

Lidovky.cz, 18. 9. 2016

Z tejpování se stala móda, barevné pásky si ale sami lepit nezkoušejte, můžete si ublížit



TEJPOVÁNÍ. ILUSTRACNÍ FOTO. | FOTO: SHUTTERSTOCK

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.

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 lepí 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.

Lidovky.cz, 18. 9. 2016

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 jizev 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 mechanoreceptory, 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 dvanáct 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 nejméně přiblížila k pokožce a nahrazovala dotyky lidských prstů. „Na našem trhu je ale celá řada pružných 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 parodii. Největší problém tkví v kvalitě lepidla používaného k přilepení tejpů k pokožce. Pokud v reklamě na tejpů čtete, že je použita silnější vrstva lepidla, nebo dokonce přidán elastan, aby byl tejp pružnější a neodlepoval 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 tejpů se totiž dělají jen v modré, růžové, bílé, tělové a červené barvě. Mimochodem tejpů pronikly i do zvířecí říše; vyrábějí se v žluté, hnědé a zelené i pro koně, kteří mají vlastní tejpů. „Ano, jsou k mání i nekvalitní napodobeniny v těchto barvách, které se laikům odlišují hůř,“ dodává fyzioterapeut.

Lidovky.cz, 18. 9. 2016

Na módní vlně

Odborníky z řad fyzioterapeutů, kteří se kinesio tejpíngem zabývají, zlobí, kam se dnes terapeutická metoda posunula. „Kineziotejpíng - 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 - necháte si zatejpovat koleno bez jakéhokoliv předchozího vyšetření, ale příčina potíží může vycházet z kotníku. A pokud nezačnete řešit primární problém, můžete si takovým rychlotejpem 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 mžitky před očima. Nejde totiž o to, aby pásky na vysportovaném těle vypadaly trendy a přitahovaly pozornost. Lepení má své přesně dané zákonitosti. Pokud si je někdo aplikuje špatně, může si ublížit.

„Nezpůsobí akutní úraz, 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.