



Kolorowe plastry



Kinesiotaping w ciąży, czyli jak działają kolorowe plastry.

ul. Jeleniogórska 16B/4
60-179 Poznań

ul. Hallera 188/1
53-203 Wrocław

tel. +48 530 812 811
e-mail: kontakt@mamagaja.pl , <http://www.mamagaja.pl/>

Przedmiotowy dokument i wszelkie materiały udostępniane w trakcie zajęć lub w związku z działalnością Szkoły Rodzenia MAMA GAJA w tym ich wygląd, rozmieszczenie treści, wszystkie zapisy oraz zawarte w nich przekazy edukacyjne, regulacyjne, informacyjne stanowią wyłączną własność POZ PRO MED Sp. z o.o.

Zakazane jest ich plagiowanie, kopiowanie oraz naśladownictwo w jakiegokolwiek formie.

Kinesiotaping jest coraz częściej stosowany w rehabilitacji. Ta forma terapii zyskuje duże grono zwolenników, głównie dzięki swojej bezbolesności. Taśmy przyklejone odpowiednio na skórę oddziałują bezpośrednio na nią, ale nie można zapomnieć o ich pośrednim działaniu na układ limfatyczny, stawy i mięśnie. Właśnie dzięki tym czynnikom kinesiotaping uważany jest za bezpieczną metodę rehabilitacji, skierowaną również do kobiet w ciąży.

Okres ciąży w życiu kobiety to dla jej organizmu szereg zmian. Poza zmianą samopoczucia, nudnościami, obrzękami kończyn, czy bólami głowy, w czasie ciąży dochodzi do zmian biomechanicznych, za sprawą powiększającego się brzucha oraz działania hormonów na organizm kobiety i tym samym rozluźnienia aparatu więzadłowo-torebkowego. Zaburzenia w układzie ruchu przekładają się zarówno na statykę i dynamikę, przez co ciąży, głównie w jej trzecim trymestrze, towarzyszą bóle zlokalizowane w okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa, bóle stawów krzyżowo-biodrowych. Zwiększona masa ciała, może przełożyć się również na bóle kolan. Kolejną powszechną dolegliwością, z jaką spotykają się kobiety w ciąży są obrzęki limfatyczne nóg. Zwężone naczynia limfatyczne, głównie w rejonie miednicy, skutkują zbieraniem się limfy w kończynach i widocznej opuchlizny.

Ciąża to czas, kiedy zarówno leczenie farmakologiczne i zachowawcze ma wiele przeciwwskazań. Nie wszystkie metody mogą zostać zastosowane w terapii kobiet w ciąży. Leczenie ruchem – kinezyterapia w czasie ciąży zawiera także sporo ograniczeń lub nie przynosi spodziewanych efektów. Nie można jednak podzielać opinii „po ciąży minie”. Obecnie wykorzystywane są metody rehabilitacji, które znacząco mogą pomóc kobiecie przejść przez ten czas jak najbardziej komfortowo. Jedną z nich jest właśnie kinesiotaping, którego działanie zostało poparte badaniami naukowymi i uważane jest za metodę bezbolesną, a przede wszystkim bezpieczną zarówno dla matki i dziecka.

Jakie są dodatkowe korzyści ze stosowania plastrów? Oprócz opisanej bezbolesności i wpływie na tkanki, należy zauważyć również fakt, iż aplikacje utrzymują się na ciele kilka dni, co wydłuża efekty terapii rehabilitacji i nie wymaga codziennych wizyt u fizjoterapeuty. Aplikacje, jakie wykonuje się w kobiet w ciąży obejmują również okolice brzucha. Odpowiednie przyklejenie plastrów ma zmniejszyć napięcie w okolicy brzucha, działając na mięsień prosty brzucha lub mięśnie skośne zewnętrzne. Dzięki takiemu zabiegowi dochodzi do łatwiejszego utrzymania prawidłowej postawy, a ten fakt jest jednym z elementów profilaktyki stosowanej w bólach kręgosłupa. Technik i rodzajów aplikacji w kinesiotapingu dla kobiet w ciąży jest kilka. Dla pań, które nie chcą oklejać okolicy brzucha należy wspomnieć, że aplikacje wykonywane na odcinku lędźwiowym kręgosłupa, czy stawach krzyżowo-biodrowych są również uważane za wspomagające prawidłową postawę i odciążające oklejone struktury.

Przy opisie działania plastrów w okolicy brzucha, nie należy zapominać o ich wpływie na warstwę powierzchniową skóry. To dzięki tym właściwościom plastry mogą przeciwdziałać rozciągnięciu skóry w tej okolicy, a tym samym pojawianiu się rozstępów.

W kinesiotalingu stosowanym przy obrzękach, głównym celem jest odprowadzenie limfy z tkanek do większych naczyń. Plastry przyklejane są wówczas spiralnie na kończyne, co ułatwia i przyspiesza odpływ chłonki nagromadzonej w danym miejscu. Kolejne możliwości wykorzystania plastrów dotyczą aplikacji stosowanych już po porodzie. Pierwszą z nich jest element pracy z obszarem mięśni brzucha, gdzie tapy mogą przyspieszyć regenerację lub zbliżyć aktony mięśniowe do siebie np. w przypadku częstej przypadłości u kobiet po ciąży, jaką jest rozejście się mięśnia prostego brzucha. Terapeuci stosują również odpowiednio naklejone plastry na okolice piersi, mając na celu odblokowanie kanalików i tym samym ułatwiając przepływ mleka przez kanaliki do brodawki.

Kinesiotaling może być stosowany w każdym trymestrze ciąży. Plastry tworzone są w 100% z bawełny, a ich grubość i elastyczność jest zbliżona do ludzkiej skóry. Akrylowy klej, jakim plaster jest pokryty od wewnątrz, ułożony został w sposób umożliwiający przepływ powietrza, jak również dobre przyleganie do skóry. Jak zostało już wspomniane, aplikacja dzięki swoim właściwościom wodoodpornym może utrzymywać się na ciele kilka dni. Kolor plastrów, poza walorami estetycznymi, nie różnicuje aplikacji w inny sposób.

Klej, jakim pokryte są plastry, rzadko wywołują reakcje alergiczne w obrębie oklejanej okolicy. Jednakże symptomy takie jak: mocne zaczerwienienie naskórka, intensywne swędzenie, pieczenie, opuchnięcie czy wzrost temperatury danej okolicy są wskazaniem do odklejenia plastrów. Innymi przeciwwskazaniami do stosowania kinesiotalingu są: zaburzenia czucia, zakrzepica żył głębokich, niewydolność krążenia czy ostre stany zapalne. Kinesiotaling jest jedną z metod terapii, jaka jest kierowana do kobiet w ciąży, głównie ze względu na jej bezbolesność. Należy pamiętać, że taka terapia powinna zostać przeprowadzona przez osoby specjalnie w tym kierunku przeszkolone, gdyż tylko odpowiednie naklejenie plastrów określa skuteczność i może przynieść zamierzone efekty.

Opracowała : Katarzyna Maćczak