

Tejpování

Metodický seminář sekce OB

13.-15. 11. 2015

Mgr. Jana Kuncová, DiS

Funkce tejpů

- **Ochranná** – omezení pohybu kvůli ochraně poraněné tkáně a tím i zmírnění bolestivosti, při sportu jako prevence poranění kloubů.
- **Korekční** – změna postavení kostěných struktur, kvůli zlepšení průběhu a rozsahu pohybu a pro automatickou aktivaci svalů.
- **Zlepšení prokrvení** – podpora samovolného procesu hojení v těle.
- **Lymfatická** – pro zlepšení dynamiky tělních tekutin.
- **Aktivace mechanoreceptorů** – aktivitou receptorů se vytvářejí signály vedené do CNS, které snižují bolest, aktivují svalovou tkáň a mohou uvolňovat.

Obečné informace

Účinky:

- Ústup bolesti,
- zlepšení pohyblivosti,
- svalové uvolnění,
- korekce chybného postavení kloubu,
- zmírnění otoků,
- prevence.

Kontraindikace:

- Neobjasněné potíže,
- tenká, choulostivá nebo ochablá kůže,
- kožní choroby nebo nesnášenlivost akrylátu,
- těhotenství,
- křečové žíly,
- nádory.

Tvarování tejpů

- **Tvar I** – odstřižený kousek pásky má tvar I. Je to nejjednodušší a nejčastěji používaný tejp.
- **Tvar Y** – při symetrickém nastřížení v podélném směru dostáváme tvar Y. U větších aplikací nebo rozsáhlejších partií těla můžeme místo jednoho tvaru Y použít dva proužky tvaru I a nalepit je jako Y.
- **Tvar X** – odstříhnutý pruh tejpovací pásky ve tvaru I podélně nastříhnete z obou stran. Získáte tvar X.
- **Tvar vějíře** – tvar vějíře, tejpovací pás třikrát až pětkrát podélně rozstříháme, pokud možno rovnoměrně, se používá pro lymfatické tejpování. Jednotlivá ramena navzájem odtahujeme.

Přiložení tejpů

- Nejprve promyšlení přilepení tejpů.
- Příprava kůže.
- Odměření a ustřížení tejpů (promyslet si jestli budu lepit s tahem nebo bez tahu).
- Zaoblení rohů u tejpů.
- Nalepení tejpů.
- Aktivace lepidla (zažehlení tejpů).

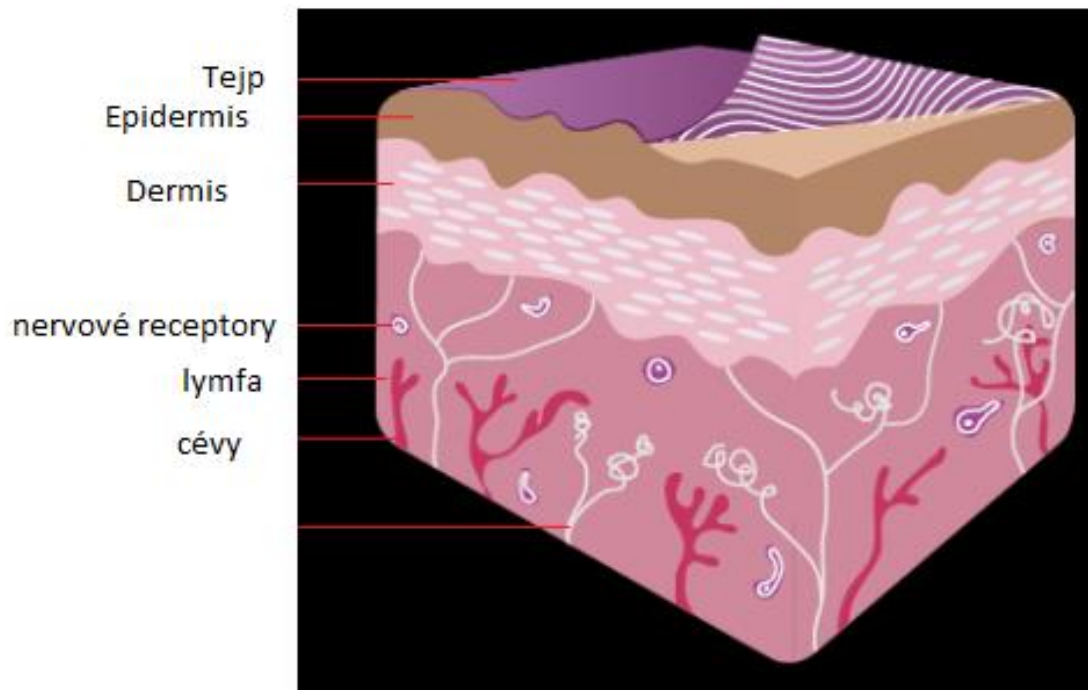
Techniky aplikace

- **Svalová aplikace** – při zvýšeném nebo sníženém klidovém napětí a rovněž při zranění svalů za účelem normalizace klidového napětí, zmírnění bolesti a zlepšení zatížitelnosti. Svalové aplikace se lepí bez tahu (využívá se 10% předpětí tejpů). Příslušná část těla pacienta se nachází v protažení a tejp umístujeme s 10% napětím na odpovídající místo na těle. Používají se převážně I-tejpy a Y-tejpy.
- **Vazivová aplikace** – se používají při zraněních a přetížení vazů a šlach. Pomocí této techniky mohou být ošetřeny i body bolesti, spoušťové body nebo segmenty páteře. Vazivové aplikace jsou lepeny s maximálním napětím tejpů. Kloub se při tom nachází v pozici, kdy jsou vazy napjaté. Používají se výhradně I-tejpy.

Techniky aplikace

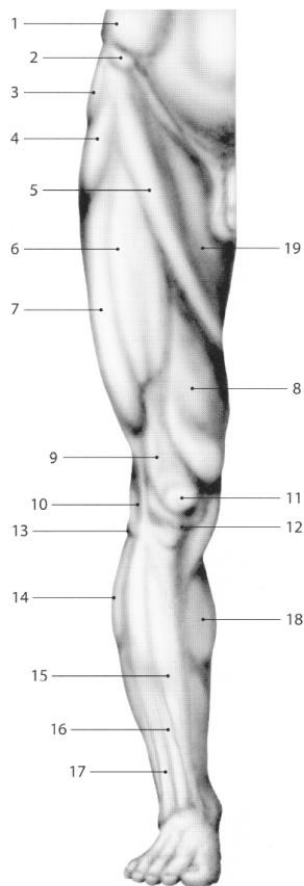
- **Korekční aplikace** – funkční korekce se používá při chybném postavení kosti. Lepí se s maximálním napětím tejpů. Používají se převážně Y-tejpy.
- **Lymfatická aplikace** – používají se při poruchách mízního toku. Tato aplikace způsobuje nadzdvížení kůže, tím se zvětšuje prostor mezi kůží a podkožní tkání. Lymfatická aplikace je lepena s 25% napětím. Pacient se nachází v protažení. Používají se vějířovité tejpů.

Stav po aplikaci tejpovací pásky



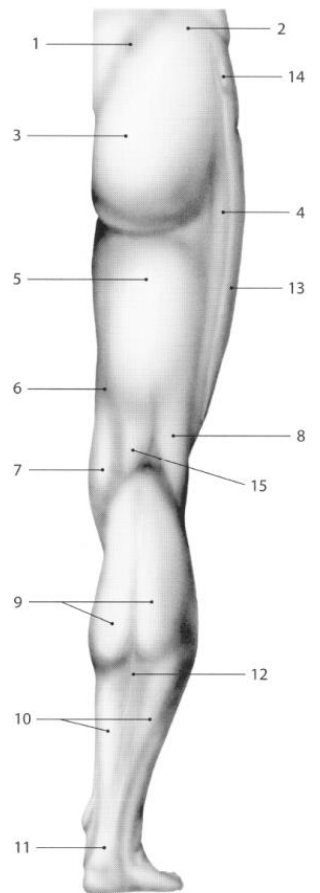
- 1) Nadzvedává pokožku
- 2) Zvětší se intersticiální prostor
- 3) Zlepšení prokrvení a průtoku lymfy
- 4) Sníží se zánětlivá reakce
- 5) Zlepšení svalové činnosti, redukce bolesti

Svaly dolní končetiny – zepředu



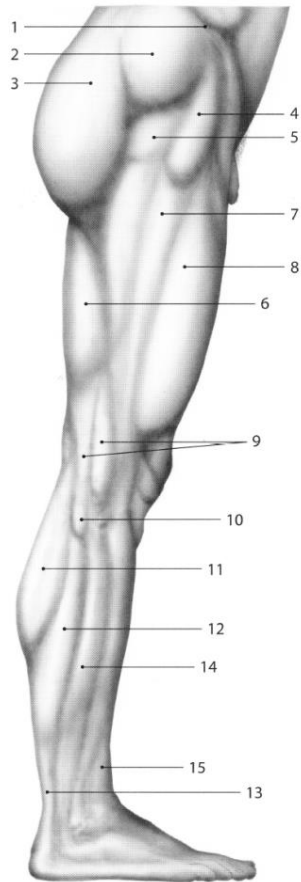
- 3. Střední sval hýžděový
- 4. Napínač stehenní povázky
- 5. Krejčovský sval
- 6. Příčný sval stehenní
- 7. Vnější hlava čtyřhlavého svalu stehenního
- 8. Vnitřní hlava čtyřhlavého svalu stehenního
- 9. Společná šlacha čtyřhlavého svalu stehenního
- 11. Češka
- 14. Svaly lýtkové
- 15. Přední sval holenní
- 18. Trojhlavý sval lýtkový
- 19. Přitahovače stehna

Svaly dolní končetiny - zezadu



- 2. Střední sval hýžd'ový
- 3. Velký sval hýžd'ový
- 5. Vnější hlava čtyřhlavého svalu stehenního
- 6. Štíhlý sval
- 8. Dvojhlavý sval stehenní
- 9. Dvojhlavý sval lýtkový
- 11. Achilova šlacha
- 14. Napínač stehenní povázky
- 15. Sval poloblanitý a pološlašitý

Svaly dolní končetiny – z boku



- 2. Střední sval hýžděový
- 3. Velký sval hýžděový
- 4. Napínač stehenní povázky
- 8. Vnější hlava čtyřhlavého svalu stehenního
- 9. Dvojhavý sval stehenní
- 12. Šikmý sval lýtkový
- 13. Achilova šlacha
- 14. Svaly lýtkové
- 15. Dlouhý natahovač prstů

Příprava tejpů



Odměření tejpů



Zaoblení rohů tejpů

Práce s tejpem



Odstranění ochranné folie



Tah tejpů

Praktická ukázka tejpování



hamstRingy



hamstringy

- Připravíme si dva I tejpů.

Odměříme si:

- modrý I tejp: od sedacího hrbolu k vnější straně kolene
 - růžový I tejp: od sedacího hrbolu k vnitřní straně kolene
- Lepení: v protažení svalu – v předklonu.
 - Začátek obou tejpů je na sedací kosti.
 - růžový I tejp lepíme s 10% tahem k vnitřní straně kolene
 - modrý I tejp lepíme s 10% tahem k vnější straně kolene
 - Zažehlení - aktivace lepidla.

koleno



- Připravíme si jeden I tejp.
- Odměříme si tejp od horního okraje vnější strany čéšky k hornímu okraji vnitřní strany čéšky.
- Lepení: mírně pokrčené koleno.
- Lepíme maximálním tahem pod čéškou. Tahem čéšku vysunujeme nahoru.
- Zažehlení - aktivace lepidla.

koleno



- Připravíme si: dva tejp ve tvaru Y a jeden tejp ve tvaru I.
- Odměříme si:
 - modrý Y tejp od třísla po koleno
 - růžový Y tejp přes čěšku
 - černý I tejp od horního okraje vnější strany čěšky k hronímu okraji vnitřní strany čěšky
- Tejp lepíme s pokrčeným kolenem.
 - růžový Y tejp lepíme pod čěškou. Oblepujeme hranu čěšky směrem vzhůru
 - modrý Y tejp lepíme od čěšky směrem k tříslu a rozstřižené konce mírně napneme a lepíme okolo čěšky
 - černý I tejp lepíme s maximálním tahem pod čěškou. Tahem čěsku vysunujeme nahoru
- Zažehlení - aktivace lepidla.

Achillova šlacha s lýtkem

- Připravíme si dva I tejpky.
- Odměříme si:
 - dva I tejpky: od paty přes achilovu šlachu na vnitřní/ vnější stranu lýtka do $\frac{3}{4}$.
- Lepíme v protažení lýtkového svalu.
 - růžový tejp lepíme od vnější strany paty s 30% tahem přes achilovu šlachu a poté s 50-70% tahem oblepujeme vnitřní stranu lýtka
 - černý tejp lepíme od vnitřní strany paty s 30% tahem přes achilovu šlachu a poté s 50-70% tahem oblepujeme vnější stranu lýtka
- Zažehlení - aktivace lepidla.



Achillova šlacha

- Připravíme si 4 l tejpů.
- Odměříme si:
 - růžový l tejp: od paty po úpon lýtkového svalu
 - tři modré l tejpů: od vnitřního kotníku k vnějšímu
- Lepíme: v protažení lýtkového svalu.
 - růžový l tejp od paty po úpon lýtkového svalu bez tahu
 - modré l tejpů: lepíme nad sebe s maximálním tahem přes kotníky
- Zažehlení - aktivace lepidla.



okostice



- Připravíme si jeden I tejp.
- Odměříme si:
 - jeden I tejp (růžový): od vnitřního kotníku pod koleno
- Lepíme: v maximálním propnutí špičky. Cítit tah v místě bolesti okostice. Lepíme bez tahu.
- Zažehlení - aktivace lepidla.

kotník



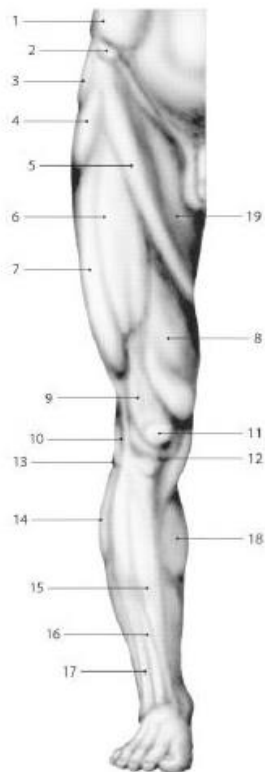
kotník

- Připravíme si tři I tejpky.
- Odměříme si:
 - první I tejp (černý): 5cm nad vnitřním kotníkem přes patu 5 cm nad vnější kotník.
 - druhý I tejp (modrý): 5cm nad vnějším kotníkem šikmo k vnitřní hraně chodidla, pod chodidlem šikmo 5cm nad vnitřní kotník
 - třetí I tejp (růžový): naměříme stejně jako modrý
- Lepíme v maximálním protažení achilovy šlachy (přitažení špičky ke kolenu).
- Lepíme:
 - černý I tejp: s maximálním tahem od paty přes vnitřní a vnější kotník
 - modrý I tejp: s maximálním tahem šikmo z vnější hrany chodidla k vnitřnímu kotníku a vnitřní hrany chodidla šikmo k vnějšímu kotníku
 - růžový I tejp: máme 2 varianty
 - a) lepíme stejně jako modrý I tejp a je to pro zpevnění
 - b) lepíme šikmo přes achilovu šlachu
- Zažehlení - aktivace lepidla.

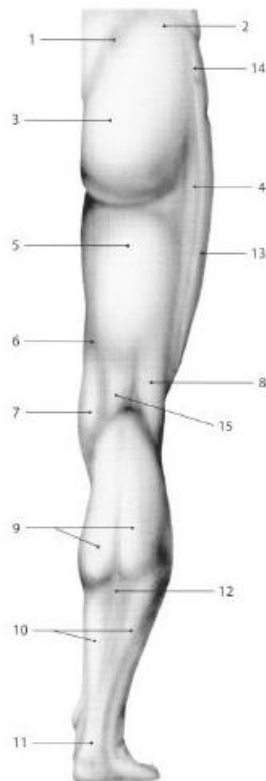
Přeji Mnoho úspěchů s tejpováním



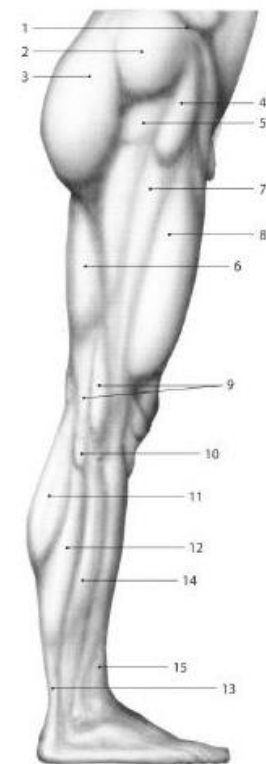
Česko – latinské názvosloví



Obr. 126. Podkožní reliéf svalů dolní končetiny – ventrální strana. 1 – m. obliquus abdominis externus; 2 – spina iliaca anterior superior; 3 – m. gluteus medius; 4 – m. tensor fasciae latae; 5 – m. sartorius; 6 – m. rectus femoris; 7 – m. vastus lateralis; 8 – m. vastus medialis; 9 – společná šlacha m. quadriceps femoris; 10 – tractus iliotibialis; 11 – patella; 12 – tukový polštář kolenního pouzdra; 13 – hlavička fibuly; 14 – mm. peronei; 15 – m. tibialis anterior; 16 – m. extensor hallucis longus; 17 – m. extensor digitorum longus; 18 – m. triceps surae; 19 – mm. adductores



Obr. 127. Podkožní reliéf svalů dolní končetiny – dorzální strana. 1 – crista iliaca; 2 – m. gluteus medius; 3 – m. gluteus maximus; 4 – m. vastus lateralis; 5 – společný reliéf flexorů stehna; 6 – m. gracilis; 7 – m. gracilis a m. sartorius; 8 – m. biceps femoris; 9 – mm. gastrocnemii; 10 – společná šlacha m. soleus a obou mm. gastrocnemii; 11 – Achillova šlacha; 12 – v. saphena parva (prosvítající); 13 – tractus iliotibialis – pokračování m. tensor fasciae latae; 14 – m. tensor fasciae latae; 15 – m. semimembranosus a m. semitendinosus 7 a 15 tvoří často jediný val



Obr. 128. Podkožní reliéf svalů dolní končetiny – zevní strana. Takto vytvořené svaly na reliéfu jsou vyvinuty často u sportovců. U řady lidí část svalů nemusí v podkoží prominovat. 1 – crista iliaca; 2 – m. gluteus medius (více vyvinutý u sportovců, kulturistů); 3 – m. gluteus maximus; 4 – m. tensor fasciae latae; 5 – trochanter major; 6 – flexory stehna; 7 – tractus iliotibialis; 8 – m. vastus lateralis; 9 – m. biceps femoris; 10 – hlavička fibuly; 11 – laterální část m. gastrocnemius; 12 – m. soleus; 13 – Achillova šlacha; 14 – mm. peronei; 15 – m. extensor digitorum longus

Svaly dolní končetiny

Český název

- Velký sval hýžd'ový
- Střední sval hýžd'ový
- Malý sval hýžd'ový
- Dvojhlavý sval stehenní
- Pološlašitý sval
- Poloblantý sval
- Příčný sval stehenní
- Krejčovský sval

Latinský název

- M. gluteus maximus
- M. gluteus medius
- M. gluteus minimus
- M. biceps femoris
- M. semitendinosus
- M. semimembranosus
- M. rectus femoris
- M. sartorius

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Hřebenový sval
- Napínač stehenní povázky
- Kyčlostehenní sval
- Velký sval bedrostehenní
- Velký přitahovač
- Dlouhý přitahovač
- Krátký přitahovač

Latinský název

- M. pectineus
- M. tensor fasciae latae
- M. iliacus
- M. psoas major
- M. adductor magnus
- M. adductor longus
- M. adductor brevis

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Štíhlý sval
- Hruškovitý sval
- Horní sval dvojčecí
- Vnitřní sval ucpávačský
- Dolní sval dvojčecí
- Vnější sval ucpávačský
- Čtyřhranný sval stehenní

Latinský název

- M. gracilis
- M. piriformis
- M. gemellus superior
- M. obturatorius internus
- M. gemellus inferior
- M. obturatorius externus
- M. quadratus femoris

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Zákolenní sval
- Dvojhlavý sval lýtkový
- Sval chodidlový
- Vnitřní hlava čtyřhlavého svalu stehenního
- Vnější hlava čtyřhlav. Svalu stehenního

Latinský název

- M. popliteus
- M. gastrocnemius
- M. plantaris
- Vastus medialis m. quadricepsi femoris
- Vastus lateralis m. quadricepsi femoris

Svaly dolní končetiny - pokračování

Český název

- Střední hlava čtyřhlav. Svalu stehenního
- Přední sval holenní
- Dlouhý sval lýtkový
- Krátký sval lýtkový
- Šikmý sval lýtkový
- Chodidlový sval
- Zadní sval lýtkový

Latinský název

- Vastus intermedius m. quadricepsi femoris
- M. tibialis anterior
- M. peroneus longus
- M. peroneus brevis
- M. soleus
- M. plantaris
- M. tibialis posterior