для помощи пациентам с хроническими болями, вызванными артритом, «локтем теннисиста» (неофициальное название воспаления мышц и сухожилий у занимающихся этим видом спорта), нестабильностью надколенника, растяжением связок голеностопного сустава, синдромом запястного канала, воспалением, общей болью, нарушением осанки и мышечного тонуса. Кинезиотейпирование также может применяться для профилактики травм и восстановления гомеостаза организма при лимфатических повреждениях, например, воспалении.

13 ►►

ПРЕДЫСТОРИЯ

Кинезиотейпирование было разработано доктором Кензо Касе в 1979 году. Как лицензированный мануальный и иглотерапевт, доктор Касе заметил, что мануальная терапия чрезвычайно действенна для облегчения боли и улучшения общего состояния здоровья, но эффект от нее обычно был временным. Он разработал кинезиотейпирование для повышения результативности мануальной терапии. Оно было введено сначала в США в 1995 году, а затем и в Европе в 1996 году.

Применяется кинезиотейпирование в разных ситуациях. Люди, перенесшие операции, используют его для восстановления некоторых структурных функций и правильного положения тела. Спортсмены применяют его также для профилактики травм. Обычные люди используют кинезиотейпирование для поддержания здоровья, облегчения боли и сохранения правильного положения тела.

Накладывать тейп самостоятельно может быть сложно, поэтому многие обращаются к мануальным и физиотерапевтам, спортивным тренерам, массажистам, кинезиологам, врачам в сфере спортивной медицины и иглотерапевтам. Кинезиотейпирование действительно предназначено для всех, а не только для элитных спортсменов. Оно особенно полезно для тех, кто проходит реабилитацию после травмы.

Кинезиотейпирование продолжают изучать. Некоторые исследования выявили его пользу, но были и те, которые показали, что это не более чем эффект плацебо. Размеры выборок, как правило, невелики, и до тех пор, пока не будут проведены дополнительные исследования на эту тему, мнение научного сообщества продолжит разделяться поровну.

В моей личной практике кинезиотейпирование оказалось чрезвычайно полезным, особенно при использовании после мануальной терапии. В процессе работы с разными клиентами, включая людей с огнестрельными ранениями, я заметила большую разницу, главным образом, при лимфатическом тейпировании в сильно воспаленных областях. Пока не появится более существенная информация о кинезиотейпировании, все будет зависеть от вашей личной практики. Я настоятельно

рекомендую, чтобы все техники тейпирования применялись после той или иной формы мануальной терапии. Лично я добивалась лучших результатов именно таким образом. Тейпирование перед соревнованиями может быть полезно в качестве меры профилактики травм, но в случае серьезных травм тейп превращается в обычный пластырь.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед началом тейпирования важно знать, что это относительно новый метод, еще тщательно не исследованный. Однако многие люди ощутили преимущества тейпирования благодаря работе с квалифицированными специалистами. Тейпирование всегда должно дополнять другие методы реабилитации, такие как посещение мануального и физиотерапевта, массажиста или инструктора ЛФК.

Кинезиотейпирование никогда не предполагалось как самостоятельный метод лечения заболеваний и было разработано для продления эффекта мануальной терапии. Поэтому можно с уверенностью сказать, что, если вы решите самостоятельно накладывать тейпы (например, при хроническом заболевании), обязательно сначала поработайте с профессиональным реабилитологом.

Этот метод предназначен для улучшения эффекта от работы вашего терапевта, а не ее замены. Работа с мягкими тканями помогает добиться нужных результатов в моменте, но иногда они непродолжительны. Кинезиотейпирование направлено на продление эффекта работы с мягкими тканями.