

Příspěvková organizace  
Olomoucká 470/86, Předměstí, 746 01 Opava  
Gynekologicko-porodní oddělení

# KINESIOTAPING

Milé maminky,  
nově jsme pro Vás připravili stále oblíbenější metodu zvanou kinesiotaping.

## CO?

**Kinesiotaping je terapeutická metoda, která využívá nalepování speciálních elastických pásek s pružností odpovídající lidské kůži na problematická místa na těle.**

## KDY?

Každou středu od 14:00 do 15:30 hod.

## KDE?

Ambulance Gynekologicko-porodního oddělení Slezské nemocnice v Opavě, pavilon „V“.

## ZA KOLIK?

Těhotná - břicho	300 Kč
Těhotná - záda	200 Kč
Po porodu - záda	200 Kč
Po porodu - břicho	200 Kč

## KDO?

Mgr. Daniela Drobíková    MUDr. Alena Šefčíková    MUDr. Lenka Šimková

## INFORMACE?

Tel.: 553 766 292

Mobil.: 731 062 288

**Více informací o metodě zde**

## **KINESIOTAPING**

Kinesiotaping je stále oblíbenější terapeutická metoda, která využívá nalepování speciálních elastických pásek s pružností odpovídající lidské kůži na problematická místa na těle. Pomáhá řešit spoustu zdravotních komplikací a aktivovat ozdravné procesy organismu.

### **OBECNÉ POUŽITÍ TAJPŮ**

- \* Zredukování bolesti (kloubů, svalů či menstruační), otoků a modřin.
- \* Relaxace namožených, natažených nebo natržených svalů.
- \* Stimulace oslabených nebo naopak uvolnění zatuhlých svalů.
- \* Zlepšení hybnosti a pohyblivosti bolavých kloubů.
- \* Podpora svalů v pohybu a snížení jejich únavy.
- \* Účinnější lymfatická drenáž.

Tejповací páska se běžně nechává nalepená na kůži 7–10 dní, tudíž pracuje 24 hodin denně po celý týden.

### **POUŽITÍ U TĚHOTNÝCH A MAMINEK PO PORODU**



\* **V těhotenství** – vydatná podpora těhotenského břicha, břišních svalů a zamezení jejich rozestupů (tzv. diastáze svalů), zlepšení lymfatické drenáže podkoží břišní stěny, prevence vzniku pupeční kýly, zmírnění dechových potíží maminek a odlehčení tlaků těhotné dělohy na symfýzu.

\* Bolesti zad, nohou, kyčelních kloubů a stabilizace páteře - pomocí kinesiopingu, tedy nalepených pásek, se docílí uvolnění svalů a případných blokad. Kinesiotaping odlehčí kosternímu a svalovému systému maminky a zmírní napětí v oblasti zad.

\* Ve vyšším stupni těhotenství, kdy má už maminka větší a těžší břicho jí lze ulevit i tím, že se pomocí tejpů břicho mírně nadzvedne a přidrží tejpem tak, aby došlo k jeho nadlehčení, čímž se částečně uleví bolavým zádům.

\* **Po porodu** - aplikace tejpů výrazně napomáhá břišním svalům novopečených maminek k navrácení se do jejich původního stavu, pomáhá tzv. zavinování dělohy.

\* V případě porodu císařským řezem lze tejpou pomoci v zabránění rozestupu svalů břišních a vzniku pupeční kýly a v neposlední řadě mají tejpou příznivý efekt také při hojení ran.

Tejp lze aplikovat ihned po porodu.

### TEJPOVACÍ PÁSKA

\* Pro úspěšnou aplikaci této metody je nutné použití vysoce kvalitního tejpou. Tejp musí mít zcela specifické vlastnosti a tato neměnná kvalita musí vydržet několikadenní zátěž.

\* Tejpovací pásky jsou dostupné v řadě barevných provedení, vlastnosti však mají stejné. Neodlišují se ani roztažitelností, ani tloušťkou nebo nějakou jinou funkcí.

\* Voděodolnost a prodyšnost tejpou umožňuje dlouhou dobu nošení a vysoký komfort nošení. Při současném zachování mobility není maminka zároveň omezena při sportu, sprchování, plavání, saunování, při práci ani při jiných běžných životních aktivitách.

\* Tejpovací páskou se běžně nechává nalepená na kůži 7 – 10 dní, tudíž pracuje 24 hodin denně po celý týden.

