

**М.С. КАСАТКИН
Е.Е. АЧКАСОВ**

СПОРТИВНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ

ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. История методики спортивного тейпирования	7
Глава 2. Основы методики спортивного жесткого тейпирования	14
2.1. Материалы и принципы работы с ними. Основные термины	14
2.2. Анатомия и связанная с ней терминология	17
2.3. Показания и противопоказания к спортивному жесткому тейпированию	21
2.4. Меры предосторожности и условия работы со спортивным тейпом	22
2.5. Нанесение, основные элементы и удаление аппликации спортивного тейпа	26
Глава 3. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы	35
3.1. Анатомия и биомеханика голеностопного сустава и стопы	35
3.2. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы. Острый период	40
3.3. Спортивное тейпирование голеностопного сустава и стопы. Период реабилитации и тренировочного процесса	47
Глава 4. Спортивное тейпирование коленного сустава	78
4.1. Анатомия и биомеханика коленного сустава	78
4.2. Спортивное тейпирование коленного сустава. Острый период	83

4.3. Спортивное тейпирование коленного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	91
Глава 5. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава	122
5.1. Анатомия и биомеханика тазобедренного сустава.	122
5.2. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава. Острый период	125
5.3. Спортивное тейпирование тазобедренного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	131
Глава 6. Спортивное тейпирование плечевого сустава	138
6.1. Анатомия и биомеханика плечевого сустава	138
6.2. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Острый период	142
6.3. Спортивное тейпирование плечевого сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	146
Глава 7. Спортивное тейпирование локтевого сустава	159
7.1. Анатомия и биомеханика локтевого сустава.	159
7.2. Спортивное тейпирование локтевого сустава. Острый период	163
7.3. Спортивное тейпирование локтевого сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	166
Глава 8. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава	173
8.1. Анатомия и биомеханика лучезапястного сустава.	173
8.2. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава. Острый период	176
8.3. Спортивное тейпирование лучезапястного сустава. Период реабилитации и тренировочного процесса	181
Заключение	187
Приложения.	188
Рекомендуемая литература	190

ВВЕДЕНИЕ

Написать это пособие было бы невозможно без многолетнего опыта использования методики спортивного тейпирования в моей клинической практике, а также без постоянного совершенствования знаний и навыков по данной технике на российских и международных научных конференциях и семинарах. Создание пособия обусловлено необходимостью проанализировать и четко систематизировать международный опыт и образовательные стандарты, касающиеся применения спортивного тейпирования. Зарубежные специалисты как по спортивной медицине, так и по физической реабилитации проходят специализированные курсы повышения квалификации по описанному в данной книге методу тейпирования в рамках учебы в профильных медицинских и спортивных колледжах и вузах.

Тейпирование как наложение фиксирующих бинтов (повязок) или иных материалов было известно еще во времена первых крупных международных соревнований. Однако активное развитие в этой области и начало изготовления профессиональных спортивных тейпов и сопутствующих материалов связано с деятельностью американского врача Вирджила Гибни (Virgil Gibney), который первым описал основные схемы наложения аппликаций для фиксации голеностопного сустава с помощью неэластичных клейких лент — тейпов — в конце XIX века, а также с работой нашего соотечественника Самуэля Билыка (Samuel Bilik), иммигрировавшего в 1911 году в США. Затем методику наложения фиксирующих аппликаций стали использовать большинство специалистов по спортивной медицине за рубежом.

В настоящее время методика спортивного тейпирования используется в основном в спорте и для нужд спортивной медицины как профилактика повреждений опорно-двигательного аппарата спортсмена. Немаловажным фактом является то, что образовательный совет американской Национальной ассоциации спортивных тренеров (National athletic trainers association — NATA) определил методику спортивного тейпирования как один из основных образовательных навыков при подготовке специалиста по спортивной медицине высшего и среднего звена.

В пособии последовательно освещены имеющие значение для применения метода спортивного тейпирования вопросы анатомии и физиологии, ключевые аспекты клинико-физиологического обоснования метода. Раскрыты особенности различных видов спортивных тейпов и нюансы их комбинированного использования в зависимости от стадии заболевания или периода травмы.

Техники и виды аппликаций, представленные в книге, рекомендованы к использованию профильным профессиональным медицинским сообществом в России — Национальной ассоциацией специалистов по кинезиотейпированию и образовательным проектом KinesioCourse.

Любая из представленных в книге аппликаций может быть дополнена или заменена специалистом по его усмотрению в зависимости от конкретного клинического случая.

Глава 1

ИСТОРИЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ

Разработка методов наложения неэластичных пластырей и фиксирующих повязок в медицинских целях неразрывно связана с именем доктора Вирджила Гибни (рис. 1). В 1885 г. в книге Э. Коттрела «Основные повреждения нижних конечностей» (On some common Injuries to Limbs) он встретил рекомендации по наложению повязок на поврежденные голеностопные суставы с использованием прорезиненной ленты с клеящим слоем с одной стороны (рис. 2).

Именно эти ленты чуть позже были названы тейпами (от. англ. tape — «лента»). В 1893 г. Вирджил Гибни опубликовал в журнале The New York Polyclinic статью с изложением своей техники тейпирования и обоснованием ее эффективности (рис. 3). Его «корзинчатое» тейпирование (Gibney “basket” weave), основанное на оклеивании голеностопного сустава разными пересекающимися перпендикулярно турами (понятие расшифровано в подразделе 1.2.7) тейпов, достаточно быстро обрело популярность и используется до сих пор, в том числе на других суставах (рис. 4).

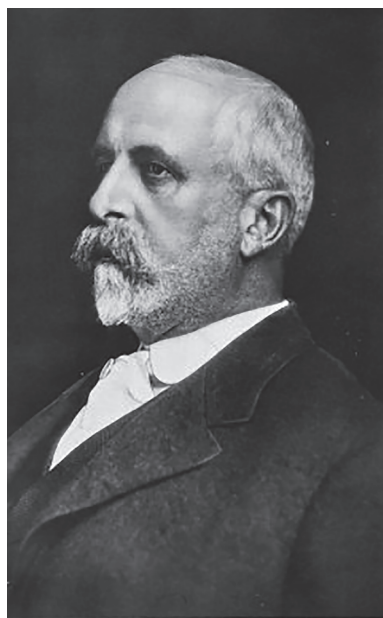


Рис. 1. Доктор В. Гибни

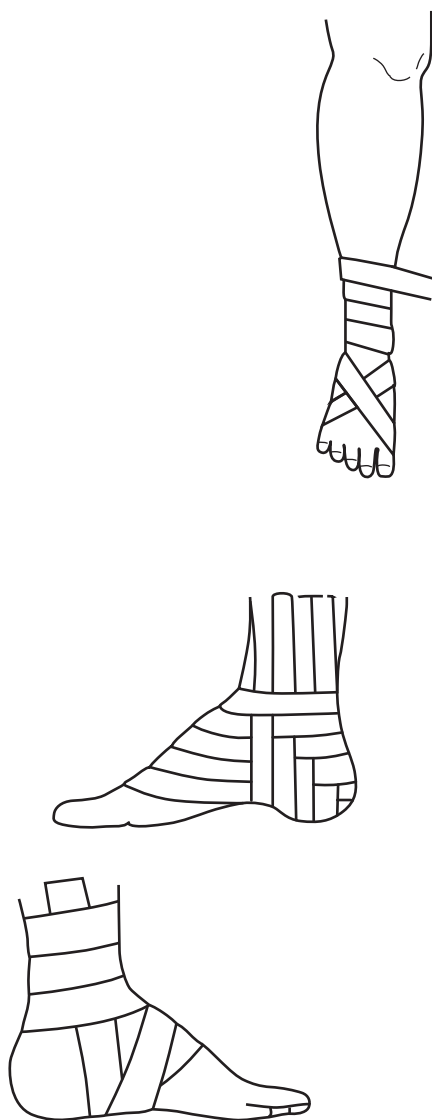


Рис. 2. Иллюстрации книги Э. Коттрела *On some common Injuries to Limbs* с одним из первых упоминаний о тейпировании (1885 г.)

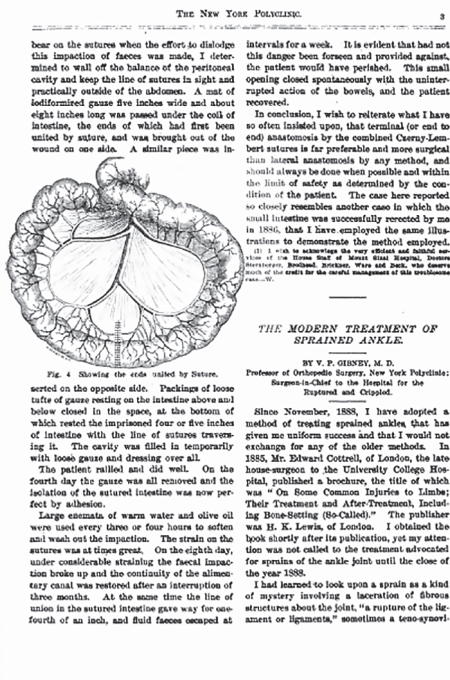


Fig. 4. Showing the ends united by Sutures.

sorted on the opposite side. Packings of loose tufts of gauze resting on the intestine above and below closed in the space, at the bottom of which rested the imprisoned four or five inches of intestine with the line of sutures traversing it. The cavity was filled in temporarily with loose gauze and dressing over all.

The patient rallied and did well. On the fourth day the gauze was all removed and the isolation of the sutured intestine was now perfect by adhesion.

Large enemata of warm water and olive oil were used every three or four hours to soften and wash out the impaction. The stricture on the sutures was at times great. On the eighth day, under considerable straining the fecal impaction broke up and the continuity of the alimentary canal was restored after an interruption of three months. At the same time the line of union in the sutured intestine gave way for one-fourth of an inch, and fluid faeces occupied at

Рис. 3. Первая статья В. Гибни о тейпировании голеностопного сустава в журнале The New York Polyclinic

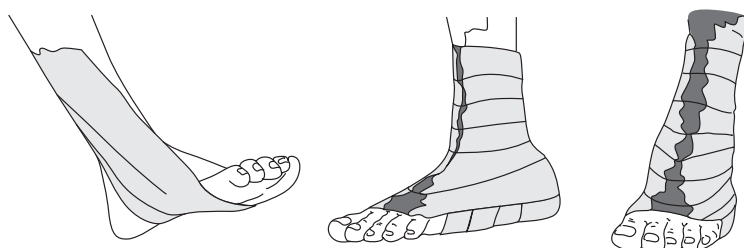


Рис. 4. Аппликация «корзинчатое плетение Гибни» (Gibney "basket" weave)

В то же время перед специалистами, начавшими использовать тейпирование, встала проблема с раздражением кожи из-за резиленного тейпа. Это был существенный недостаток, порой сводящий на нет эффективность аппликации.

Компания «Джонсон и Джонсон» (Johnson & Johnson) одной из первых начала экспериментировать с различными клеями и возможными составами тейпов (рис. 5). В 1899 г. она представила свои новые тейпы ZO и Zonas, содержащие в основе оксид цинка (рис. 6). Эти пластыри и явились родоначальниками профессиональных спортивных жестких тейпов, которыми пользуются сейчас специалисты по всему миру. Компания и поныне производит в том числе высококачественные материалы для спортивного тейпирования.



Рис. 5. Первые варианты прорезиненных спортивных тейпов



Рис. 6. Тейпы ZO и Zonas, содержащие в основе оксида цинка