

## КАКВО Е КИНЕЗИОТЕЙПИНГ (Kinesio Taping Method)?

Написано от

---

### Какво представлява метода Кинезиотейпинг (Kinesio Taping Method)?



Не бих ви препоръчал да използвате Кинезиотейпинг, за да закрепите например счупената броня на колата си, но бих ви препоръчал Кинезиотейпинг за подутото ви коляно или проблемното ви рамо! Като кинезитерапевт много хора идват при мен и се обръщат за помощ с множество различни проблеми и болести. След цялостно сваляне на анамнеза и физикален преглед аз често прилагам или препоръчвам на моите пациенти да използват метода Кинезиотейпинг. Тези Кинезио лепенки са чудесен начин да се продължи и подпомогне терапията извън кабинета и имат многостранно терапевтично действие.

Установих, че тези ленти създадени изцяло от естествен материал и непредизвикващи алергични реакции на кожата, са много ефективни при множество заболявания и състояния, а също и удовлетворението на пациентите е много високо.

Накратко, Кинезио лентата има еластично качество сходно с еластичността на човешката кожа, водоустойчива е и може да се задържи от 3 до 10 дни върху кожата в зависимост от активността на пациента. Категорично, Кинезиотейпинга е полезен и може да се използва за корекция на фасциите, повдигане на кожата, стимулиране на натиска върху сухожилия и връзки, ограничаване или подпомагане на движенията и подобряване оттичането на лимфата!



