

*Настоящее руководство рекомендовано Координационным советом по области образования «Здравоохранение и медицинские науки» в качестве учебного пособия для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программам ординатуры по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина».*

Руководство включает в себя основные принципы работы по методике классического кинезиологического тейпирования в различных областях медицины. Последовательно освещены вопросы анатомии и физиологии, а также механизмы воздействия кинезиологического тейпа на организм человека. Представлены главные аспекты клинико-физиологического обоснования методики. Особое внимание уделено истории создания классической методики кинезиологического тейпирования и этапам его развития в России. Подробно излагаются принципы использования цветовой гаммы, обозначены виды кинезиологических тейпов. В пособии приводится как описа-

ние основных техник классической методики, так и аппликации при различных нозологиях в травматологии и ортопедии, медицинской реабилитации, неврологии, педиатрии, а кроме того – в педиатрии, развивающемся в России медицинском направлении. Рассмотрено несколько клинических примеров применения кросстейпирования.

Техники и виды аппликаций, представленные в книге, основаны на международных исследованиях и научных разработках и рекомендованы к использованию профильным профессиональным медицинским сообществом в России – Национальной ассоциацией специалистов по кинезиотейпированию. Предложенные аппликации могут быть модифицированы в зависимости от особенностей конкретного клинического наблюдения.

Учебное пособие предназначено для обучающихся в клинической ординатуре по специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина», врачей спортивной медицины и смежных специальностей.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ</b> .....	<b>8</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>9</b>
<b>ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ КЛАССИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ</b> ( <i>М. С. Касаткин</i> ) .....	<b>11</b>
<b>ОСНОВЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ</b> ( <i>М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов</i> ) .....	<b>15</b>
Анатомия и терминология кинезиологического тейпирования .....	<b>16</b>
Свойства кинезиологического тейпа .....	<b>18</b>
Цвета кинезиологических тейпов и принципы работы с ними .....	<b>20</b>
Показания к кинезиологическому тейпированию .....	<b>22</b>
Противопоказания к кинезиологическому тейпированию .....	<b>22</b>
Меры предосторожности при работе с кинезиологическим тейпом .....	<b>23</b>
<b>КЛИНИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕЙПОВ</b> ( <i>М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов</i> ) .....	<b>25</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ С АППЛИКАЦИЯМИ В КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОМ ТЕЙПИРОВАНИИ</b> ( <i>М. С. Касаткин</i> ) .....	<b>31</b>
Подготовка кожи к процедуре кинезиологического тейпирования .....	<b>32</b>
Нанесение и удаление аппликации кинезиологического тейпа .....	<b>32</b>
Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа .....	<b>34</b>
<b>ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ АППЛИКАЦИЙ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ</b> ( <i>М. С. Касаткин</i> ) .....	<b>37</b>
<b>Мышечное кинезиологическое тейпирование</b> .....	<b>38</b>
Методика ингибиции (расслабления) мышцы .....	<b>39</b>
Методика фасциляции (поддержки) мышцы .....	<b>40</b>
<b>Корригирующие техники</b> .....	<b>41</b>
Механическая коррекция .....	<b>43</b>
Фасциальная коррекция .....	<b>48</b>
Послабляющая коррекция .....	<b>50</b>
Связочная/сухожильная коррекция .....	<b>54</b>
Функциональная коррекция .....	<b>57</b>
Лимфатическая/микроциркуляторная коррекция .....	<b>58</b>
Эпидермальная коррекция .....	<b>61</b>
Применение сложных и комбинированных техник аппликаций .....	<b>62</b>

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ**

<b>В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ</b> (М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов)	<b>63</b>
Растяжение мышц и связок в шейном отделе позвоночника	64
Синдром ротаторной манжеты	67
Импиджмент-синдром	74
Нестабильность плечевого сустава, передняя или многоосевая	78
Бурсит плечевого сустава	81
Повреждение акромиально-ключичного сочленения	83
Повреждение ребер	85
Растяжение мышц, выпрямляющих спину. Поясничная область	87
Растяжение и воспаление крестцово-подвздошного сустава (сacroилеит)	91
Нестабильность позвоночно-двигательного сегмента	94
Бурсит локтевого сустава	100
Латеральный и медиальный эпикондилит	101
Лимфостаз верхних конечностей	104
Повреждение кисти и лучезапястного сустава	106
Остеoarthritis/кокxартроз тазобедренного сустава	108
Повреждение/растяжение четырехглавой мышцы бедра	110
Повреждение/растяжение аддукторов бедра	112
Повреждение/растяжение мышц задней поверхности бедра	115
Илиотибиальный синдром (воспаление илиотибиального тракта)	118
Тендинит собственной связки надколенника	121
Хондромалация надколенника	124
Повреждение передней крестообразной связки	126
Повреждение медиальной коллатеральной связки	130
Бурсит коленного сустава	134
Лимфедема голени	136

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ**

<b>В ПОДИАТРИИ</b> (К. А. Шлыков, А. М. Белякова)	<b>139</b>
Анатомия и функция стопы	141
Основные принципы лечения в подиатрии	145
Повреждение связок стопы	145
Усталостные переломы плюсневых костей	153
Ушиб стопы	156
Вальгусная деформация первого пальца	159
Молоткообразная деформация пальцев	165
Вальгус стоп	168
Пяточная шпора, подошвенный фасциит	180
Артроз голеностопного сустава	187
Болезнь Шинца	193
Гипертонус икроножной мышцы	196
Воспаление надкостницы	203
Ахиллобурсит	207

## **ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕЙПИРОВАНИЯ**

<b>В НЕВРОЛОГИИ</b> (О. И. Шальнева, М. С. Касаткин) .....	<b>211</b>
Цветотерапия в кинезиологическом тейпировании .....	<b>212</b>
Межреберная невралгия .....	<b>215</b>
Невропатия локтевого нерва .....	<b>222</b>
Синдром запястного канала .....	<b>226</b>
Неврит лицевого нерва .....	<b>234</b>
Невралгия тройничного нерва .....	<b>249</b>
Люмбалгия .....	<b>253</b>
Постгерпетическая невралгия .....	<b>256</b>
Синдром грушевидной мышцы .....	<b>259</b>
Ишиас .....	<b>263</b>
Спазм диафрагмы .....	<b>268</b>
Кривошея .....	<b>272</b>

## **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ**

<b>В ПЕДИАТРИИ</b> (О. И. Шальнева) .....	<b>275</b>
Коликф новорожденных .....	<b>276</b>
Пупочная грыжа .....	<b>279</b>
Диастаз прямых мышц живота .....	<b>283</b>
Бронхит .....	<b>286</b>
Аллергический ринит .....	<b>289</b>
Рекурвация коленного сустава .....	<b>292</b>
Повреждение височно-нижнечелюстного сустава .....	<b>295</b>
Паралич Эрба-Дюшена .....	<b>300</b>
Эквинус стоп, или «синдром балерины» .....	<b>306</b>

<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.</b> .....	<b>311</b>
Приложение 1. Отличия кинезиологического тейпирования от других методов тейпирования и видов тейпов .....	<b>312</b>
Приложение 2. Таблица шкалы зависимости натяжения аппликации от физического состояния пациента .....	<b>313</b>
Приложение 3. Примеры аппликаций по классической методике кинезиологического тейпирования .....	<b>314</b>

<b>ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ</b> .....	<b>320</b>
Ответы на тестовые задания для самоконтроля .....	<b>324</b>

<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	<b>333</b>
---------------------------------------	------------

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в нашей стране активно развивается медицинская реабилитация. Наряду с этим можно наблюдать восстановление некогда утраченных лидирующих позиций отечественной спортивной медицины. Совершенствуются программы медицинского образования, улучшается материально-техническая база лечебных учреждений, внедряются новые, высокоэффективные медицинские технологии. Результат лечения зачастую не зависит от использования дорогостоящего оборудования, а определяется применением патогенетически обоснованных методик, доступных широкому кругу практикующих врачей и в стационаре, и в амбулаторных условиях.

По статистике, большую часть травм составляют повреждения костно-мышечной и связочно-сухожильных систем. Серьезной проблемой являются и нарушения оптимального двигательного стереотипа у больных – как вследствие перенесенных травм, врожденных пороков развития и/или хирургических вмешательств, так и распространенной сейчас гиподинамии.

Учитывая это, все чаще врачи начинают использовать метод кинезиологического тейпирования в своей повседневной профессиональной практике.

Данная методика представляет собой способ рецепторного воздействия на различные органы и системы специально разработанным эластичским пластырем, который наносится с определенным натяжением на поверхностные ткани тела (кожу). Методика была предложена японским специалистом Кензо Касе в 1973 году. Массовое распространение и международное признание

этот уникальный метод получил после Олимпийских игр в 1988 году в Сеуле.

В 2015 году в России была создана Национальная ассоциация специалистов по кинезиологическому тейпированию, основными целями которой являются популяризация этой методики и научные исследования, связанные с ее применением. Коллективом российских авторов в том же году было издано первое учебное пособие медицинского характера «Основы кинезиотейпирования».

С 90-х годов XX века начались исследования эффективности методики кинезиологического тейпирования. К настоящему моменту выполнено более сотни различных работ, итоги которых позволяют говорить о выраженном анальгетическом и противоотечном воздействии аппликаций. Кинезиологическое тейпирование может быть использовано в остром, подостром или хроническом периоде травмы, а также в процессе реабилитации. Метод показал высокую эффективность при детском церебральном параличе, остром нарушении мозгового кровообращения, сколиозах разного генеза, нарушениях в биомеханике работы стопы и голеностопного сустава и многих других заболеваниях.

Но, даже при наличии крупных мультицентровых исследований, наблюдается дефицит научной литературы и учебных пособий, методических и клинических рекомендаций по использованию методики кинезиологического тейпирования. А значит, крайне актуально данное учебное пособие, в котором освещаются и теоретические аспекты кинезиологического тейпирования, и особенности его применения в клинической практике.

## АВТОРЫ



**КАСАТКИН Михаил Сергеевич** – ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации, куратор цикла тематического усовершенствования врачей «Основы кинезиологического тейпирования» ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский университет), Президент Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию, руководитель Школы кинезиологического тейпирования KinesioCourse, автор ряда учебных пособий и цикла лекций по кинезиологическому тейпированию, опубликованных в журнале «Спортивная медицина: наука и практика». Также выступил в качестве редактора данного пособия.



**АЧКАСОВ Евгений Евгеньевич** – заведующий кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации, директор Клиники медицинской реабилитации, профессор кафедры госпитальной хирургии № 1 лечебного факультета ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский университет), заведующий лабораторией спортивной биомедицины и экстремальных состояний Научного центра биомедицинских технологий ФМБА России, профессор, доктор медицинских наук, лауреат премии Президента РФ в области науки и инноваций, главный редактор журнала «Спортивная медицина: наука и практика». Также выступил в качестве редактора данного пособия.



**ШЛЫКОВ Кирилл Алексеевич** – врач ортопед-травматолог, заведующий отделением подиатрии клиники Osteo Poly Clinic, медицинский консультант системы FormthoticsTM в России, руководитель образовательного проекта «Школа подиатрии», куратор цикла тематического усовершенствования «Основы подиатрии» НОУ ДПО «Национальный институт биомедицины».



**БЕЛЯКОВА Анна Михайловна** врач травматолог-ортопед Центра спортивной медицины и реабилитации ФГБУ ГНЦ ФМБЦ им. А.И. Бурназяна ФМБА России.



**ШАЛЬНЕВА Ольга Игоревна** – ассистент кафедры реабилитологии и физиотерапии, куратор цикла тематического усовершенствования врачей «Основы кинезиологического тейпирования» ФДПО Российского национального исследовательского медицинского университета имени Н. И. Пирогова, член Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию.

## РЕЦЕНЗЕНТЫ

**ПОЛЯЕВ Б. А.** – заведующий кафедрой реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, главный внештатный специалист по спортивной медицине Минздрава России, профессор, доктор медицинских наук.

**СЕРЕДА А. П.** – заместитель руководителя Федерального медико-биологического агентства, профессор кафедры восстановительной медицины, лечебной физкультуры и спортивной медицины, курортологии и физиотерапии ФГБОУ ДПО ИПК ФМБА России, доктор медицинских наук.