

KINEZIOTAPING

ABY VÁS BŘÍŠKO NETÍŽILO

Zjednoduší si život a už tak náročné období těhotenství. O kineziotapingu mimo sport jste už možná slyšela v souvislosti s dětskými kolikami. Vás přitom může připravit i na porod.

PŘIPRAVILA: TEREZA VÍCHOVÁ

Sportovec s barevnou páskou na noze, to už není neobvyklý pohled. Ale zatejpované těhotenské břicho, nebo snad dokonce hlava? Donedávna sci-fi. Porodní asistentka Eva Smrkovská tejpování v praxi využívá ve všech fázích těhotenství, dokonce v něm proškoluje své kolegyně. Sama říká, že má pro někoho s diskutabilními barevnými páskami ty nejlepší zkušenosti. Společně jsme tedy připravily přehled možností, kdy vám může kineziotaping ulevit, nebo dokonce významně pomoci.

VŠUDE KOLEM NÁS

„Kineziotaping je ve světě známý asi 30 let, u nás se využívá především ve sportovním lékařství, traumatologii nebo ortopedii,“ říká úvodem Eva Smrkovská. „Před pár lety o něm bylo slyšet v souvislosti s břišními kolikami dětí a plochýma nožkami.“

Co to je kineziotaping?

Název kineziotaping pochází z latinského slova kinesis = pohyb a anglického tape = páska. Jedná se tedy o elastickou pásku, která určitým způsobem ovlivňuje pohyb.

Metodu vyvinul v 70. letech minulého století japonský lékař a chiropraktik Kenzo Kase.

Pomocí kineziotapingu se docílí funkčnosti svalů, šlach či kloubů, které jsou v daný moment postiženy.

Z původní oblasti sportu se postupně masově využívá i k regeneraci a rehabilitaci, často ale neoborně a bez efektu.

Pokud se pro něj rozhodnete v těhotenství, najdete porodní asistentku, která má v této oblasti speciální certifikát, s pohybovými potížemi a bolestmi pomůže i fyzioterapeut.

Od té doby došlo k posunu a barevné pásky nacházejí využití i v těhotenství.

Dokážou zařídit mnohdy i okamžitý efekt a úlevu a s nadsázkou by se dalo říci, že šikovný fyzioterapeut nebo porodní asistentka vás mohou zatejpovat doslova od hlavy k patě. I tady ale platí, že pomoc by měla přijít pouze při akutním stavu. A po týdnu, kdy tejp na těle většinou drží, byste měla nechat organismus znovu pracovat na tom, aby se potíží zbavil i vlastními silami.

UŽ V 1. TRIMESTRU?

„Těhotné ženy se na tejpování objednávají už v prvním trimestru s bolestmi především v křížové oblasti zad,“ říká Eva Smrkovská. „Nepříjemné bolesti zad nemusejí souviset jen s velkým břichem z vyšších fází těhotenství, organismus už v prvním trimestru prodělává zásadní fyziologické změny.“ Mnohdy z nás mají oslabenou spodní stěnu zad a chybí nám dostatečně pevný hluboký stabilizační systém. Hodiny sezení u počítačů si zkrátka vybírají svou daň. „Nejdříve ženu vyšetřím, odeberu anamnézu, zda třeba není alergická na lepidlo na tejpoch,“ popisuje postup Eva Smrkovská. „Důležité je samozřejmě znát fyziologii celého těla. Poté zvolím techniku a nechám těhotnou zvolit barvu pásky, která se jí líbí.“ Pak už vás čeká jen jemné „oblepení“, kde je to třeba a instrukce, jak se k pásce chovat, aby vydržela kýžený týden.

POKROČILÉ TĚHOTENSTVÍ? NEJEN ZÁDA

S přibývajícím kily a zvětšujícím se břichem těhotenství ukazuje, kde všude má naše tělo slabiny. A která jeho část tak volá na pomoc tejpů. Často chodíme s příliš vypouleným břichem a prohnutými zády. K tomu se přidávají dopředu svěšená ramena kvůli zvětšujícímu se poprsí. Chvilková úleva si ale vybírá daň v dalších bolestech.

„Žena, která nemá příliš zkoordinovanou výživu během těhotenství a hodně přibírá na váze, má i vyšší riziko diastázy, tedy rozestupu břišních svalů,“ dodává Eva Smrkovská. „I tady se dá částečně pomoci tejpováním. Nedokážeme zařídit, aby problém zmizel, ale pomůžeme tomu, aby se příliš nezvětšoval, a kvůli tomu se nemusela diastáza řešit po porodu třeba operací.“ ▶



EVA SMRKOVSKÁ,
mamababystudio.cz

Poskytuje komplexní péči porodní asistentky, všeobecné sestřičky a laktiční poradkyně. Pečuje o těhotnou ženu, rodičku při porodu a také o maminku a miminko po porodu. Odborně školí pracovníky zdravotnických profesí v oblasti kineziotapingu těhotných a po porodu.

Linteo Baby

ČESKÁ KOSMETIKA PRO DĚTI

VYVINUTO PRO NOVOROZENCE 0+

- » PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ
- » 250 ml
- » DERMATOLOGICKY TESTOVÁNO

BIO s BIO měsíčkem lékařským

www.linteo.cz

INZERCE 303164/22



BŘÍŠKO POD PÁSKOU

I vaše břicho si zaslouží tu nejlepší péči a také po ní často volá. Jestli jste už slyšela o těhotenském pásu, když je příliš velké a nezdravě vás tíží, může být tejpování další (anebo doplňkovou) možností.

„Pro ženy, které přiberou třeba dvacet kilo a více, se tejpování využívá na podporu svěšeného břicha,“ doplňuje odbornice. „Zařídí se tak lepší postavení pánve a díky tomu těhotná necítí takový tah těžkého břicha dopředu.“

Speciální lymfotejpy vám pak překvapivě mohou pomoci s nepříjemnými poslíčky, pokud se ozývají třeba už ve dvacátém týdnu. Tejpy umí lehounce nadzdvihávat kožní řasu, dochází k jemnému promasírování a tím také k uvolnění dělohy.

KOREKCE BRADAVEK

Je vlastně nějaká část těla, kde barevné pásky nemohou pomoci? Rozhodně ne vaše prsy, které se zrovna chystají na kojení. A ty jsou dost často opomíjené – gynekolog by měl zkontrolovat bradavky, zda jsou připravené k přísátí miminka. To se ale obecně neděje, raději se tedy domluvíte s porodní asistentkou či laktiční poradkyní. A pokud je to ta, co umí tejpovat, což zjistíte dotazem na osvědčení, máte vyhráno. Tedy v případě, že máte ploché bradavky.

„Zcela vpáčenou bradavku tejpou vyřešit nedokážou, ale problému rozhodně částečně pomohou,“ ujasňuje Eva Smrkovský. „Pokud žena s plochými bradavkami dochází na tejpování od 34. týdne až do konce těhotenství, můžeme problém významně zkorigovat.“

PŘÍPRAVA K PORODU

Chystáte se k porodu? A není vám příjemné pít čaj z maliníku nebo masírovat hráz? Takzvaný crosstaping může být

S čím vším vám také mohou pomoci tejpy

✱ **S OTOKY DOLNÍCH KONČETIN:** Zatejpovat se dá celá dolní končetina od úrovně kyčelního kloubu přes stehno. Uvolní se tak lymfa a tejpy zajistí diuretický efekt (budete chodit často na malou).

✱ **S DÝCHÁNÍM V TĚHOTENSTVÍ:** Tejpy umí podpořit brániční dýchání, kterému jinak brání rostoucí břicho.

✱ **S MIGRÉNYMI:** Není to sice příliš estetické, když máte na čele barevnou pásku, ale než dát v těhotenství přednost chemii, vyzkoušejte tejpung na bolesti hlavy.

✱ **S PLOCHONOŽÍM:** Pokud hodně přiberete, objeví se plochonoží jako nepříjemný důsledek i bolestmi, vystřelujícími do nožní klenby. I tady se dá využít barevná páska.

volbou právě pro vás. Tady jde o spojení s akupresurou. A vzhledem k tomu, že už je to taková tejpovací specialita, budete možná déle pátrat, kdo by vám ji provedl. Jak to funguje? „Lepí se speciální akupresurní body na rukou, spodní polovině končetin a na chodidlech,“ přibližuje Eva Smrkovský. „Porodní asistentka musí znát akupresurní mapu těla, aby věděla, kam přesně umístit speciální pevné tejpy, které pomáhají nastartovat aktivitu dělohy a spouštějí přípravu těla k porodu.“ Jinak řečeno, jde tu o to, aby byly vaše kontrakce účinné. Tuhle přípravu absolvujete asi třikrát před porodem a podle Evy Smrkovský klientky potvrzují, že s crosstapingem cítí větší poslíčky.

„Mám s touhle technikou skvělé zkušenosti,“ dodává porodní asistentka. „Třeba u žen, které se bojí vyvolávání porodu po předchozích zkušenostech.“

PO PORODU

Následná péče o diastázu, než ji převezme fyzioterapeut, podpora zavínování dělohy – takhle se dá využít barevných tejpovacích pásek i v období po porodu. Dobré výsledky mívá i při řešení jizvy po císařském řezu. Tejpuje se již suchá jizva bez sekretu a díky tomu vás pak nebude „zdo-bit“ nepříjemný „buřtík“ neboli keloid. Jizva bude hladká a nebude se rozšiřovat. „Ženy mívají často potíže i s peristaltikou střev, třeba po císařském řezu se bojí bolesti při tlačení. Tejpováním se dá předejít i těmto problémům,“ uzavírá škálu možností Eva Smrkovský. ■