CO DOKÁŽE *tejpování*

Pružné barevné pásky na těle neboli tejpy nejsou jen nějaká sportovní frajeřinka, ale účinný nástroj přinášející tělu úlevu při bolestech pohybového aparátu a podporu svalů. Poradíme vám, jak vám můžou zlepšit zdraví.

TEXT: MONIKA GRAFKOVÁ

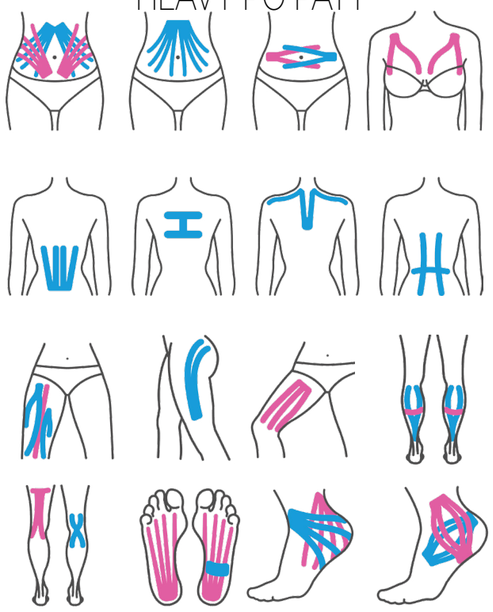
Na první pohled připomínají velké náplasti. Jsou různě široké, vyrábějí se v několika barvách a nalepit se dají na kůži doslova od hlavy po paty. Když jsem je před pár lety poprvé zaregistrovala na jednom běžeckém závodě, netušila jsem, k čemu přesně jsou, ale rozhodně na mě udělaly dojem - prostě se mi líbily! Polepení běžci mi připadali vyloženě cool. Jenže ona to opravdu žádná "jen tak ozdoba" není. S pomocí odborníků jsem zjišťovala, s čím vším nám tejpy můžou pomoct.

POPRVÉ NA OLYMPIÁDĚ

Při pátrání po tom, kde se tyhle barevné pásky vlastně vzaly, jsem narazila na jejich stvořitele, japonského chiropraktika a vědce Kenzo Kase. Ten se v 70. letech minulého století zabýval vývojem pružné pásky, která by měla široké léčebné použití a neomezovala by tělo v pohybu. Svůj vynález poprvé představil na letních Olympijských hrách v Soulu v roce 1988 jako metodu zvanou Kinesio Taping. Její název vycházel z kineziologie, vědy o mechanických zákonitostech pohybového ústrojí. Tehdy ovšem byla určená jen pro vrcholové sportovce. U těch zaznamenala značný úspěch, ale přesto zůstávala jen v rukou odborníků a veřejnost toho o podivuhodných páskách moc nevěděla. To se ovšem radikálně změnilo na další letní olympiádě o mnoho let později - v Athénách v roce 2004. Odborníci tehdy seznámili s vlastnostmi léčebných kineziologických tejpů širokou veřejnost, ukazovali aplikaci přímo na tělech sportovců a vysvětlovali všechny jejich účinky a benefity. Od té chvíle šla popularita kineziotejpování rychle nahoru - "páskování" se začalo úspěšně používat i v České republice.

TEJPY PRO KAŽDÝ VĚK

Kvalitní kineziotejpy si umí poradit třeba s bolestí zad, svalů, pomáhají při skolióze (i v dětském věku) a atróze, potížích s achillovkou, tenisovým loktem, nožní klenbou, ale umí dokonce urychlit léčbu po ortopedických operacích, léčit a hojit jizvy, lymfedémy a otoky. Na aplikování a prodej tejpovacích pásek se u nás specializuje například klinika Gemmedical (www.gemmedical.cz) Tamní fyzioterapeut Bc. Filip Hlaváč výše uvedené pozitivní účinky ze zkušenosti potvrzuje s tím, že aplikace tejpů je vhodná pro všechny věkové kategorie: "Kineziotejpování u dětí netvoří žádnou výjimku. Obecně vzato se četnost zdravotních obtíží zvyšuje věkem a proto školní nebo předškolní věk dětí netvoří nijak vysoké procento mezi pacienty, ale například u vybraných vrozených



Než se rozhodnete vyzkoušet tejpy na vlastní kůži, zajděte si nejdříve za odborníkem - nejlépe fyzioterapeutem - a nechte si poradit, jak na to. Pak už to v pohodě zvládnete sami doma.

diagnóz mají korekční techniky velmi pozitivní efekt." Zajímalo mě i to, zda mohu tejpy nějak pomoci i starým lidem s omezenou hybností. Filip Hlaváč je toho názoru, že za určitých podmínek rozhodně ano. "Pokud jsou tejpovací techniky aplikovány správně a s rozvahou, mohou pomoci skutečně v každém věku. Už jen zmírněním bolestivosti lze pozitivně ovlivnit kvalitu a rozsah pohybu. Pamatujme však, že pasivní techniky jsou jen vhodným doplněním aktivní terapie," dodává. A liší se nějak účinky pásek dle barvy? "Odlišné barevné variace jsou vyráběny především z estetického hlediska, samozřejmě při aplikaci preferujeme oblíbenou barvu pacienta. Z psychologického hlediska může ale i barva pozitivně ovlivnit efekt aplikace, třeba červená symbolizuje teplo, sílu či stimulaci, naopak chlad, klid nebo vyrovnanost představuje barva modrá,

Kvalitní kineziotejpy si poradí např. s bolestí zad, svalů, se skoliózou i atrózou, potížích s achillovkou či nožní klenbou a umí také urychlit léčbu po ortopedických operacích.

vysvětluje odborník na tejpování, fyzioterapeut Bc. Šimon Faistaver. Oba odborníci se shodují, že pokud vás láká vyzkoušet tejpování na vlastní kůži, je dobré se předem o jejich aplikaci něco dozvědět a nezkoušet to na vlastní pěst bez informací nebo praktické ukázky.

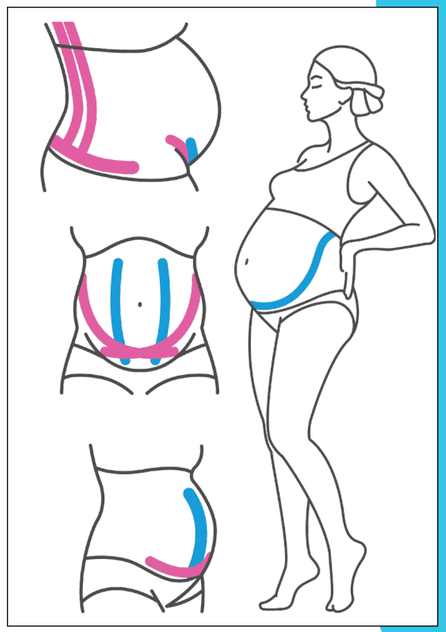
JAK NA TO

Základní techniky kineziotejpování si podle Filipa Hlaváče dokáže osvojit opravdu každý z nás. "Bylo by ale vhodné absolvovat alespoň základní kurz tejpování, protože neodbornou aplikací může dojít ke zhoršení zdravotního stavu nebo k tomu, že se nedostaví požadovaný efekt," myslí si fyzioterapeut a dodává, že pro rychlý zásah od bolesti lze v domácích podmínkách využít video návody na jednoduchou aplikaci a ošetřit tak třeba člena rodiny. Jeho kolega Šimon Faistaver dodává, že pro laika je rovněž důležité zhodnotit stav kůže v místě cílené aplikace. Pigmentové névy, bradavice, otevřené rány, dermatitidy či ekzém se mohu kvůli zakrytí tejpovacím materiálem i zhoršit, proto je v takovém případě na místě zkonzultovat aplikaci s profesionálem. Na klinice Gemmedical se cena odvíjí od množství spotřebovaného materiálu a složitosti aplikace, ale u těch jednodušších se pohybují kolem 100-200 Kč za jedno nalepení. Kvalitní páska by vám pak měla vydržet 3-5 dní a můžete se s ní i koupat: "Doporučuje se pobývat maximálně hodinu denně ve vodě - lepivá složka kvalitní pásky s prodyšným materiálem zvládne nejen běžnou denní hygienu, ale i plavecký bazén nebo saunu," radí oba fyzioterapeuti s tím, že není výjimkou mít na sobě i víc tejpů současně, nicméně "polepená" plocha by neměla překročit 50% povrchu těla. Odborníci rovněž upozorňují na to, že na trhu jsou značné rozdíly v kvalitě tejpovacích pásek. "Prvním měřítkem pro koncového uživatele je cena. Hodnota jedné kvalitní pásky se na trhu pohybuje okolo 200-250 Kč. Další rozdíly lze pozorovat ve složení a vlastnostech materiálu, elasticita by měla odpovídat roztažitelnosti kůže (150-170%).

NA ZBORCENÉ KLENBY I PRO TĚHOTNÉ

Po studování všech těch teoretických informacích mě samozřejmě lákalo tejp vyzkoušet sama na sobě a protože mám už pár let zborcené obě klenby od častého nošení vysokých podpatků, zkusila jsem si pásku nalepit podle instruktážního videa na www.skolatejpovani.cz. Šlo to dobře! Pásky jsem si podle návodu sama nastříhala - je dobré mít dost ostré nůžky - nalepila je večer po sprše na dobře vysušenou kůži a takhle mi to vydrželo celých pět dní. Pásky se neodlepovaly, netlačily a cítila jsem příjemné zpevnění celé nožní klenby. Jeden večer jsem musela kvůli společenské události strávit dvě hodiny v lodičkách a musím říct, že nohy mě pak bolely rozhodně míň, než obvykle. Až mi bylo líto tejpy po těch pár dnech sundat, jak mi to vyhovovalo.

Praktickou zkušenost má i moje kamarádka a blogerka Anna Štumpf, amatérská běžkyně, která na svém blogu www.tehuvbehu.cz píše o běhání a obecně o sportování nejen v těhotenství. Jednou jsem jí zažila s "potejpovaným" bříškem ve vyšším stupni těhotenství na běžeckém závodě, kde si pochvalovala funkčnost barevných pásků. "Tejpy jsem používala hlavně na začátku, asi do půlky těhotenství a zejména na závodech, kde jsem měla větší potřebu "chránit" bříško a miminko. Fungovalo to skvěle, bříško neskákalo, bylo pěkně podepřené, ani jsem o něm nevěděla, " popisuje běžkyně s tím, že tejpy poslouží nejen jako skvělá podpora pro rostoucí bříško, ale mohou zmírnit i bolesti zad. Současně ale upozorňuje Anna na to, že se vyplatí investovat a zajít napoprvé za fyzioterapeutem. "Jen profík umí zhodnotit, zda jsou tejpy pro vás vhodné, a co všechno byste zrovna vy měla tejpovat. A hlavně jakou metodou, těch je totiž taky víc. Já byla u fyzioterapeutky jen jednou, pak už jsem si tejpy zvládla lepit sama za asistence manžela. Nechte si vysvětlit, co, kdy a jakou technikou máte lepit, jak pásku šetrně sundat a jak dlouho ji můžete na bříšku mít," doporučuje Anna Štumpf. Zdá se, že kineziotejpování má budoucnost. Někteří odborníci dokonce říkají, že dobře nelepený tejp může nahradit i léky na bolesti pohybového aparátu. A to už stojí za vyzkoušení! ■



Kineziotejpy v těhotenství dobře poslouží jako podpora roustoucího bříška a zmírní i bolesti zad.

FOTO: ARCHIV

INZERCE

Při výběru zdravotní pojišťovny nechcete šlápnout vedle. VZP má nejvíce smluvních lékařů a největší prostředky na péči o vaše zdraví. Přejít k nám můžete do 31. 3. 2019. **VZP, vaše cesta ke zdraví.**

Volejte **952 222 222** | Navštivte **www.vzp.cz**

VZP