

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. История методики спортивного тейпирования	7
Глава 2. Основы методики спортивного жесткого тейпирования	14
2.1. Материалы и принципы работы с ними. Основные термины	14
2.2. Анатомия и связанная с ней терминология	17
2.3. Показания и противопоказания к спортивному жесткому тейпированию	21
2.4. Меры предосторожности и условия работы со спортивным тейпом	22
2.5. Нанесение, основные элементы и удаление аппликации спортивного тейпа	26
Глава 3. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы	35
3.1. Анатомия и биомеханика голеностопного сустава и стопы	35
3.2. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы. Острый период	40
3.3. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы. Период реабилитации и тренировочного процесса	47
Глава 4. Спортивное тейпирование коленного сустава	78
4.1. Анатомия и биомеханика коленного сустава	78
4.2. Спортивное тейпирование коленного сустава. Острый период	83

4.3. Спортивное тейпирование коленного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	91
Глава 5. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава	122
5.1. Анатомия и биомеханика тазобедренного сустава.	122
5.2. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава. Острый период	125
5.3. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	131
Глава 6. Спортивное тейпирование плечевого сустава	138
6.1. Анатомия и биомеханика плечевого сустава	138
6.2. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Острый период	142
6.3. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	146
Глава 7. Спортивное тейпирование локтевого сустава	159
7.1. Анатомия и биомеханика локтевого сустава.	159
7.2. Спортивное тейпирование локтевого сустава. Острый период	163
7.3. Спортивное тейпирование локтевого сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	166
Глава 8. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава	173
8.1. Анатомия и биомеханика лучезапястного сустава.	173
8.2. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава. Острый период	176
8.3. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	181
Заключение	187
Приложения.	188
Рекомендуемая литература	190

ВВЕДЕНИЕ

Написать это пособие было бы невозможно без многолетнего опыта использования методики спортивного тейпирования в моей клинической практике, а также без постоянного совершенствования знаний и навыков по данной технике на российских и международных научных конференциях и семинарах. Создание пособия обусловлено необходимостью проанализировать и четко систематизировать международный опыт и образовательные стандарты, касающиеся применения спортивного тейпирования. Зарубежные специалисты как по спортивной медицине, так и по физической реабилитации проходят специализированные курсы повышения квалификации по описанному в данной книге методу тейпирования в рамках учебы в профильных медицинских и спортивных колледжах и вузах.

Тейпирование как наложение фиксирующих бинтов (повязок) или иных материалов было известно еще во времена первых крупных международных соревнований. Однако активное развитие в этой области и начало изготовления профессиональных спортивных тейпов и сопутствующих материалов связано с деятельностью американского врача Вирджила Гибни (Virgil Gibney), который первым описал основные схемы наложения аппликаций для фиксации голеностопного сустава с помощью неэластичных клейких лент — тейпов — в конце XIX века, а также с работой нашего соотечественника Самуэля Билыка (Samuel Bilik), иммигрировавшего в 1911 году в США. Затем методику наложения фиксирующих аппликаций стали использовать большинство специалистов по спортивной медицине за рубежом.

В настоящее время методика спортивного тейпирования используется в основном в спорте и для нужд спортивной медицины как профилактика повреждений опорно-двигательного аппарата спортсмена. Немаловажным фактом является то, что образовательный совет американской Национальной ассоциации спортивных тренеров (National athletic trainers association — NATA) определил методику спортивного тейпирования как один из основных образовательных навыков при подготовке специалиста по спортивной медицине высшего и среднего звена.

В пособии последовательно освещены имеющие значение для применения метода спортивного тейпирования вопросы анатомии и физиологии, ключевые аспекты клинико-физиологического обоснования метода. Раскрыты особенности различных видов спортивных тейпов и нюансы их комбинированного использования в зависимости от стадии заболевания или периода травмы.

Техники и виды аппликаций, представленные в книге, рекомендованы к использованию профильным профессиональным медицинским сообществом в России — Национальной ассоциацией специалистов по кинезиотейпированию и образовательным проектом KinesioCourse.

Любая из представленных в книге аппликаций может быть дополнена или заменена специалистом по его усмотрению в зависимости от конкретного клинического случая.

ИСТОРИЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ

Разработка методов наложения неэластичных пластырей и фиксирующих повязок в медицинских целях неразрывно связана с именем доктора Вирджила Гибни (рис. 1). В 1885 г. в книге Э. Коттрела «Основные повреждения нижних конечностей» (On some common Injuries to Limbs) он встретил рекомендации по наложению повязок на поврежденные голеностопные суставы с использованием прорезиненной ленты с клеящим слоем с одной стороны (рис. 2).

Именно эти ленты чуть позже были названы тейпами (от. англ. tape — «лента»). В 1893 г. Вирджил Гибни опубликовал в журнале The New York Polyclinic статью с изложением своей техники тейпирования и обоснованием ее эффективности (рис. 3). Его «корзинчатое» тейпирование (Gibney “basket” weave), основанное на оклеивании голеностопного сустава разными пересекающимися перпендикулярно турами (понятие расшифровано в подразделе 1.2.7) тейпов, достаточно быстро обрело популярность и используется до сих пор, в том числе на других суставах (рис. 4).

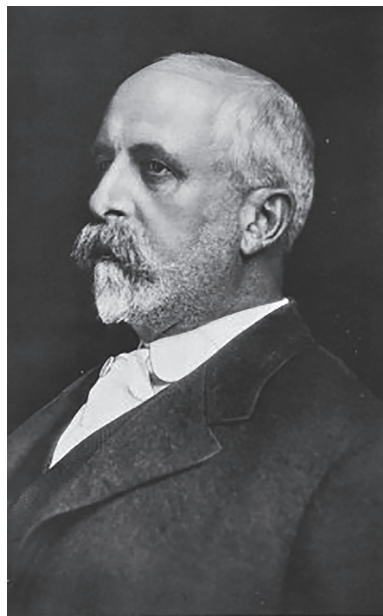


Рис. 1. Доктор В. Гибни

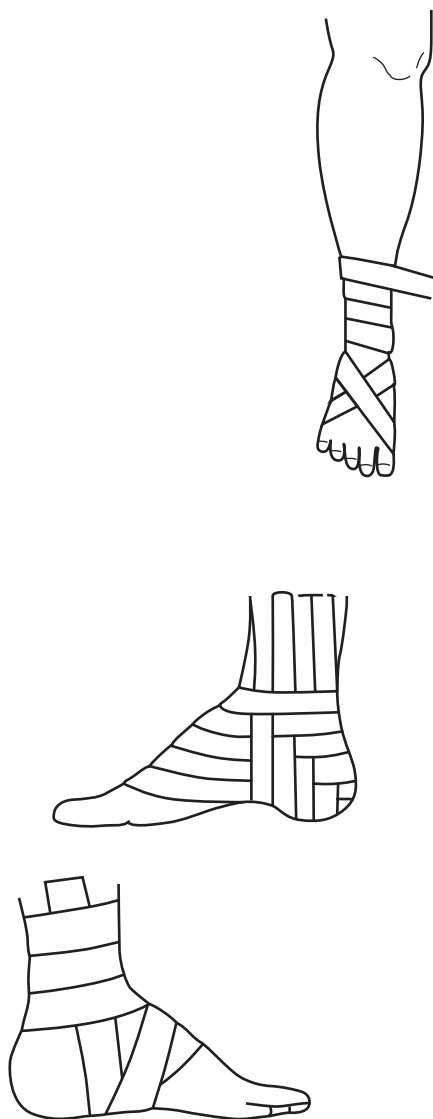


Рис. 2. Иллюстрации книги Э. Коттрела *On some common Injuries to Limbs* с одним из первых упоминаний о тейпировании (1885 г.)

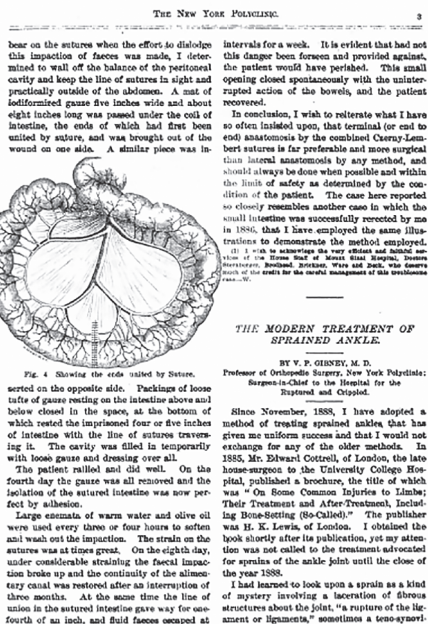


Рис. 3. Первая статья В. Гибни о тейпировании голеностопного сустава в журнале The New York Polyclinic

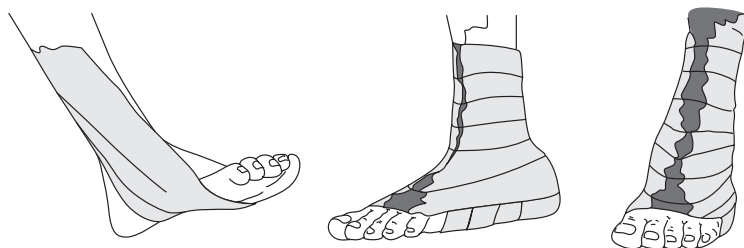


Рис. 4. Аппликация «корзинчатое плетение Гибни» (Gibney "basket" weave)

В то же время перед специалистами, начавшими использовать тейпирование, встала проблема с раздражением кожи из-за прорезиненного тейпа. Это был существенный недостаток, порой сводящий на нет эффективность аппликации.

Компания «Джонсон и Джонсон» (Johnson & Johnson) одной из первых начала экспериментировать с различными клеями и возможными составами тейпов (рис. 5). В 1899 г. она представила свои новые тейпы ZO и Zonas, содержащие в основе оксид цинка (рис. 6). Эти пластыри и явились родоначальниками профессиональных спортивных жестких тейпов, которыми пользуются сейчас специалисты по всему миру. Компания и поныне производит в том числе высококачественные материалы для спортивного тейпирования.



Рис. 5. Первые варианты прорезиненных спортивных тейпов



Рис. 6. Тейпы ZO и Zonas, содержащие в основе оксида цинка