

Lidové noviny, 17. 9. 2016

Věda jménem **tejpování**



Barevné pásky nalepené na tělech sportovců nešlo na olympiádě v Riu přehlédnout. Tejpování má stále víc příznivců, pro některé se dokonce stalo neškodnou drogou. V posledních letech se kineziotejpy ze sportovišť přesouvají i do běžného života. **Lepit si je sami ale raději nezkoušejte**, mohli byste si ublížit.

Lidové noviny, 17. 9. 2016

Nalepené proužky svítily na olympiádě v Riu na tělech spoře oděných beachvolejbalistek, skokanů do vody, běžců. A pokud vám unikly tam, určitě si vzpomenete na tenistku Andreu Hlaváčkovou, která v boji o postup do finále dostala pěknou dardu míčkem pod oko od soupeřky Martiny Hingisové. Když nastoupila do dalšího utkání, hned se na její levé tváři objevily tři modrobílé proužky.

Neinformovaným divákům mohlo připadat, že takzvané tejpky tak nějak drží pohromadě zmožená těla borců. Úkol barevných pásek je ale jiný. Drtivá většina sportovců, kteří mají nějaký problém, ale nechtějí vzdát závod, si lepi tejpky jakožto prostředek na tlumení bolesti, aniž by museli polykat chemii. Využití kineziotejpingu je ale širší a dnes už v mnohém přesahuje své původní cílení na terapii pohybového aparátu. Jinak řečeno, metoda se přesunula ze sportovišť i do běžného života a využívají ji i lidé, kteří sedí celý den na židli v kanceláři.

Na modřiny a na bolesti hlavy

„Pokud budeme jmenovat problémy, které nejčastěji trápí běžnou populaci, kineziotejping se využívá při bolestech svalů, kloubů či páteře, lymfatických otocích, kloubních instabilitách, ošetření žívez a dalších případech. Autor metody a jeho tým ale pokračují v testování terapeutických účinků při léčbě řady dalších diagnóz především z oborů ortopedie, pediatrie, chirurgie, neurologie nebo gynekologie.“ vyjmenovává fyzioterapeut Michal Peroutka z Rehabilitační kliniky Malvazinky, který je u nás jediným instruktorem metody kineziotejping certifikovaným přímo od jejího autora. Nalepovací proužky mohou podle něj pomoci také při migrénách, menstruačních bolestech či bolestech v těhotenství nebo od modřin.

Michal Peroutka na metodu nedá dopustit s tím, že její pomocí lze dosáhnout vynikajících výsledků. A popisuje její princip: „Speciálními technikami lepení pásky se dají nadzvednout jednotlivé vrstvy kůže a podkoží, touto elevací se uvolní tlak na mecano-

receptory, které následně pošlou do centrálního nervového systému zprávu, že bolest už není taková. Díky tomu přichází úleva. Ale to je opravdu jen zjednodušené vysvětlení.“ Některé způsoby aplikace lze na těle ponechat dvanact až čtyřicet hodin, u jiných technik dva až tři dny s tím, že se podle konkrétního zdravotního problému frekvence tejpování přizpůsobuje. Nalepené proužky člověka nikterak neomezují v pohybu ani v životě, snesou běžný denní režim i sprchu a koupání.

Koně se také tejpují

Tejp musí být veden správným směrem, s patřičným napětím a respektem k anatomii, roli však hraje i samotná páska. Originální kineziotejpy pracují s minimální vrstvou lepidla, aby se tkanina co nejvíce přiblížila k pokožce a nahrazovala dotyk lidských prstů. „Na našem trhu je ale celá řada pružných

Drtivá většina sportovců, kteří mají nějaký problém, využívá tejpky jako prostředek na tlumení bolesti, aniž by museli polykat chemii. Využití kineziotejpingu je ale daleko širší.

”

tejpů, jimž se nesprávně říká kineziotejpy. Jedná se o výrobky různých firem se sídlem většinou v Číně nebo Koreji a jsou nabízeny pod různými názvy, často záměrně podobnými. Jde ovšem spíše o parodi. Největší problém tkví v kvalitě lepidla používaného k přilepení tejpů k pokožce. Pokud v reklamě na tejpky čtete, že je použita silnější vrstva lepidla, nebo dokonce přidán elastan, aby byl tejp pružnější a neodlepal se – tak ten opravdu nechtějte. Takový výrobce se moc nesnažil a ukazuje, že ani nepochopil podstatu kineziotejpingu. Jedním z hlavních cílů metody je totiž pravý opak, vynalézt lepidlo takové kvality, které umožní minimalizovat jeho vrstvu, a díky tomu přiblížit tejp k pokožce co nejvíce.“ popisuje Peroutka.

Barvy pásek sice vycházejí z tradiční východní medicíny, při léčbě ale nehrají nijak zásadní

roli, spíš slouží jako vodítko, díky němuž lze odlišit kvalitní výrobky od nekvalitních. Původní japonské tejpky se totiž dělají jen v modré, růžové, bílé, tělové a červené barvě. Mimochodem tejpky pronikly i do zvířecí říše; vyrábějí se v žluté, hnědé a zelené i pro koně, kteří mají vlastní terapie. „Ano, jsou k máni i nekvalitní napodobeniny v těchto barvách, které se laikům odlišují hůř.“ dodává fyzioterapeut.

Na módní vině

Odborníky z řad fyzioterapeutů, kteří se kineziotejpingem zabývají, zlobí, kam se dnes terapeutická metoda posunula. „Kineziotejping – prezentovaný terapeuty nejasných znalostí metody – se stal módní záležitostí a předmětem silné komercializace. Je to mimo jiné důsledek obrovského zájmu veřejnosti, podporovaný trvalou a masivní reklamou ze světových sportovišť. Stále je mezi námi mnoho lidí, kteří se chtějí alespoň v něčem sportovcům podobat,“ říká Michal Peroutka.

Přibývá také těch, kteří se domnívají, že pár pásek narychlo nalepených na bolavé koleno problém vyřeší. „Vždy by mělo předcházet vyšetření fyzioterapeutem, který odhalí příčinu problému. Ta může být na úplně jiném místě. Pro příklad – nechte si zatepovat koleno bez jakéhokoliv předchozího vyšetření, ale příčina potíží může vycházet z kotníku. A pokud nezačnete řešit primární problém, můžete si takovým rychlotejpingem i uškodit.“ vysvětluje fyzioterapeutka Jana Svatošová. To je také důvod, proč odborníci nedoporučují následovat videonávody, kterých se na YouTube nachází opravdu početně. Janě Svatošové se při pohledu na některé z nich dělají mřížky před očima. Nejde totiž o to, aby pásky na vysportovaném těle vypadaly trendy a přitahovaly pozornost. Lepení má své přesné dané zákonitosti. Pokud si je někdo aplikuje špatně, může si ublížit.

„Nezpusobí akutní úrazy, mohou ale problém prohloubit. Pokud by někdo například potřeboval úlevu od bolesti, a tím pádem elevaci měkkých tkání, bolest by se v případě špatně nalepeného tejpů pod velkým tahem a ve špatné pozici mohla ještě zhoršit. Jde o léčebnou metodu, z toho logicky vyplývá, že musí být před aplikací známa diagnóza, proto nepatří do rukou laiků,“ upozorňuje Michal Peroutka.

Pokračování na straně 32

Lidové noviny, 17. 9. 2016

Věda jménem tejpování

Dokončení ze strany 31

Špatně použité tejpý například mohou bez předchozího vyšetření a manuálního ošetření ještě více zafixovat blokádu v oblasti krční páteře. Jenže laická veřejnost velmi často bere tejpý na lehkou váhu: „Zalepím se, přestane to bolet a basta.“ Fyzioterapeut Michal Peroutka připouští, že nežádoucího výsledku může být dosaženo i při neodborné aplikaci pružného tejpů podle návodu z internetu. „Vůbec nejde o to, čím se kdo polepí a kde získal návod, ale o to, proč se vlastně chce tejpovat, proč hledá takové informace. Protože ho něco bolí. Bolest je signál, kterým tělo říká, že je něco špatně. Jenže pravý důvod bolesti podle žádného návodu nemáte šanci zjistit. Zatejpujete se, a když máte štěstí, nastane úleva. Člověk je spokojený a myslí si, že je vyléčený. Ale původní poškození pohy-

bového aparátu odeznáním bolesti nezmizí, nevyléčí se. Když pokračujete ve své činnosti, může z původního banálního poranění vzniknout vážnější či chronický problém,“ dodává. Barevné pásky nás podle něj nespasí. Mělo by jít pouze o doplněk k fyzioterapii a manuální péči terapeuta, ke cvičení, tréninku a medicíně.

Závislí na páskách

Špatné tejpování je však běžné i mezi amatérskými běžci. Fyzioterapeutka Jana Svatošová z liberecké ordinace Fyziio Sport Therapy si například všimla nešvaru na běžeckých závodech, kdy se pásky narychlo lepi před závody v reklamních stanech.

U profesionálních sportovců se zas někdy hovoří o závislosti na tejpech. Zvyknou si ulevovat od bolesti, aniž by se zabývali jádrem věci. Přitom i při dlouhodobém používání, i když s pozitiv-



Mnozí sportovci si na tejpech vypěstovali závislost

FOTO SHUTTERSTOCK

ním efektem, je třeba respektovat zdravotní potíže – ve svém počátku mohly být snadno řešitelné, ale tejpý je utlumily, až přerostly v chronické. Následná terapie pak zabere místo několika týdnů několik měsíců. Dalším negativem je, že řada sportovců pod vlivem tejpů často přepíná své síly, trénují a závodí „přes bolest“ a riskují vážnější zranění. Ačkoli

to vypadá, že tejpý ponejvíc využívají běžci, tenisté či atleti, je to jen zdání. Pásky byste našli třeba i na tělech hokejistů nebo lyžařů – jen nejsou pod oblečením vidět.

Naneštěstí i mezi fyzioterapeuty existují velké rozdíly. „Obsah a kvalita kurzů tejpování se velmi různí, někteří lektori učí podle zkrácených, neúplných, či dokon-

ce zcela chybných informací. Někteří pak zvládnou zatejpování hůř a někteří lépe,“ upozorňuje Michal Peroutka. Podle jeho slov je třeba ověřit si, jaké má ten, kdo metodu nabízí, vzdělání, zda je fyzioterapeut, lékař či rehabilitační pracovník. Tím se pacient může vyhnout riziku přehlédnutí skutečné diagnózy a případného zhoršení zdravotního stavu.

Z Japonska do světa

Stejně jako v případě baňkování či dalších sportovněterapeutických metod se i u kineziotejpingu objevují hlasy, že jde jen o placebo efekt a že pásky nemohou nahradit důslednou rehabilitaci. „Samozřejmě, není to žádný záračný všelék. Nefunguje to tak, že na vás někdo – kdokoliv – tejp nalepí a jste vyléčení. Je to pouze další terapeutická možnost. Co se týká placebo efektu – ano, v některých případech může zafungovat stejně, tak jako u řady dalších terapeutických postupů či léků,“ říká Peroutka.

Každopádně kineziotejpung byl a stále je předmětem mnoha studií, které jeho účinky zkoumají déle než tři desetiletí. Ačkoli totiž vypadá jako módní výstřelek či převratný objev, tejpý hrály roli už na dvou předchozích letních

olympiádách. Skoro by se chtělo říct, že kineziotejpý a olympijské hry k sobě tak nějak patří. V Soulu v roce 1988 barevné pásky hromadně využil japonský volejbalový tým a prezentoval je jako prevenci svalových a kloubních poškození.

O Japonce nešlo náhodou. S metodou totiž na konci sedmdesátých let přišel vědec japonského původu, doktor Kenzo Kase. Ten hledal, jak urychlit a optimalizovat léčbu svých pacientů mezi návštěvami u terapeuta. Nejprve experimentoval s tehdy dostupnými pevnými tejpý, ale výsledky ho nespokojovaly. Toužil po něčem, co nebude omezovat v pohybu a co zároveň bude suplovat dotek terapeutových prstů. Díky svým znalostem západní a východní medicíny a s využitím poznatků kineziologie se mu záhy podařilo vynalézt nový pružný textilní materiál s podobnými vlastnostmi, jaké má lidská kůže. Tím položil základy nové metody.

Kenzo Kase ji chrání autorskými právy a pásky si nechal patentovat. Pečlivě si hlídá i kvalitu výuky lektorů v jednotlivých zemích, aby byla zachována standardní terapie. Autor metody spolu se svým výzkumným týmem sídlí v USA.