

W czasie ciąży organizm przyszłej mamy przechodzi istną rewolucję. Zmienia się postawa ciała, powodując wzmożone napięcie mięśni przykręgosłupowych, dochodzi do różnych przeciążeń. Pogłębiają się krzywizny kręgosłupa, zmienia się biomechanika miednicy. Przyszłe mamy skarżą się na bóle promieniujące do kończyny dolnej, spowodowane uciskiem na nerw kulszowy. Często zmagają się z obrzękami będącymi skutkiem zatrzymania wody w organizmie. Na te kłopoty jest sposób!

Kinesiotaping dla kobiet w ciąży

Aby niwelować ciążowe dolegliwości, warto sięgnąć po kinesiotaping – czyli dynamiczne plastrowanie. Jest nieinwazyjną metodą rozluźniającą nadwyrężone mięśnie, niwelującą bóle, obrzęki, a jednocześnie metodą bezbolesną i bezpieczną dla przyszłej mamy i jej dziecka. Jej istotą jest naklekanie na nadwyrężone, bolesne miejsca tzw. taśmy kinezyjologicznej – specjalnych podłużnych plastrów przypominających ludzką skórę, zwanych tapeami czyt. tejpami.

Jak to działa?

–Zasada działania taśm jest prosta. Plastry naklejane na skórę delikatnie ją unoszą, tworząc większą przestrzeń między nią a powięzią. To poprawia mikrokrążenie w obszarze ciała, w którym przyklejona jest taśma. Niweluje obrzęki, przede wszystkim łagodzi ból, gdyż unosząc skórę od powięzi, oddziałuje na znajdujące się w niej receptory bólowe. Taping może też stabilizować osłabione fragmenty ciała, ponieważ działają na głębsze warstwy powięzi, stykające się z mięśniami – dodaje fizjoterapeuta. – W efekcie przyszła mama ma większy komfort w poruszaniu się, większą kontrolę nad brzuszkiem, dzięki czemu zmienia się jej postawa ciała. Warto korzystać z kinesiotapingu, Fizjoterapeuta zapewnia, że pacjentka od razu po oplastrowaniu czuje ulgę, która zostaje tak długo, jak długo noszone są plastry. A ponieważ nie ma ograniczeń czasowych w ich stosowaniu, to przyszła mama może stosować je dowolną ilość razy i w zależności od potrzeb.

Jak nakładać taśmy?

Stosowane do kinesiotapingu plastry to kolorowe długie, bawełniane taśmy, przypominające właściwościami ludzką skórę, wykończoną po jednej stronie medycznym klejem akrylowym, który nie uczula. Ich kolor nie ma znaczenia dla działania. Plastry są wodoodporne, więc można się w nich kąpać. Po naklejeniu utrzymują się na ciele od kilku do kilkunastu dni. Wszystko zależy od tego, jak pacjentka dba o zakończenia (rogi) plastrów. Najczęściej stosowanymi aplikacjami są te w obrębie brzucha oraz kręgosłupa lędźwiowego, a także kości



Aktywacja plastra przez pocieranie umożliwia jego właściwe przyleganie do skóry



Taśma przyklejona na wysokości miednicy stabilizuje i odciąża brzuch przyszłej mamy

krzyżowej oraz stawów krzyżowo-biodrowych.

Kiedy rozpocząć plastrowanie?

Po pierwszym trymestrze, gdy brzusek zaczyna się uwidaczniać i zmienia się biomechanicznie kształt miednicy, a pacjentka czuje dyskomfort, można rozpocząć plastrowanie.

Zasada jest taka, że pierwsze plastrowanie powinno odbywać się w gabinecie fizjoterapeuty, który na podstawie badań nie tylko kreśli miejsce, w którym powinno się nakleić taśmy, lecz także siłę ich naciągnięcia (nieprawidłowo naklejone plastry może nie zaszkodzić, ale na pewno nie pomogą).

Kinesiotaping, czyli dynamiczne plastrowanie jest metodą fizjoterapeutyczną opracowaną w latach siedemdziesiątych XX wieku przez japońskiego chiropraktyka Kenzo Kase. Parametry plastrów są podobne do tych, które cechują skórę. Specjalnie dobrana elastyczność nie ogranicza jednocześnie swobody ruchów, co ma również wpływ na proces leczenia nadwyrężonych mięśni i odzyskiwanie sprawności.



Kilknastominutowy, bezbolesny zabieg może przynieść ulgę już w pierwszych minutach po zaaplikowaniu taśm

**FIZJOTERAPEUTA MGR
JAROSŁAW CHMIST**

Lubin, ul. Wł. Łokietka 7

Świdnica, ul. H. Brodatego 14.

rejestracja telefoniczna - 609942765