

Tejpování

Je to ošetřující metoda, při které se na kůži lepí speciální elastické pásky (tejpy). Je to pomocná terapeutická technika k fyzioterapii, která pomáhá tělu lépe fungovat a hojit se.

Kineziotaping

Hlavní účinky:

- **Podpora svalů a kloubů** – pomáhá stabilizovat přetížené nebo oslabené oblasti bez omezení pohybu
- **Úleva od bolesti** – snižuje bolest díky ovlivnění nervových receptorů v kůži
- **Zlepšení funkce svalů** – může sval aktivovat nebo naopak uvolnit podle způsobu aplikace
- **Podpora správného držení těla** – pomáhá „upozorňovat“ tělo na špatnou polohu
- **Prevence přetížení a zranění** – používá se při sportu i běžné zátěži
- **Uvolnění jizev** – tuhých i vpadlých jizev

Indikace:

- bolesti zad, krku, ramen, ruky
- koleno, kotník, tenisový loket
- sportovní přetížení
- špatné držení těla
- jizvy

Lymfotaping

Hlavní účinky:

- **Zlepšení krevního a lymfatického oběhu** – nadzvednutím kůže se podporuje odtok z oteklé oblasti těla a zajistí se rychlejší regenerace
- **Snížení otoků a zánětu** – často se používá po úrazech nebo operacích
- **Úleva od bolesti** – zmenší se obvod oteklé končetiny a uvolní se napjatá kůže
- **Odvod lymfy** – lymfa odtéká rychleji do sběrných, funkčních lymfatických uzlin
- **Změkčení zatvrdlých otoků a zlepšení pohybu jizev**
- **Urychluje tok lymfy** – po 24 hodin denně

Indikace:

- lymfedém: po operacích, po odstranění uzlin (např. v podpaží, v třísele)
- otoky po úrazech: (výrony, naraženiny, zlomeniny)
- pooperační otoky
- bolesti svalů a kloubů spojených s otokem
- přetížení svalů
- podpora regenerace po sportu