

KINESIOTAPING

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ : ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΤΣΟΥΠΑΚΗΣ M.Sc

ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ - ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ
ΕΡΓ.ΣΥΝΕΡΓ. ΑΤΕΙΘ - ΕΚΠΑΙΔ.ΔΙΕΚ
Υπεύθ. Εταιρείας exidikeysi.gr

KINESIOTAPING

- . Κάνει ότι και το απλό taping ;
- . Είναι η ταινία που αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τον πόνο ,δυσμορφίες, προφυλάσει κλπ
- . Δεν κάνει θαύματα
- . Δεν κάνει μόδα
- . Είναι placebo ;

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΠΟΙΟΣ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ

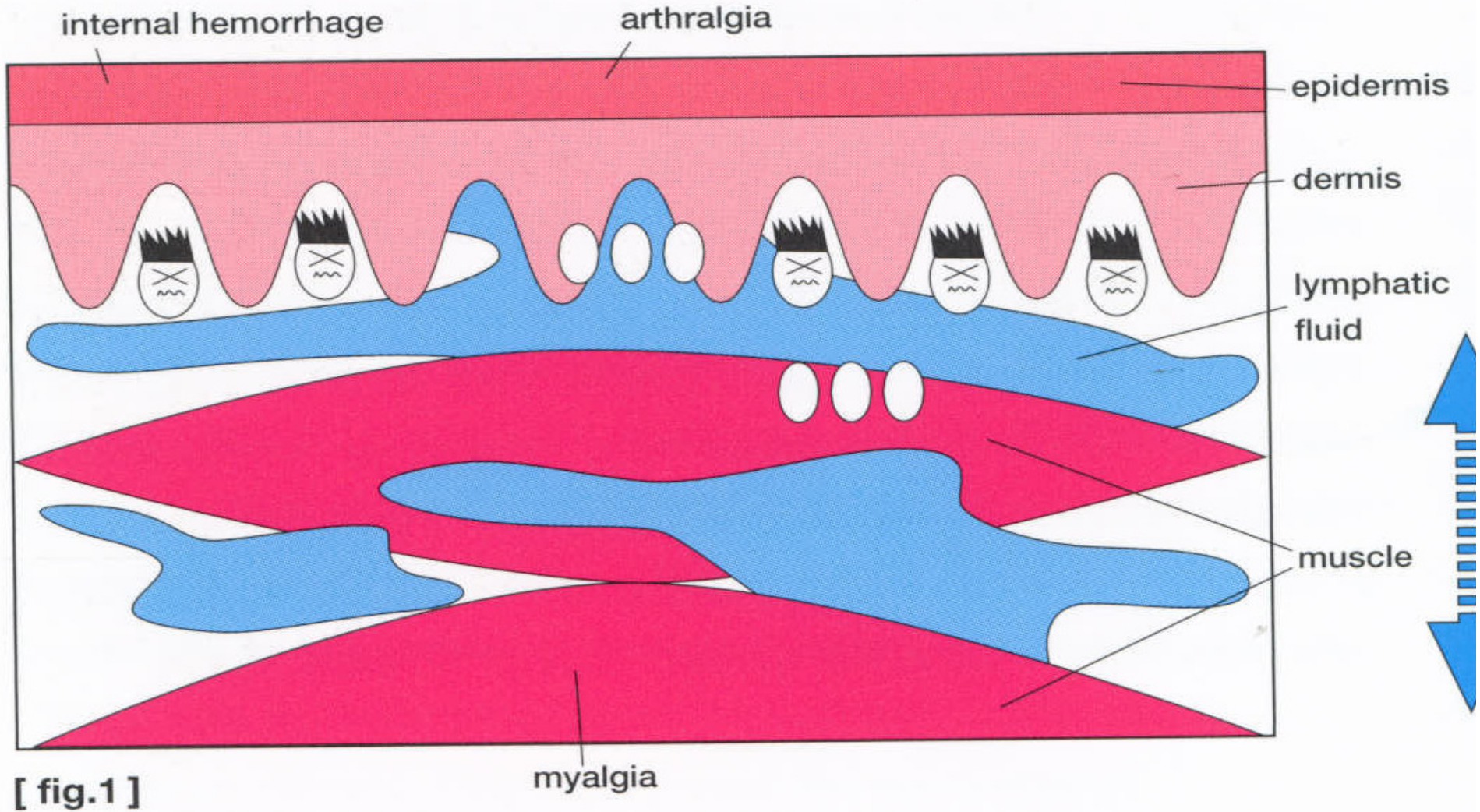
- . Dr Kenzo Kase (Ιάπωνας)
- . Φυσιοθεραπευτής-Βελονιστής-κινησιολόγος
- . Ανακοίνωσε το kinesio taping σε επιστημονικό περιοδικό το 1980
- . Ιδρύθηκε αργότερα στην Αμερική η Founder of kinesiотaping association

ΤΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΤΟ ΚΙΝΗΣΙΟ;

- τον οξύ ?, υποξύ και χρόνιο πόνο ,μηχανικής ή άλλης αιτιολογίας
- Δυσμορφίες ,ανισορροπίες,βραχύνσεις των μυικών αλυσίδων
- λειτουργική σταθεροποίηση αρθρώσεων
- αποσυμφόρηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- Νορμαλοποίηση του μυικού τόνου .
- Ενεργεί στα μαλακά μέρια, **στη περιτονία** και αισθητικούς υποδοχείς ,το δέρμα,την αιματική και λεμφική ροή

Π.χ τενοντίτιδες,αυχеноβραχιαλγίες,οσφυοισχιαλγίες, tennis elbow, γοναλγίες ,περιαθρίτιδα ώμου,αστάθεια άρθρωσης,οίδημα ,ιδιοπαθές λεμφοίδημα, διαστρέματα,μυϊευτική παράλυση ,ρεβόκραιο ,πλατυποδία ,δυσμορφίες κλπ

Condition before using Kinesio Tex®



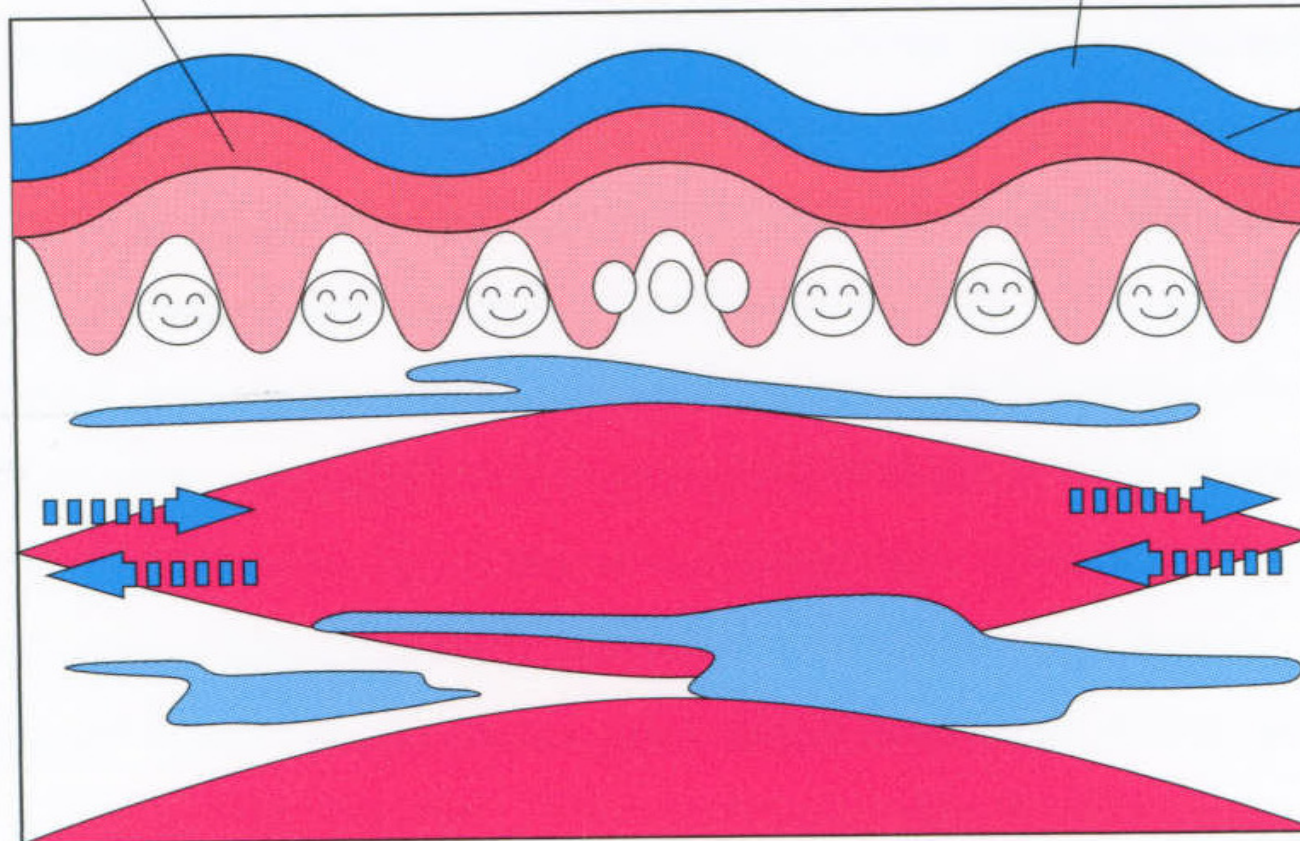
Condition after using Kinesio Tex[®]

lift skin up

reduce pain

Kinesio Tex[®]

resorb
inflammatory
substances



facilitate
muscle
contraction

[fig.2]

ΣΥΝΔΙΑΖΕΤΕ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

- ▣ Χειροπρακτική - manual therapy
- ▣ Βελονισμός
- ▣ Υδροθεραπεία
- ▣ Μάλαξη
- ▣ Ηλεκροθεραπεία
- ▣ Bobath-pnf-vojta-hors rinding

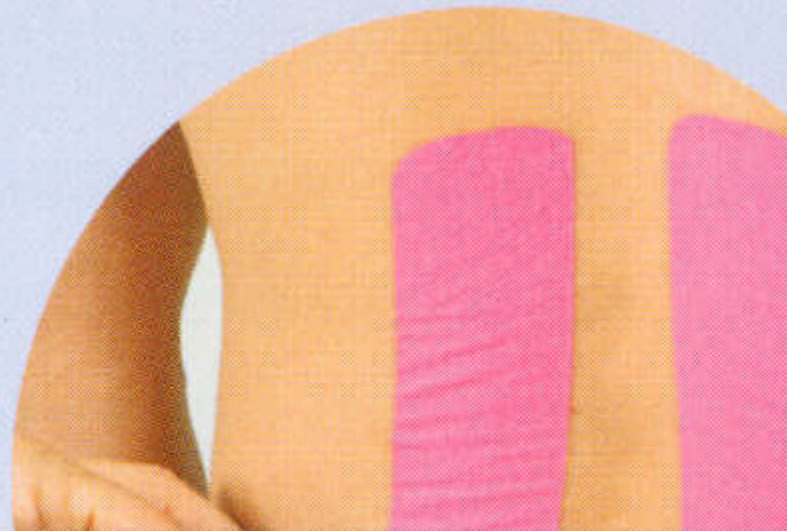
KINESIO TAPING PRODUCTS AND COLORS

- ▣ Η ταινία kinesio tex είναι η αυθεντική .
Υπάρχουν και πολλές άλλες στο εμπόριο εξ ίσου καλές ή λιγότερο καλές
- ▣ Κόστος 7-14 ευρώ
- ▣ Ύφασμα βαμβακερό υποαλλεργικό εμποτισμένο με κόλλα
- ▣ Τα χρώματα για μας τους δυτικούς δεν έχουν σημασία

ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ;

. οι αθλητές κάνουν ευρεία χρήση της ταινίας την τελευταία 20 ετία

. Αντιθέτως εφαρμόζεται στο 85% του πληθυσμού που δεν έχει καμία σχέση με κάποιο άθλημα και σε άτομα κάθε ηλικίας



ΤΟ ΚΙΝΗΣΙΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ

- ▣ Ραιβόκρανο
- ▣ Μαιευτική παράλυση
- ▣ Δυσμορφίες Σ.Σ
- ▣ Διάστρεμμα ΠΔΚ
- ▣ Αιμάτωμα-οίδημα
- ▣ Χονδροπάθεια επιγονατίδος
- ▣ Νορμαλοποίηση του μυικού τόνου
- ▣ Αντιμετώπιση των βραχύνσεων
- ▣ Διόρθωση λανθασμένης στάσης σώματος

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- ▣ Ταινία
- ▣ Μεγάλο ψαλίδι
- ▣ Τάση από 10-100%
- ▣ Επιλογή τρόπου εφαρμογής ανάλογα την αξιολόγηση

ΤΡΟΠΟΙ : I strip Y strip X cut Fan cut

LES IN MORE





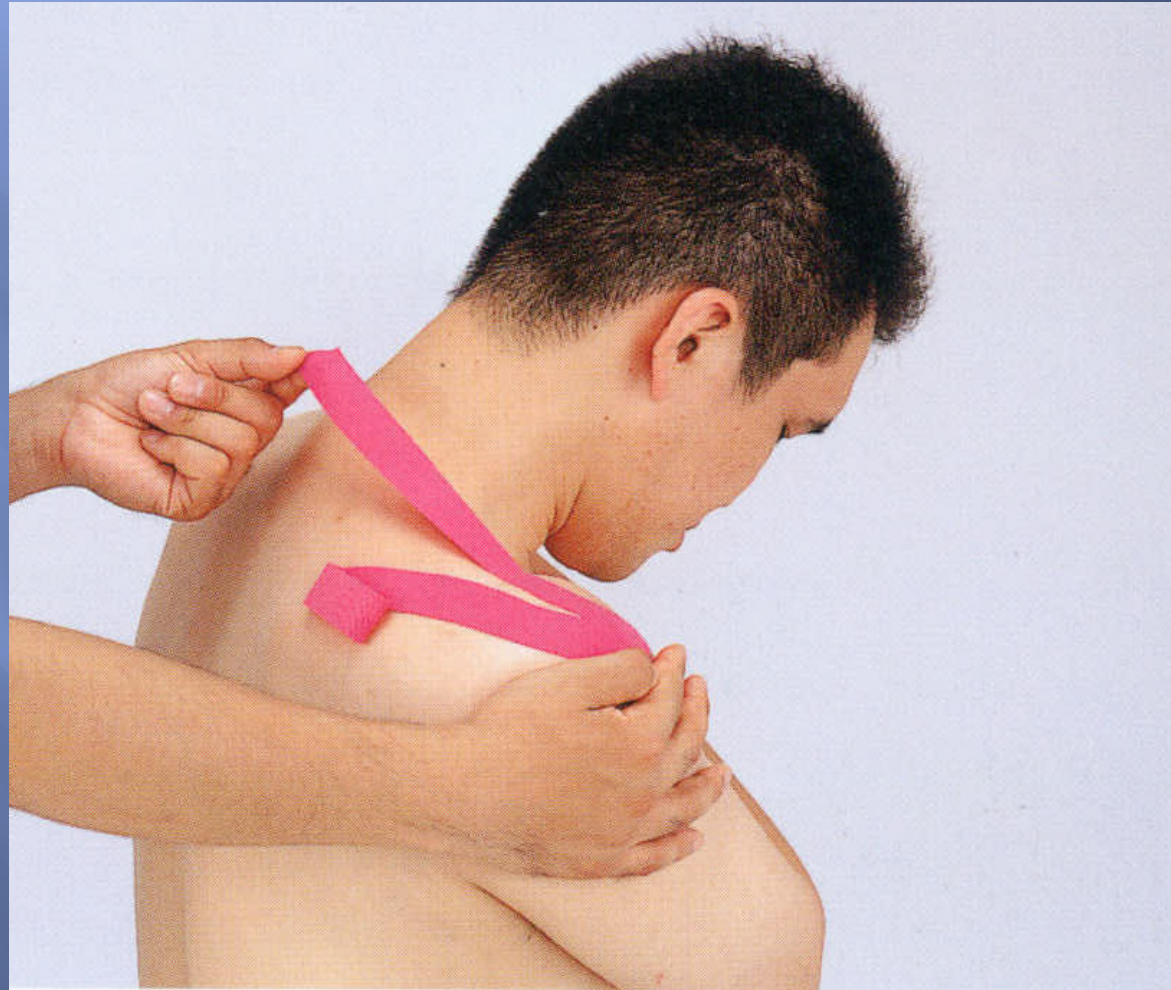
ΠΡΟΣΟΧΗ !!!!

- ▣ Στα άτομα που παρουσιάζουν αλλεργία
- ▣ Στους ηλικιωμένους και ζακχαροδιαβητικούς διότι έχουν κακή ποιότητα δέρματος
- ▣ Στα βρέφη και τα παιδιά την ειδική FP
- ▣ Στην αφαίρεση της ταινίας

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

- . ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΗ
άγκυρα περιφερικά και τα πλοκάμια κεντρικά
- . ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
άγκυρα κεντρικά και τα πλοκάμια περιφερικά

ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ







KINESIO TAPING PRACTITIONERS

- ▣ Το 2008 ήταν περισσότεροι από 78000 οι θεραπευτές που εφαρμόζουν την ταινία
- ▣ Σήμερα Περίπου 160000 θεραπευτές είναι πιστοποιημένοι από το University of kinesiology
- ▣ Υπάρχουν 24 εξουσιοδοτημένα κέντρα στον κόσμο από το university of kinesiology U.S.A
- ▣ Για την Ελλάδα και τις Μεσογειακές χώρες εκπαιδευτής και υπεύθυνος είναι ο ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ φυσιοθεραπευτής ο Α. ΚΑΣΤΡΙΝΗΣ .Για την Β.Ελλάδα την οργάνωση εκπαίδευσης έχει η εταιρεία

www.exidikeysi.gr