

PATVIRTINTA
VšĮ Dainų PSPC direktoriaus
2018 m. spalio 15 d.
įsakymu Nr. V-83

VŠĮ DAINŲ PIRMINĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS CENTRAS KINEZIOLOGINIS TEIPAVIMAS IR JO ATLIKIMO TVARKA

Paslaugos pavadinimas - Taikomoji kineziterapija (ergoterapija) - individualus užsiėmimas (kineziologinis teipavimas)

Paslaugos kodas 08018

Paslaugos kaina eurais – 6,70 Eur (Remiantis LR SAM 1996 m. kovo 26 d. įsakymu Nr. 178 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. liepos 10 d. įsakymo Nr. V-856 redakcija) ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ, TEIKIAMŲ ASMENS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGOSE, KAINYNAS NR. 11-96-2)

Vienos konsultacijos metu kineziologinio teipavimo procedūra atliekama vienai skaudamai ar probleminei kūno sričiai. Kineziologinį teipavimą atliekančiam specialistui įvertinus esamą sveikatos sutrikimą, atkerpama kineziologinio teipo ir sunaudojama pagal poreikį esamai problemai gydyti. Esant kitų sveikatos sutrikimų ir pacientui pageidaujant kineziologinio teipavimo pacientas už konsultaciją ir procedūros atlikimą apsimoka savo lėšomis remiantis direktoriaus įsakymu pagal galiojančius mokamų paslaugų įkainius.

ACHI kodai: 96120 – 96128 kineziterapija; 95550-11 bendroji sveikatos intervencija, kita.

Kineziologinis teipavimas arba kinezioteipavimo metodas yra paremtas savaiminiu kūno gijimo principu, aktyvuojant odą, raumenų, neurologines ir kraujotakos sistemas.

Kinezioteipavimu siekiama gerinti audinių kraujotaką, mažinti skausmą, skatinti traumotų audinių (raumenų, raiščių) gijimą, normalizuoti raumenų tonusą, koreguoti judesius, laikyseną. Kineziologinis teipavimas atliekamas naudojant specifines lipnias juosteles – kinezioteipus (judėsenos korekcijos juosteles).

Kineziologinis teipas – tai aukštos kokybės, neturinti latekso, 100% medvilninė medžiaga (austos juostos tamprumu artimos odai). Jis leidžia odai kvėpuoti, juos galima naudoti 24 val. per parą (iki 7 dienų) bei visos aktyvios fizinės veiklos metu. Tinkami alergiškiems žmonėms. Kineziologinis teipas yra atsparus vandeniui (galima praustis duše), greitai išdžiūna.

Istorija. Kinezioteipavimas pleistrais buvo išrastas 1973 metais, japonų gydytojo chiropraktiko Kenzo Kase. Kinezioteipavimo metodas buvo pristatytas pasauliui 1988m. per Olimpines žaidynes Seule, kai japonų tinklinio komanda naudojo kineziologinio teipavimo elastinius pleistrus (lipnias elastines juostas). Kinezioteipavimas 2004m. atkeliavo į Angliją bei pasklido visoje Europoje, Amerikoje ir Azijoje. Netrukus kineziologiniai teipai ir raumenų teipavimo metodas tapo plačiai naudojamas medicinoje ir profesionaliame sporte visam pasaulyje.

KINEZIOLOGINIO TEIPAVIMO TAIKYMAS (KINEZIOTEIPAVIMAS)

Kineziologinis teipavimas (teipų klijavimas) yra dažnai taikomas kaip papildoma priemonė pasiekti geresniems pasveikimo rezultatams ir vaikams ir suaugusiems:

- esant sąnarių, raumenų, jungiamojo audinio (raiščių, sausgyslių, fascijų) skausmams,
- laikysenos korekcijai,
- patinimų mažinimui,
- nugaros skausmų mažinimui,
- patyrus sporto traumas, fizinių treniruočių efektyvumo didinimui,
- randų elastingumo didinimui ir kt.

Kineziologinis teipavimas ortopedijoje ir pediatrijoje

- Kineziologiniai teipai padeda gydyti laikysenos sutrikimus, plokščiapėdystę (eiseną), atstatyti nusilpusius raumenis.

Kineziologinis teipavimas raiščiams, sausgyslėms, fascijoms, sąnariams

- Kineziologinis teipavimas apsaugo raiščius, sausgysles, sąnarius, skatina jungiamojo audinio potrauminių sąaugų atpalaidavimą ir fiziologiškesnes galūnių padėtis.
- Raumenų teipavimas sporte efektyviai panaudojamas kaip prevencinė priemonė, reabilitacijai ir įvairių traumų profilaktikai.

Kineziologinio teipavimo poveikis kraujotakai ir limfotakai

- Pažeidimo vietoje dėl limfos susikaupimo padidėja spaudimas į odos, poodinius receptorius, tai sąlygoja sustingimą, skausmo atsiradimą. Kraujas, limfa tampa tarsi įkalinti po oda. Užklijavus kineziologinį teipą, atstatomos odos raukšlėlės, sumažinamas paviršinio odos sluoksnio tempimas, gaunamas pakėlimo efektas, mažėja poodinis spaudimas, tai padeda kraujui bei limfai lengviau nutekėti iš pažeidimo vietos į artimiausius funkcionuojančius limfinius takus, limfmazgius, todėl mažėja patinimas, silpsta skausmas, greitėja gijimas.

Kineziologinis teipavimas nėščiosioms

- Kineziologiniai teipai pritaikomi besilaukiančioms moterims: jie stiprina pilvo raumenis, palaiko vaisiaus padėtį, palengvina nugarai išlaikyti didėjančią svorį. Miego metu nėščiosioms sumažina skausmus ir nepatogumą gulint.

Naudojamos priemonės: Kineziologinis teipas, kineziologinio teipo žirkklės.

Procedūros atlikimas ir atlikimo trukmė: iki 15min. (priklausomai nuo esamo sveikatos sutrikimo).

Kineziologinio teipavimo procedūros metu įvertinama paciento nusiskundimai, skausmo ar esamo pažeidimo vieta, raumenų būklė, bendra asmens savijauta. Supažindinama su kineziologinio teipavimo metodika bei galimybėmis. Atsižvelgiant į raumenų būklę, parenkama viena iš penkių kineziologinio teipavimo metodikų.

Kineziologinio teipo sunaudojamas ilgis priklauso nuo esamo sveikatos sutrikimo apie 15-50cm. Užklijavus ant probleminės vietos kineziologinis teipas paliekamas pagal specialisto

rekomendacijas 1-7 dienas (prausiantis, mankštinantis ar atliekant kitą veiklą jų nuimti nereikia). Pradėjus atsilupti kineziologiniam teipui, jis nuimamas plauko augimo kryptimi prilaikant delnu ar pirštais, kad nepažeistų odos.

Kineziologinio teipavimo metodikos:

1. Raumeninis teipavimo metodas. Priklausomai nuo kineziologinio teipo užklėjavimo, raumuo gali būti aktyvuojamas arba slopinamas. Jei po pirmųjų procedūrų nėra efekto, galima atmesti raumeninės problemos buvimą.
2. Tempimo teipavimo metodas. Minkštųjų audinių suartinimo (raištinė). Suartina audinius. Klįjuojama esant raiščių pažeidimams.
3. Fascijos teipavimo metodas. Taikoma esant fascijų sutrikimams.
4. Korekcinis teipavimo metodas. Koreguoja netaisyklingą audinių ir įvairių struktūrų padėtį.
5. Limfinis teipavimo metodas. Gerina limfos nutekėjimą, taip pat tinka esant randams, fibrozei.

Siekiant maksimalaus poveikio, kineziologinis teipavims derinamas su kitais reabilitacinio gydymo metodais.

Kineziologinio teipavimo kontraindikacijos:

- Giliųjų venų trombozė (GVT arba trombai)
- Inkstų nepakankamumas
- Stazinis širdies nepakankamumas
- Infekcija
- Piktybinis auglys
- Žaizdos ir odos pažeidimai, sudirgimai, alergija.

Naudota literatūra:

1. Brigit Kumbrik, K Taping , Dortmund, 2011
2. K-Active Systems GmbH, Hosbach, 4th Edition, 2016m Masterclass Module 1 medžiaga.
3. Term Effects of Cervical Kinesio Taping on Pain and Cervical Range of Motion in Patients With Acute Whiplash Injury: A Randomized Clinical Trial: J. Gonzales Iglesias; Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, 39:7 2009
4. Appell H-J, Voss-Stang Ch (2008) Funktionelle Anatomie, Grundlagen sportlicher Leistung und Bewegung. 4. vollst. überarb. Aufl. Springer Berlin Heidelberg.
5. Bringezu G, Schreiner O (2006) Lehrbuch der Entstauungstherapie (Bd. 1). Springer Berlin Heidelberg Frisch H (2009) Programmierte Untersuchung des Bewegungsapparats. 9. überarb. u. erw. Aufl. Springer Berlin Heidelberg.

Parengė:

FMR gydytoja Daiva Kaušaitė

Ergoterapeutas Laurynas Garbštas