

Энн Кейл

Тейпирование в спортивной и клинической медицине



Москва 2015

ББК 53.59
К33

Научные редакторы: доктор мед. наук, профессор *Е. Е. Ачкасов*,
президент Национальной ассоциации специалистов
по кинезиотейпированию *М. С. Касаткин*

Перевод с английского *М. Прокопьевой*
Художник *А. Литвиненко*

Кейл Энн
К33 Тейпирование в спортивной и клинической медицине. – М.: Спорт, 2015. –
136 с., ил.

ISBN 978-5-9906734-2-7

Тейпирование – одна из технологий в области медицинской реабилитации и спортивной медицины – активно внедряется в клиническую практику в последние два десятилетия. В книге подробно рассматриваются виды терапевтических аппликаций, описываются различные методы функциональной диагностики и тестирования травматологических и ортопедических заболеваний, а также выбора ортопедических изделий.

Данная книга будет полезна специалистам по спортивной медицине и лечебной физкультуре, травматологам и ортопедам, а также студентам старших курсов медицинских вузов.

ББК 53.59

ISBN 978-5-9906734-2-7

© Кейл Э., 2012
© Издательство «Спорт»,
издание на рус. яз., оформление, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	8
Глава 1. Введение в тейпирование	9
Взаимосвязь тейпирования и анатомии	9
Виды тейпов	10
Почему жесткий тейп?	12
Правила тейпирования	13
Наложение тейпа	15
Документация	17
Глава 2. Стопа и голеностопный сустав	18
Анатомия голеностопного сустава и стопы	19
Обзор данных	19
Ортопедические стельки	25
Осмотр	27
Техники тейпирования	31
Техника низкого тейпирования Дая	31
Перекрестное тейпирование	32
Подъем ладьевидной кости	34
Нейтральная подтаранная стременная поддержка голеностопного сустава и модифицированное высокое тейпирование Дая	35
Инверсионное скольжение пяточной кости	36
Инверсия пяточной кости: альтернативная техника	37
Разгрузка ахиллова сухожилия	39
Гипермобильность дистального края малоберцовой кости	40
Коррекция вальгусной деформации большого пальца стопы (HAV)	41
Скольжение между первой плюсневой и кубовидной костями	42
Дорсальное скольжение пятой плюсневой кости	44
Дорсальное и подошвенное скольжение между пятой плюсневой и кубовидной костями	45
Разгрузка икроножной мышцы	46
Брейсы	47
Примеры из практики	49
Глава 3. Коленный сустав	50
Анатомия коленного сустава	50
Обзор данных	51
Осмотр	57
Техники тейпирования	62
Медиальное смещение надколенника (плюс коррекция наклона)	62
Разгрузка собственной связки надколенника	63
Разгрузка инфрапателлярной жировой подушки	64
Разгрузка анзеринового бурсита	65
Синдром подвздошно-большеберцового тракта	67
Проксимальное смещение малоберцовой кости	68
Тибиофemorальная торсия	69
Предотвращение гиперэкстензии коленного сустава	70
Смещение напрягателя широкой фасции бедра	70
Разгрузка медиальной группы сгибателей коленного сустава	71
Бандажи	73
Примеры из практики	74

6 Тейпирование в спортивной и клинической медицине

Глава 4. Шейный, грудной и пояснично-тазовый отделы позвоночника ...	75
Анатомия шейного, грудного и пояснично-тазового отделов позвоночника	75
Обзор данных	76
Осмотр	80
Техники тейпирования.....	82
Стабилизирующее тейпирование: шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника	82
Смещение позвонков грудного отдела позвоночника	83
Поддержка области ребер	85
Ограничение гиперэкстензии поясницы	86
Репозиция крестцово-подвздошных суставов	86
Смещение подвздошной кости вперед или назад	88
Аппликация «diamond box unloading»	89
Репозиция бедренных и ягодичных мышц	91
Бандажи	92
Примеры из практики	93
Глава 5. Плечо	94
Анатомия плеча	94
Обзор данных	94
Осмотр	99
Техники тейпирования	100
Стабилизирующее (постуральное) тейпирование верхней части спины	100
Коррекция нестабильности в акромиально-ключичном суставе и перелома ключицы	101
Ограничение подвижности акромиально-ключичного сустава (при субакромиальном импиджменте)	102
Коррекция положения лопатки	103
Коррекция нижнего подвывиха плеча	104
Защита от переднего вывиха плеча	105
Бандажи	107
Примеры из практики	108
Глава 6. Локтевой, лучезапястный суставы и кисть	109
Анатомия локтевого, лучезапястного суставов и кисти	109
Обзор данных	110
Осмотр	110
Техники тейпирования	118
Тейпирование при эпикондилите	118
Смещение головки лучевой кости	120
Разгрузка латерального эпикондилита (аппликация «diamond box unloading»)	121
Смещение локтевой кости с наружной ротацией	123
Смещение локтевой кости с внутренней ротацией	124
Ограничение локтевой гиперэкстензии	125
Тейпирование запястья в нейтральном положении	126
Ограничение флексии или экстензии в лучезапястном суставе	127
Боль в лучезапястном суставе, лучезапястное смещение	128
Дорсальное смещение пятой пястной кости	129
Вентральное смещение локтевой кости	131
Смещение трапецевидной кости	132
Ограничение подвижности большого пальца	133
Ортезы	135
Примеры из практики	136