



Kinesioteipimine

Kinesioteipimise meetodi loojaks on jaapanlane dr Kenzo Kase, kes võttis antud tehnika kasutusele 1970ndatel. Teipimisel kasutatakse spetsiaalset elastset teipi, mille abil on võimalik korrigeerida kudede asetust, lihaste toonust, stabiliseerida liigeseid, vähendada turset ja valu ning parandada verevarustust ja ainevahetust.

Teipimisele eelneb patsiendi hindamine füsioterapeudi poolt, kes soovitud tulemuse saavutamiseks valib teipimise tehnika (lümfi-, lihas-, fastsia-, ligamendi- või korrektsioonitehnika) või nende kombinatsiooni vastavalt patsiendi probleemile. Teibile ei ole lisatud ravimeid, ravitulemus saavutatakse teipimise tehnika kaudu. Kasutusel on erineva värvusega teibid ja patsient saab endale valida sobiva värvuse. Ravitulemus ei sõltu teibi värvusest.

Teipimine toetab liigeste liikuvust. Teip püsib nahal mõnest päevast kuni nädalani. Kinesioteipimist kasutatakse laialdaselt erinevate luu- ja lihaskonna haiguslike seisundite puhul, sealhulgas traumade järgselt, ülekoormusega seotud sündroomide ning valude korral.

Kinesioteipimist teostavad selleks ettevalmistuse saanud füsioterapeudid.

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013