

## Dynamiczne plastrowanie

**Taping-** metoda terapeutyczna, która polega na aplikacji na ciele, w ściśle określony sposób elastycznego plastra.

W zależności od rodzaju plastra, sposobu i miejsca aplikacji ma różne oddziaływanie.



Taping dynamiczny początkowo stosowano głównie w sporcie. Główną zaletą stosowania tej odmiany tapingu w sporcie jest jego wysoka skuteczność oraz możliwość kontynuacji treningu pomimo zaistniałego problemu. Metoda ta w sporcie może być również stosowana profilaktycznie, w celu zabezpieczenia stawów i struktur mięśniowo- powięziowych przed przeciążeniem. Plastrowanie dynamiczne jest uniwersalną metodą i znajduje zastosowanie nie tylko w sporcie. Można go stosować w ortopedii, neurologii, ogólnie do uśmierzania bólu, w drenażu limfatycznym oraz terapiach pooperacyjnych( gojenie ran, redukcje obrzęków, poprawa wchłaniania się blizn oraz zwłóknień). Taping można stosować u kobiet w ciąży i dzieci.

### **Metoda tapingu dynamicznego opiera się na trzech podstawowych zasadach:**

1. Przez wpływ na system neurologiczny oraz układ krążenia wspiera naturalny proces regeneracji organizmu;
2. Działa zgodnie z zasadami kinezyjologii;
3. Wspiera system mięśniowy, z którym pośrednio związany jest układ naczyń krwionośnych i limfatycznych oraz system regulacji temperatury.

**Główną zasadą jest: aktywuj zamiast unieruchamiać. To umożliwi zachowanie nieograniczonego, funkcjonalnego zakresu ruchu mięśni, a co za tym idzie- całego ciała.**

**Zalety tapingu dynamicznego:**

- ciągłość terapii- pacjent nosi plaster 24 godziny na dobę;
- plastry nie ograniczają codziennego życia, w tym higieny osobistej- klej jest wodoodporny dlatego też można się myć bez obawy że plaster odpadnie;
- nie ograniczają ukrwienia;
- brak negatywnych odczuć skórnych, odparzeń, alergii;
- długi okres używania jednej aplikacji( 7-10 dni);
- efekt poprawy jest zauważalny bezpośrednio po aplikacji i utrzymuje się po jej usunięciu; stosowanie tapingu nie wyklucza zastosowania innych form terapii.

**Wskazania do stosowania plastrów:**

- rehabilitacja kręgosłupa( bóle, rwa kulszowa);
- schorzenia ortopedyczne;
- skolioza;
- dyskopatie;
- urazy żeber;
- choroby zwyrodnieniowe stawów, ograniczenia ruchomości stawów;
- uszkodzenia mięśni, bóle i naciągnięcia mięśni;
- obrzęki i wysięki;
- siniaki, rozległe krwiaki( szybsze wchłanianie po zastosowaniu plastra);
- w bolesności okolic przyczepów np.: łokieć tenisisty, łokieć golfisty, ostroga piętowa;
- pooperacyjne blizny( ból i obrzęk znikają szybciej, blizna ulega zmniejszeniu);
- porażenia niektórych nerwów np. twarzowego( szybciej się regeneruje), nerwu trójdzielnego( plaster odciąża go podczas regeneracji);
- w ginekologii- bóle podczas ciąży, bóle menstruacyjne;
- drenaż limfatyczny u kobiet po mastektomii;
- zapobiegawczo- zwłaszcza u osób aktywnie uprawiających sport, plastry zmniejszają ryzyko kontuzji oraz mogą podnieść sprawność i wydolność.

**Przeciwwskazania do stosowania plastrów:**

- Ostre urazy, które nie mogą być w pełni zdiagnozowane. Należy unikać stosowania taśm zbyt wcześnie, ponieważ może to maskować objawy.
- Przerwana ciągłość skóry.
- Zakrzepica- można doprowadzić do oderwania skrzepu.
- Alergia na zastosowany wcześniej plaster, co zdarza się bardzo rzadko. Swędzenie jest częstym objawem, ale niekoniecznie oznacza alergię.
- Nie stosować u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży, gdy taśmy aplikowane są w rejonie miednicy. Powodują one stymulacje organów znajdujących się pod skórą.
- Kolejne aplikacje nie powinny na siebie nachodzić. Ponadto dodatkowe terapie z użyciem prądu lub rozgrzewające nie powinny być wykonywane. Drenaż limfatyczny nie jest przeciwwskazany.