

DANIEL WEISS

TEJPOVANIE

Vlastnými silami proti bolestiam svalov
a iným zdravotným problémom



DANIEL WEISS

TEJPOVANIE

Vlastnými silami proti bolestiam svalov
a iným zdravotným problémom



TEÓRIA

Slovo na úvod 5

**VITAJTE
VO SVETE TEJPOVANIA** 7

**História
kineziologického tejpovania** 8
Staré poznatky
v modernom rúchu 8

**Materiál
a jeho účinky** 12
Ako druhá koža 12
Bezprostredný
účinnok kineziotejpu 14
Reflektorické,
nepriame účinky 15
Výber farieb 18



PRAX

**SPRÁVNA
APLIKÁCIA TEJPU** 25

Základné know-how 26
Trvanie aplikácie 26
Príprava 28
Správna technika aplikácie 30

Používané tvary aplikácií 32
Abeceda tejpov: I, Y, X 33
Extra: Napätie vytvoriť
alebo odbúrať? 34
Veľarové tejpov pre lymfatický systém 35
Tejpov pre nervové dráhy 37
Fasciálne tejpov 38
Tejpov na jazvy 41

**TEJPY
OD HLAVY AŽ PO PÄTY** 43

Tejpov pre pohybový aparát 44
Možnosti a hranice 44
Bolesti nôh a lýtok 46
Problémy v oblasti kolien 50
Problémy v bedrovej oblasti 54
Problémy s ischiatickým nervom 58
Problémy brušného svalstva 60
Bolesti a napätie v oblasti chrbta 62
Problémy so svalstvom hrudníka 68
Problémy v oblasti krčnej chrbtice 70



Problémy v oblasti pliec,
ramien a rúk 76

Extra: Malý „kancelársky program“
pre plecia, ramená a chrbát 81

Tejpy pri všeobecných problémoch 88

Ošetrenie problémov
reflektoricky a priamo 89

Priedušková astma
(asthma bronchiale) a bronchitída 90

Problémy s močovým mechúrom 92

Krvný výron 94

Detoxikácia 95

Prechladnutie 96

Stav vyčerpania 97

Svrživá vyrážka 98

Kožné problémy 98

Bolesti hlavy 100

Krčové žily 102

Obehové problémy 103

Žalúdočné problémy 104

Menštruačné problémy 106

Zápal prínosových dutín
(Sinusitída) 108

Celulitída (Pomarančová koža) 108

Poruchy spánku 110

Tehotenské nevoľnosti 111

Závraty (Vertigo) 112

Tinitus 114

Tráviace problémy 116

INFORMAČNÝ SERVIS

Vecný register 120

O autorovi 125

Tiráž 128



DANIEL WEISS

osteopat a liečiteľ
vo vlastnej ordinácii

„Všetko dobré, čo sa udeje,
dáva do pohybu niečo ďalšie.“

Johann Wolfgang Goethe



A ZRAZU BOLO VŠETKO PESTRÉ

Keď zo seba futbalisti v nadšení zo streleného gólu zakázaným spôsobom strhnú dres, na ich svaloch sa čoraz častejšie objavujú pestré pásy. Tejpy (tapes, tejpovacie pásy) veselých farieb sa tešia stále väčšej obľube aj u hráčov tenisu, bežcov a mnohých ďalších športovcov. A tak vzrastá aj všeobecný záujem o ne. Tejto úžasnej a efektívnej metóde sa podarilo presadiť, v neposlednom rade v dôsledku úspechov vrcholového športu, aj v každodennej terapii, v prevencii a nakoniec aj v masovom športe. Okrem mnohých pozitívnych účinkov v našom tele a na ňom tejpý nemajú takmer žiadne vedľajšie účinky, sú pomerne lacné – a medzičasom dostupné v každom zdravotníckom zariadení, na internete, ako aj v lekárňach. Preto ich úspešnému napredovaniu nič nebráni!

V úvodnej kapitole by som chcel najprv vysvetliť princípy kineziologického tejpovania (kineziotejpovania), jeho objavenie a ďalší vývoj, účinky a hranice. V praktickej časti vám na základe podrobných opisov a viacerých fotografií predvediem jeho správne používanie.

Nalepovanie a odstraňovanie tejpov je skutočne jednoduché, no určité know-how pri výbere a aplikácii je predsa len potrebné. Aj keď vám váš terapeuta určitý tejp odporučil, tu si o tom môžete prečítať niečo viac. Rozdelenie na ortopedické a všeobecné zdravotné problémy vám uľahčí nájsť vhodnú aplikáciu. Želám vám pri tejpovaní veľa potešenia a úspechov.

Daniel Weiss



VITAJTE VO SVETE TEJPOVANIA

APLIKÁCIA TEJPOV NIE JE AŽ TAKOU NOVINKOU,
AKO SI MNOHÍ MYSLIA. ICH VÝROBA A VYUŽITIE
V POSLEDNÝCH ROKOCH VÝRAZNE NAPREDUJE.
TU SI PREČÍTATE VŠETKO O HISTÓRII A MATERIÁLOCH!

História kineziologického tejpovania.....	8
Materiály a účinky	12



HISTÓRIA KINEZIOLOGICKÉHO TEJPOVANIA

Teší ma, že sa zaujímate o pestrofarebné tejp. Na úvod si prečítajte o ich zaujímavvej histórii.

Dávno známe skutočnosti v modernom rúchu

Elastické farebné tejp, ktoré sa ľahko aplikujú a tak príjemne nosia, existujú iba niekoľko rokov a ich vývoj má za

sebou viaceré míľniky. Rád by som vám o nich v stručnosti niečo povedal. Poznanie používania obväzov je staré tisíce rokov. Už starovekí Egypťania a Gréci používali elastické i neelastické obväzové materiály nielen na rany, ale aj na poranenia pohybového aparátu. Aj v tých časoch bol určite obväz dlhodobo účinný v prípade, že ho prikladali odborníci. Príjemné to však

nebolo – ľudia sa jednoducho museli uspokojiť s dostupnými prostriedkami a tými boli živicom impregnované, silne lepivé pruhy plátna, ktoré sa pri vysychaní zmenili na pomerne „tuhé“ a ich odstraňovanie určite nebolo žiadnym potešením. Pri pohľade na dnes dostupné materiály to nie je veľmi príjemná predstava.

Predchodcovia dnešných tejpov

8. marec 1882 sa považuje za deň založenia hamburského podniku Beiersdorf, ktorého výrobky ako lepiace pásky, balzam na pery a lepivé náplasti dnes pozná každý. Lekárnik Paul Carl Beiersdorf v ten deň dostal osvedčenie o patente pre gutaperčovú náplasť, ktorú sám vyvinul. Predtým sa zranenia a choré miesta na koži ošetrovali prikladaním náplastí zo zahriatej tkaniny (mulu). Tieto náplasti však obsahovali živice, ktoré často vyvolávali alergické reakcie, a okrem toho k pokožke optimálne nepriliehali. Nakoniec Beiersdorf objavil riešenie: spojenie mulu a gutaperče, zaschnutej mliečnej šťavy podobnej kaučuku z malajského stromu gutaperča (rodu *Palaquium*). Z neho potom vyvinul takzvané gutaplasty. V Nemecku si cestu do sveta športu náplasti s gutaperčou našli vďaka americkým jednotkám rozmiestneným na jeho

území. Nemecký terapeut Hermann Lohfink na začiatku šesťdesiatych rokov pozoroval, ako sa pruhy náplastí používajú na stabilizovanie kĺbov športovcov v národnom mužstve amerického futbalu.

Lohfinkov kolega, Hans-Jürgen Montag, ktorý sa stal aj fyzioterapeutom nemeckého národného mužstva, a dnes je známy odborník na tejpovanie, uviedol, že žiaden iný obväzový materiál neposkytuje pri športových aktivitách takú stabilitu a tým aj veľkú ochranu pred zraneniami ako tejpový obväz.



Vždy zelený gutaperčový strom slúžil tejpom ako „lepidlo“.



Predchodcovia dnešných tejpov boli neelastickí a mali jednotnú bielu farbu.

Dnes už fixovanie svalov a kĺbov pre ochranu za užitočné nepokladáme. Nedostatok pohybu môže viesť k ďalším bolestiam v svaloch, ako aj k problémom lymfatického a krvného obehu. Keď je pohyblivosť obmedzená, telu chýba pohyb a prirodzený priebeh pohybov ošetrovaných miest dočasne „zabudne“.

Nová koncepcia Dr. Kenza Kaseho

Na začiatku sedemdesiatych rokov sa na inom kontinente pustil celkom neznámy Dr. Kenzo Kase do ďalšieho rozvoja neelastických bielych športových pásov. Výsledkom snaženia

bol materiál s úplne novými možnosťami, z ktorého vychádzala aj nová terapeutická koncepcia.

Kto však bol Dr. Kenzo Kase a čo ho k výskumu viedlo? Japonský lekár a chiropraktik pri každodennej práci s pacientmi neustále pozoroval negatívne reakcie na svoje chiropraktické liečebné postupy. Pri hľadaní možností ako tieto neželané negatívne účinky zmierniť a zapojiť navyše aj ďalšie telesné štruktúry, ako svalstvo a lymfatický systém, sa o to pokúšal aj s klasickými nepružnými športovými páskami. Neskôr si náhodou všimol elastickú pásku.

V priebehu rokov, po dlhom výskume a viacerých praktických pokusoch vypracoval Dr. Kase vlastnú metódu – kineziotejpovanie (*kinesiotaping*TM) a vlastnú elastickú kineziologickú pásku – kineziotejp (*kinesiotape*TM, gr. kinesis znamená pohyb).

Veľmi rýchlo sa ukázalo, že jeho metóda sa výrazne odlišuje od doteraz zaužívanej metódy pevných tejpovacích pásov – Dr. Kenzo Kase zastával terapeutickú zásadu, že pohyb kĺbov a aktivita svalov pozitívne prispieva k liečeniu rôznych ochorení a zdravotných problémov.

Zrodilo sa moderné elastické tejpovanie, ktoré si neskôr podmanil svet!

Dr. Kase sa stále viac približoval

k myšlienkovým postojom osteopatie, diagnostickej a terapeutkej koncepcie z konca 19. storočia Američanom Andrewom Taylorom Stillom. Jej princípy sú:

- Na prvom mieste je prekrvenie.
- Telesné štruktúry a funkcie sa ovplyvňujú navzájom.
- Telo sa môže uzdraviť samo.
- Telo sa chápe ako celok.

Z Japonska do Nemecka

Cestu z Japonska do Nemecka si terapia Dr. Kenza Kaseho našla až v roku 1998, a stalo sa to zase prostredníctvom športu. Bývalý futbalový profesionál Alfred Nijhuis, ktorý hral niekoľko rokov v Japonsku, a tam za pomoci elastických pásov úspešne prekonal svoje zranenie, priviedol túto terapiu aj do Európy.

Z profesionálneho športu k verejnosti

Jednostranná záťaž, intenzívny tréning a pri viacerých kolektívnych športoch aj kontakty s protihráčmi si u športovcov vyberajú svoju daň. Tejpy sa často aplikujú už preventívne, lebo chránia pred presilením šliach a väzov, a majú predchádzať zraneniam. Pri svaloch a kĺboch, ktoré už sú poranené, podporujú uzdravenie a opätovnú záťaž v plnom rozsahu.

Všetko, čo sa použije v profesionálnom športe, sa skôr či neskôr dostane aj k verejnosti. Dnes tieto novinky zo športovej oblasti používajú aj pacienti s bolesťami alebo rekreační športovci, napríklad pri artróze kĺbov, pri prejavoch preťaženia svalov a šliach, či problémoch s chrbticou. Po vstupe tejpov do ortopédie a fyzioterapie sa medziasom rozsah liečby výrazne rozšíril.

Tejpy totiž pôsobia na rôznych úrovniach, ako sa dočítate v nasledujúcej časti. Okrem klasického použitia pri problémoch pohybového ústrojenstva sa stále viac využívajú aj pri terapiách smerujúcich „dovnútra.“ Popri ortopedických odboroch to otvára nové oblasti využitia, napríklad v internej medicíne alebo ženskom lekárstve.

Podľa štyroch princípov osteopatie sa vonkajšie a vnútorné účinky navzájom dopĺňajú.





MATERIÁL A JEHO ÚČINKY

Náplast, ktorú navrhol Dr. Kenzo Kase, je vysoko elastická, mimoriadne priedušná a šetrná k pokožke.

Ako druhá koža

Tejp spolupracuje s každým pohybom: rozťahuje sa a opäť vracia do pôvodnej veľkosti bez toho, aby obmedzil slobodu pohybu a časť tela „znehýbnil“. Naopak,

vďaka svojim účinkom proti bolesti a zlepšeniu prekrvenia znovu prebúda chuť na viac pohybu. Podporuje tok krvi a lymfy, ako aj harmonický priebeh pohybu a pri bolestiach zmierňuje sklon prejsť do šetriaceho režimu. Takto účinne podporuje aj telesné štruktúry, namiesto toho, aby na ne ešte viac doliehal/aby ich ešte viac zaťažil.

Forma a funkcia – dokonale zosúladené

Ako predloha pre tejpov používané v súčasnosti poslúžili vlastnosti ľudskej kože. Pružnosť, čiže rozťažnosť tejpov predstavuje, podobne ako pri koži, 130 až 140 percent (pozdlžne). Hrúbka pások a ich hmotnosť sú taktiež porovnateľné s vlastnosťami kože. Takto sprevádzajú každý pohyb, bez toho, aby nositeľa obmedzovali.

Materiál pások je rozťažná bavlnená látka z vysokohodnotných vlákien. Lepivá vrstva je antialergická a neobsahuje ani latex, na ktorý sú mnohí ľudia alergickí. Lepiaci účinok sa aktivuje až účinkom telesnej teploty. Vydrží asi sedem dní a neutrpí ujmu ani pri sprchovaní. Podmienkou však je, aby sa tejp aplikoval správne

► pozri s. 26 a ďalej.

Tento charakter tejpov v kombinácii so spôsobom, akým sa lepia na pokožku (pozri neskôr používané tvary aplikácií), umožňuje pozitívne ovplyvňovanie tela v rôznych oblastiach.

Aby sa zabránilo podráždeniu pokožky pri dlhšom nosení, zapracoval sa do tejpov špeciálny vzor, ktorý umožňuje dýchanie pokožky (pozri obr. vpravo).

HOTOVÉ TEJPY URČITEJ DĹŽKY ALEBO NASTRIHANÉ VLASTNORUČNE?

Počínajúc stranou 35 nájdete návod,

ako krok za krokom tejp z kotúča nastrihať, vždy podľa príslušného účelu použitia a účinku. Je to veľmi jednoduché a s trochou cviku to zvládnete obratom ruky.

Dnes už existujú nastrihané tejpov pre jednotlivé účely použitia, napríklad tejp na ruky či kolená, alebo o niečo nákladnejšie vejárové tejpov ► pozri s. 35. Ja vám ale odporúčam tejpov podľa návodu na príslušnom mieste odmerať, aby sa hodili presne na vaše telo a mohli optimálne rozvinúť účinok. V neposlednom rade je aj cena hotových nastrihaných tejpov oveľa vyššia ako tejpov dostupných v kotúčoch.



Pri maximálnej napätosti tejpov (vľavo) je viditeľná špeciálna štruktúra tkaniny.

Bezprostredný účinok kineziotejpu

Ak sa kineziotejp správne aplikuje, okamžite cítite – v pokoji aj pri pohybe – jeho pozitívny účinok. V čom to spočíva sa podrobne dočítate ďalej.

Jemný „lifting“

Tejp o kúsok nadvihne pokožku a tým uvoľní zamšu (*corium*) aj podkožné tkanivo. Tak sa okamžite zmenší napätie a tlak v jednotlivých podkožných vrstvách tkanív. Krv a lymfatické tekutiny môžu preto ľahšie cirkulovať, svaly a nervy budú lepšie zásobené kyslíkom. Zásluhou pevného, ale elastického spojenia s kožou bude tejp každý pohyb vykonávať celkom prirodzene spolu s ňou, v dôsledku čoho sa aj svalstvo, fascie a nervy pod ním sa budú neprestajne posúvať proti sebe. Vytvára sa tak uvoľňujúci, povzbudzujúci účinok podobný masáži.

Harmonický priebeh pohybu

Pri viacerých praktických štúdiách a pozorovaniach sa ukazuje, že kineziotejpovaním, v prípade správneho aplikovania, môže priebeh pohybov harmonizovať. Prostredníctvom sadrového obväzu, dlahy alebo pevného tejp (ktorý je predsa len niekedy dočasne potrebný) je oblasť tela skôr

znehybnená, v dôsledku čoho sa svalová hmota odbúrava, a aj nervy, ktoré tade prebiehajú, „zlenivejú“. Kineziotejpovanie však pohyblivosť neobmedzí. Oveľa viac posilní samotné vnímanie, takzvanú propriocepciu (schopnosť nervového systému zaznamenať zmeny vznikajúce vo svaloch a vo vnútri tela v dôsledku pohybu a svalovej činnosti, „polohocit“), prospešnú pre harmonický priebeh pohybu.

ZNOVU NÁJSŤ STABILITU

Jeden príklad: v dôsledku poranenia väzov, napríklad viacnásobného bolestivého vyvrtnutia, má niekto nestabilný členok a už si celkom „neverí“. Športovanie a prechádzky už nie sú natoľko zábavné, lebo sa vždy obáva, že zase dôjde k vyvrtnutiu. Tejp na členku, prípadne vhodná kombinácia tejpov, nielenže nositeľovi poskytnú pocit lepšej stability, ale podporia aj „spätne hlásenie“ kožných receptorov a nervov o kvalite priebehu pohybu – bude sa noha správne ohýbať bez toho, aby vybočila do strany? Zdvihne sa priehlavok pri ďalšom kroku vpred dostatočne? Takýmto spôsobom sa bude nacvičovať správny priebeh pohybu, urýchli sa čas hojenia a podporné svaly – naša najlepšia ochrana pred zraneniami – sa posilnia

v súlade s prirodzeným pohybom, čo odľahčí kĺby a väzy.

Reflektorický, nepriamy účinok

V dôsledku veľkého množstva rôznych používateľov a terapeutov z najrozličnejších odborov, ako sú chiropraxia, osteopatia, fyzioterapia, tradičná čínska medicína a i. došlo v ostatných rokoch k potešiteľnému rozvoju kineziotejpovania. Okrem mechanického použitia s priamym účinkom sa stále viac rozvíjajú aj ďalšie nové nepriame, reflektorické modely na báze súčasných odborných oblastí a názorov. Prostredníctvom určitých oblastí pokožky sa dokonca dajú pozitívne ovplyvňovať aj orgány.

Naša koža je vysoko špecializovaný zmyslový orgán

Koža je s povrchom jeden a pol až dva m² a hmotnosťou približne šestiny hmotnosti celého tela najväčším orgánom ľudského tela. Obsahuje veľké množstvo receptorov (orgánov citlivých na podnety, z lat. *recipere* – zachytávať alebo prijímať) reagujúcich na bolesť, tlak, chlad, teplo, vibrácie a charakter povrchu. Na jednom cm² kože sa môže nachádzať až 200 receptorov bolesti. Ich

prostredníctvom vnímame nielen mechanické, ale aj chemické a termické podráždenia, napríklad teplotu pod 10° C, či nad 45°C vnímame ako bolesť. Okrem toho existuje aj spojenie medzi jednotlivými oblasťami kože, takzvanými dermatómami a miechou.

DERMATÓMY – MAPA CHRBTOVÝCH NERVOV NA KOŽI

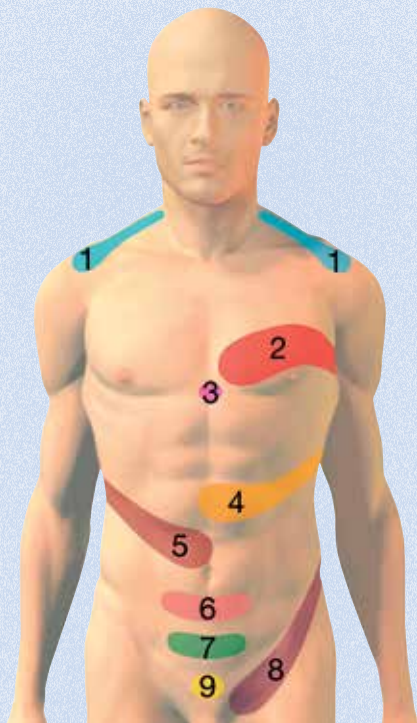
Takzvané dermatómy (z lat. *derma* – koža, *tomus* – úsek) sú čiastkové oblasti kože zásobované miechovými nervami, ktoré sa utvorili už počas diferenciácie embryonálnych buniek. Ak sa chcete o tejto zaujímavej, veľmi komplexnej téme dozvedieť viac, odkazy na literatúru nájdete na s. 120.

Bolesti alebo poruchy cítenia v určitej oblasti tela, aj v oblasti chrbta, môžu byť iba lokálne, ale môže ísť aj o poruchy prenášané z chrbtice.

Analogicky sa dá preto povedať, že cez niektoré oblasti kože je možné zapôsobiť na určité časti chrbta. Pri tejpovaní sa to dá využiť tým, že sa okrem priamej aplikácie priloží účinný tejp aj cez nervové dráhy. Podobné východisko má aj princíp tzv.

Headových zón, opísaný na nasledujúcich stranách

HEADOVE ZÓNY



1 bránica • 2 srdce • 3 pažerák • 4 žalúdok
• 5 pečeň, žlčník • 6 tenké črevo • 7 hrubé
črevo • 8 obličky, semenník • 9 močový
mechúr

Signály ochorenia vnútorných orgánov sa prenášajú prostredníctvom nervového systému často ako bolesť na určitom úseku kože, reflektoricky spojenom s daným orgánom. Najznámejším príkladom je bolesť v hrudníku vystreľujúca do ľavého ramena pri srdcovom infarkte.

ZRKADLO ORGÁNOV – HEADOVE ZÓNY

Ďalšou reflektorickou oblasťou použitia sú Headove zóny. Sú pomenované po anglickom neurológovi a bádateľovi, sirovi Henrym Headovi (1861-1940). Zóny sú oblasti na koži, ku ktorým podľa prepojenia cez príslušný miechový segment môžu byť priradené určité vnútorné orgány. Predstavujú teda spojenie systému orgánov s centrálnym (vegetatívnym) nervovým systémom. Jedna Headova zóna môže prebiehať cez viaceré dermatómy ► pozri s. 15, ale má vždy jeden bod, ktorý je pre reflektorický účinok mimoriadne dôležitý.

Ak je orgán patriaci do jednej z Headových zón zaťažený alebo chorý, môžu byť reflektorickým dôsledkom bolesti v danej oblasti kože (väčšinou na oboch stranách tela v rovnakej miere) a hovoríme o prenesenej bolesti. Pri kineziotejpovaní sa na základe týchto poznatkov využíva takzvaný reflexný obrat. Pri ňom sa ošetrujú zóny kože, ktoré zastupujú príslušný vnútorný orgán. Tak je možné prostredníctvom reflexných dráh priaznivo pôsobiť na orgán. V časti o všeobecných problémoch, ktorá začína na s. 88, preto nájdete okrem mriežkových tejpov pre akupunktúrne body aj reflektoricky účinné kineziotejpy.

Mriežkové tejpovanie (CrossTaping™) – ošetroenie priamo v danom (akupunktúrnom) bode

Zvláštnym druhom tejpovania je aplikácia krížových tejpov (*CrossTapes™*, označovaných v obchodoch aj ako *CrossLinks* alebo mriežkové tejp).

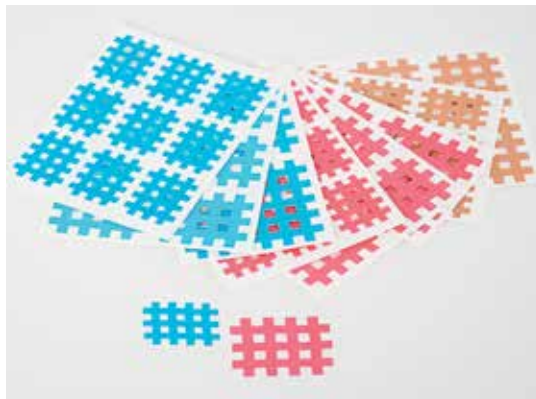
Táto nová metóda umožňuje cielené ošetriť akupunktúrne body ► pozri s. 18, ktoré sa nachádzajú na meridiánoch – energetických dráhach tela aj bez ihliel, striekačiek alebo iných, časovo náročných aplikácií.

Učenie o meridiánoch má svoj pôvod v tradičnej čínskej medicíne (TCM).

Existuje dvanásť hlavných meridiánov, ktorými prúdi podľa chápania TCM naša životná energia čchi (*qi*).

Terapia pôsobenia na akupunktúrne body prostredníctvom mriežkových tejpov pochádza z Kórey, kde sa už niekoľko rokov (aj pod názvom „špirálové tejpovanie“) úspešne používa na klinikách a v ordináciách prírodnej medicíny. S pomocou akupunktúrnych bodov môžeme cez energetické dráhy ovplyvňovať aj orgány, svaly alebo aj nervy – vždy za predpokladu, že tejp sa nalepia presne na správne miesto. V praktickej časti od s. 43 sa preto časti tela vždy presne opíšu a znázornia na obrázkoch.

Účinok vyplýva z toho, že sa prostredníctvom tejp zníži povrchové napätie kože. Blokována energia znova



Súpravu mriežkových tejpov by ste mali mať vždy vo svojej príručnej domácej lekárničke.

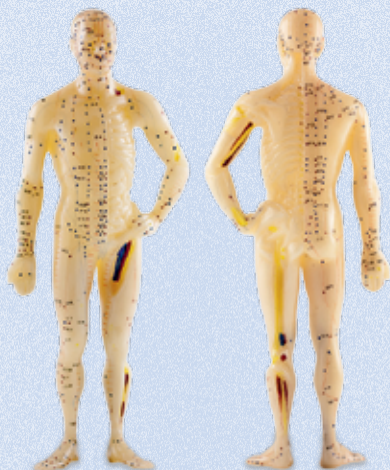
začne prúdiť, čo pocítite okamžite po aplikácii tejp. Z pohľadu ázijskej medicíny sa obe protikladné, navzájom sa dopĺňajúce sily životnej energie čchi – jin (*yin*) a jang (*yang*) – dostanú opäť do rovnováhy a problémy odznejú.

KOMBINÁCIE, KTORÉ ZARUČIJÚ ÚSPECH

Jednou z mimoriadne účinných aplikácií je umiestnenie tejpov na viacerých súhlasných (vzájomne sa dopĺňajúcich) akupunktúrnych bodoch. Vtedy tejp vyvolajú cielené podráždenie, ktoré povzbudí samoliečebné sily.

V praxi sa už aj u nás kombinujú mriežkové tejp s kineziotejpami. Mriežkovým tejpom sa pripisuje dôležitý podiel na zosilňovaní účinku.

MERIDIÁNY



Meridiány sú zakaždým priradené jednému orgánu a k orgánom podľa TCM patria aj dva, ktoré západná medicína za orgány nepovažuje – trojitý žiarič a perikard (osrdcovník).

PRÍKLAD POUŽITIA

Predpokladajme, že máte problémy v oblasti predlaktia sprevádzané ťahavou bolesťou, zasahujúcou až do ruky. Okrem toho pociťujete aj bodovú bolesť v zápästí. V tomto prípade môžete oblasť s bolestivým ťahom na predlaktí priamo ošetriť vhodným kineziotejpom a príslušný bolestivý bod na zápästí mriežkovým tejpom. Tejpy sa účinkami navzájom dopĺňajú, a tak umožnia rýchlejší ústup problémov.

SPRÁVNA APLIKÁCIA MRIEŽKOVÝCH TEJPOV

Mriežkové tejp dostať v rôznych veľkostiach a môžu sa preto využiť samostatne na malé i veľké bolestivé a reflexné body. V ideálnom prípade sa prikladajú pinzetou, jednak sa tým chráni lepivá plocha a jednak sa takto dá ľahšie vystihnúť miesto, ktoré má byť polepené. Zároveň sa tejp nezdeformuje.

Mriežkový tejp sa vždy lepí diagonálne, nie vertikálne či horizontálne, cez bod, aby sa energetický tok nenarušil.

Výber farieb

Teraz ste sa už dozvedeli všetko dôležité o vlastnostiach kineziotejpu. Zostáva už len objasniť, aký význam majú rozdielne farby. Hlavnými farbami pások sú červená a modrá, Dr. Kenzo Kase spočiatku pracoval iba s týmito farbami. Ďalšie dostupné farby sú žltá, čierna, béžová a zelená.

Určite poznáte elastické terapeutické tejp pre svalový tréning, kde každá farba predstavuje inú rozťažnosť. Pri kineziotejpoch je význam farieb o niečo jemnejší, ako sa dočítate ďalej.

Terapia prostredníctvom farieb

Terapia farbami je jednou z najstarších metód liečenia. Pôvod má v uzdravujúcich slnečných lúčoch. Viaceré kultúry cielene využívali farby na zmiernenie najrozličnejších ťažkostí. Slnečné kultúry boli veľmi rozšírené u národov Latinskej Ameriky ako boli Aztékovia a Majovia, prívrženci sa našli aj u starovekých Egypťanov. Viera v liečivé účinky farieb ich často označovala za božstvá, chorí boli pomaľovaní určitými farbami alebo zabalení do pestrých plachiet, aby sa tým pozitívne ovplyvnili liečebné procesy. Z vedeckého hľadiska sú farby elektromagnetické vlny. Ľudia sú

schopní vnímať farby až do určitého vlnového rozsahu (spektrálneho rozsahu), od infračervených lúčov najväčšej vlnovej dĺžky (teplo), až po ultrafialové lúče najmenej vlnovej dĺžky (chlad). Prostredníctvom očí, ale podľa najnovších poznatkov najmä predovšetkým cez kožu, tieto svetelné vlny a energie vnímame, a cez nervové dráhy sa odosielajú do nášho centrálného nervového systému, ktorý na rôzne farby reaguje rôzne . O tento poznatok sa opiera cieleň výber konkrétnej farby tejpov pri kineziotejpovaní.



Účinok všadeprítomného svetelného vlnenia sa dá celkom cielene využiť.

Ako si vybrať

Pri výbere správnej farby tejpov pomôže najprv intuícia – napríklad väčšina ľudí pri opuchoch a zápaloch siahne po modrom tejppe, pretože modrá pôsobí chladivo. Pri napätí a zatvrdlinách si naopak vyberajú skôr červenú, ktorá pôsobí hrejivo a rozpínať. Skúsenosť ukázala, že ženy dávajú prednosť radšej červeným tejpom, možno aj preto, že rýchlejšie pociťujú chlad. Muži majú zase radšej modré a čierne tejpky. Nasledujúci prehľad dostupných

farieb tejpov by vám mal správny výber uľahčiť. Na ďalších stranách nájdete kineziologický svalový test, v ktorom sa dá výber farby následne overiť.

Účinok farby tejpov môžete samozrejme zosilniť aj zodpovedajúcim oblečením, prípadne spodnou bielizňou.

ČERVENÁ, RUŽOVÁ

Telesné účinky:

- podporuje (krvný) obeh, prekrvenie (rozširuje cievy) a dodáva energiu;
- pôsobí hrejivo;



Farba tejpov môže podporiť želaný účinok. Nič vám ale nebráni vybrať si na začiatok svoju obľúbenú farbu - tá vám vždy prospeje!

- stabilizuje;
- povzbudzuje apetít.

Emocionálne účinky:

- pôsobí oživujúco a vzrušujúco;
- budí driemajúce vnútorné sily („prapôvodné sily“);
- zvyšuje pocit vlastnej hodnoty;
- vitalizuje a dynamizuje.

MODRÁ/FIALOVÁ**Telesné účinky:**

- tlmíace, znižuje prekrvenie (sťah ciev), zbavuje tepla;
- brzdí zápal.

Emocionálne účinky:

- harmonizuje a uvoľňuje napätie;
- povzbudzuje fantáziu a intuíciu;
- podporuje komunikáciu a jasnú myseľ.

ZELENÁ**Telesné účinky:**

- vyrovnávajúce, harmonizujúce; zelená sa preto často využíva pre oblasti orgánov.

Emocionálne účinky:

- pomáha uviesť do rovnováhy telo a dušu;
- regeneruje a harmonizuje;
- osviežuje;
- podporuje vnútorný pokoj;
- posilňuje súdnosť;
- posilňuje zmysly a koncentráciu;
- upokojuje, tlmí strach.

ŽLTÁ/ORANŽOVÁ**Telesné účinky:**

- povzbudzuje látkovú výmenu;
- posilňuje nervy;
- pôsobí podnetne.

Emocionálne účinky:

- rozveseľuje;
- podporuje inteligenciu, vnútorný odstup a prehľad;
- podporuje koncentráciu a chuť do učenia;
- pomáha pri všetkých druhoch duševných činností;
- prináša do duše slnko a zaháňa pochmúrnú náladu.

ČIERNA

- podobné účinky ako modrá;
- radi si ju vyberajú športovci, pretože pôsobí neutrálne;
- ak sa nalepí cez iné tejp, zvyšuje ich účinok, preto sa napríklad odporúča jej aplikácia s dvoma tejpami v tvare I.

BÉŽOVÁ

- má neutrálny účinok;
- zvolí sa vtedy, ak nemáme istotu, ako bude ošetrovaný človek na aplikáciu reagovať;
- je mimoriadne ohľaduplná pri poraneniach nervov;
- je obľúbená pri aplikácii na tvár či oblasť krku, alebo iné viditeľné oblasti tela, pretože je nenápadná.