

**KINESIOTAPING** jest metodą terapeutyczną polegającą na naklejeniu na ciele w ściśle określony sposób specjalnych taśm (plastrów). Taśmy zrobione są z wysokiej jakości bawełny i akrylu (powierzchnia klejąca), przepuszczają powietrze, ale są wodoodporne, rozciągają się do 130-140% początkowej długości, mają zbliżoną grubości i ciężar do skóry.

Dzięki naklejeniu plastra zwiększa się przestrzeń nad miejscem bólowym, co sprawia, że zostaje obniżone ciśnienie działające na receptory bólowe i jednocześnie następuje przyspieszenie krążenia, co odpowiednio daje efekt przeciwbólowy i odżywczy.

Stosowanie Kinesiology Taping jest w 100% bezpieczne i nie przeszkadza w codziennym życiu. Około 20 minut po przyklejeniu plastra przestajemy odczuwać jego obecność na ciele. Osoba z przyklejonym plastrem może biegać, skakać, a nawet pływać.

### **WSKAZANIA**

- ból kręgosłupa ( rwa kulszowa, rwa udowa, ból podczas ciąży),
- ostroga piętowa,
- kolano skoczka,
- łokieć tenisisty/golfisty,
- bolesny bark,
- naderwanie mięśni lub więzadeł,
- w stanach po operacjach ortopedycznych (kolana biodra i każdego innego stawu),
- w stanach po operacjach chirurgicznych,
- naciągnięcia mięśni,
- urazy żeber,
- zapalenie ścięgna Achillesa,
- skręcenia / zwichnięcia stawu kolanowego/ kostki,
- obrzęki, i wysięki,
- blizny,
- wiele wiele innych...

Metoda jest bezpieczna, łatwa w stosowaniu, szybka. W zasadzie brak jest przeciwwskazań do jej stosowania. Działanie plastra jest zależne od sposobu naklejenia, a ten z kolei od efektów, jakie chce uzyskać terapeuta. Dlatego aplikacja powinna być przeprowadzona przez fizjoterapeutę, który ukończył certyfikowany kurs.