



### **KINESIOLOOGILINE TEIPIMINE RASEDATELE JA SÜNNITANUD NAISTELE**

*Kestus – kuni 30 minutit*

#### **Kinesioteipimise olemus**

Kinesioteipimine on meetod, mis põhineb keha enda loomulikul paranemisel. Kinesioteipimise eesmärk on taastada, parandada ning soodustada lihaste ja liigeste füsioloogilist liikumist ilma liikuvust piiramata.

Kinesioteip on valmistatud vett hulgavast venivast kangast ja akrüüllimist, mis asetatakse peale ühekordse kihina. See tekitab naha ülesse tõstmise efekti, mis suurendab vaba ruumi naha ja nahaaluse koe vahel. Selle tulemusel paraneb lümfivedeliku ringlus ja alaneb surve valuretseptoritele. Teip on välja töötatud nii, et see liiguks koos nahaga ning seega toetaks lihaste liikumist ja lümfisüsteemi enda tööd.

Kinesioteip ei sisalda ravimeid ja sellel ei ole negatiivseid kõrvaltoimeid. Ravitulemus saavutatakse teipimise tehnika kaudu. Kasutusel võivad olla erineva värvusega teibid kuid ravitulemus sellest ei sõltu. Teip püsib nahal 3-7 päeva.

#### **4 peamist füsioloogilist efekti:**

- alandab valu nahas ja nahaaluskoos;
- toetab lihaste funktsiooni (ülekoormus, lihaspõletik, nõrk lihas);
- parandab lümfi- ja vereringet;
- korrigeerib lihaste ja liigeste õiget asendit.

#### **Peamised näidustused raseduse ajal ja peale sünnitust:**

- Rasedusaegsed vaevused – seljavalu, tursed, õlavöötme pinged, peavalud, kõhu raskusest tingitud pinged alakõhus, häbemeluvalu jne.;
- Sünnitusjärgsed probleemid – peavalu, piimapais, seljavalud, kõhu toestamine, armiravi jne.

#### **Vastunäidustused:**

- nahahaigused ja muutused selles piirkonnas, mida soovitakse teipida;
- roospõletik;
- teibiallergia – esineb harva (on olemas teip õrnale nahale);
- lahtised haavad;
- ravimid (nt. kortisoon, vererõhualandajad) – soodustavad õrna naha teket;
- raseduse 1. trimestril ristluu piirkond.

Teipimisele eelneb patsiendi hindamine ja konsultatsioon ämmaemanda poolt.

**Registreerumine tel. 447 3511**

Koostaja: Naiste- ja Lastekliinik

Koostatud/ täiendatud/ üle vaadatud 2015