

# KINESIOLOGY TAPING JAKO METODA TERAPEUTYCZNA I KOSMETYCZNA W STŁUCZENIU MIĘŚNIA – OPIS PRZYPADKU

## *KINESIOLOGY TAPING AS A METHOD OF THERAPEUTIC AND COSMETIC IN MUSCLE CONTUSION – A CASE REPORT*

Martyna Dębska

Studentka I roku II stopnia fizjoterapii. Instytut Fizjoterapii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

### STRESZCZENIE

Kinesiology Taping to wszechstronna metoda terapeutyczna, którą często stosuje się w fizjoterapii. Wspomaga ona proces rehabilitacyjny różnych dolegliwości. Kinesiology Taping pozwala na osiągnięcie efektu leczniczego przez 24 godziny na dobę. W przekonaniu autorki, odnosząc się do przeanalizowanej literatury i opracowania niniejszej pracy, metoda Kinesiology Taping jest skutecznym elementem stosowanym w kompleksowej fizjoterapii. Metoda ta znajduje zastosowanie m.in. w fizjoprofilaktyce, w neurologii, ortopedii, traumatologii, pediatrii, reumatologii, ginekologii i położnictwie, w różnych dyscyplinach sportu, m.in.: piłce nożnej, siatkówce, tenisie, koszykówce czy pływaniu. Celem niniejszego artykułu było przedstawienie przypadku zastosowania metody Kinesiology Taping w stłuczeniu mięśnia. Objawy jakie zaobserwowano to wybroczyny krwawe (6,4 cm), zwiększoną ciepłotę, tkliwość oraz bolesność okolicznych tkanek. Zastosowano u pacjentki miejscowe okłady zimnem oraz aplikacje Kinesiology Taping. Proces usprawniania metodą Kinesiology Taping trwał 8 dni, zakończono go 5 stycznia 2015 roku. Już po 24-godzinnej aplikacji zauważono istotne zmiany w wybroczynie krwawej.

**Słowa kluczowe:** Kinesiology Taping, stłuczenie, fizjoterapia.

### ABSTRACT

Kinesiology Taping is a comprehensive therapeutic approach, which is often used in physiotherapy. It supports the process of rehabilitation of various ailments. Kinesiology Taping allows you to achieve a therapeutic effect for 24 hours a day. In the opinion of the author referring to the analyzed literature and the development of this study Kinesiology Taping method is an effective element used in the comprehensive physiotherapy. This method is used, among others, in neurology, orthopedics, traumatology, pediatrics, rheumatology, gynecology and obstetrics, in different sports: football, volleyball, tennis, basketball and swimming. The purpose of this article is to present a case of application of Kinesiology Taping muscle contusion. A case refers to a muscle contusion. The symptoms that are observed petechiae (6.4 cm), increased heat storage, tenderness and soreness surrounding tissue. Patient applied cold compresses and topical applications Kinesiology Taping. The streamlining of Kinesiology Taping method lasted eight days, it ended 5 January 2015 year. Even after 24-hour application noted significant changes in the hematoma.

**Keywords:** Kinesiology Taping, breakage, physiotherapy.

18

### Wstęp

Kinesiology Taping to wszechstronna metoda terapeutyczna, którą często stosuje się w fizjoterapii. Wspomaga ona proces rehabilitacyjny różnych dolegliwości. Koncepcja zastosowania specjalnego plastra w terapii powstała w Japonii, gdzie doktor Kenzo Kase (chiropraktyk) zauważył, że zwiększone napięcie dezorganizuje biomechanikę stawów [1]. Stworzył więc specjalistyczny plaster, który naklejał stosownie na przykurczone mięśnie pacjentów, żeby przyciągnąć efekt leczniczy [1]. Swoją nową metodę nazwał Kinesio Taping, jednak „w maju 2007 roku instruktorzy kinesiotapingu z Europy zdecydowali o modyfikacji nazwy i treści nauczania. Doszli do wniosku, iż doskonałym obszarem do przeniesienia wiedzy dotyczącej kinesiotapingu jest układ mięśniowo-powięziowy oraz teoria łańcuchów mięśniowych. Tak skonstruowana koncepcja została określona jako Kinesiology Taping” [1]. Początkowo Kinesiology Taping rozpowszechniony był w krajach Azji w latach 70., tymczasem w Polsce rozwija się od 2004 roku [2].

Kinesiology Taping pozwala na osiągnięcie efektu leczniczego przez 24 godziny na dobę. Za sprawą aplikacji omawianej metody zmniejsza się ból oraz poprawia się drenaż limfatyczny przez uniesienie skóry [3]. Działanie aplikacji polega na stworzeniu fałd na powierzchni skóry, żeby spowodować powiększenie się przestrzeni międzytkankowej, a „wynikiem tego jest obniżenie ciśnienia krwi oraz zmniejszenie podrażnienia receptorów nerwowych i czuciowych, a tym samym zmniejszenie bólu. Układ krwionośny poprzez redukcję ciśnienia stopniowo umożliwia swobodne wchłonięcie się limfy” [3]. Natomiast zdaniem Kiebzak, Kowalskiego, Pawłowskiego i wsp. filozofia tej metody opiera się na „umożliwieniu wykonywania swobodnego ruchu poprzez przywracanie prawidłowej perfuzji płynów, aktywizacji systemu przeciwbólowego, uaktywnienie przepływu chłonki oraz regulację napięcia mięśniowego i korekcji nieprawidłowej pozycji powierzchni stawowych” [2].

Specjalna taśma została tak stworzona, żeby jej elastyczność oraz grubość były w jak największym stopniu podobne do ludzkiej skóry [2]. Dzięki niej istnieją różne techniki aplikacji, które różnią się od siebie sposobem przyklejenia plastra. Określają to przede wszystkim pozycja i poziom rozciągnięcia taśmy czy rozciągnięcie części skóry, na której będzie zaaplikowany plaster. Zależnie od tych elementów można wyodrębnić takie techniki, jak: więzadłowa, limfatyczna, mięśniowa, funkcjonalna, powięziowa czy korekcyjna [4, 5] (**Tabela 1**).

Odpowiednie zaaplikowanie taśmy na powierzchnie skóry jest zależne od stanu klinicznego tkanek powięzi oraz tkanek mięśniowych i dlatego zalecane są dwie techniki: technika rozluźniająca oraz technika wzmacniająca [6]. Należy zwrócić uwagę, że przed każdą aplikacją terapeuta powinien ustalić technikę naklejania taśmy, wyznaczyć miejsce, kierunek oraz zdecydować procent rozciągnięcia plastra. Przed naklejeniem taśmy powinno się oczyścić skórę i usunąć nadmiar owłosienia, żeby zapewnić jak najdłuższy czas utrzymywania się aplikacji. Kierunek naklejania taśmy przez pociąganie powięzi odgrywa ważną rolę, ponieważ na mięśnie osłabione aplikuje się plaster od przyczepu dystalnego mięśnia do przyczepu proksymalnego, zaś na mięśnie nadmiernie napięte, skrócone – od przyczepu proksymalnego do dystalnego [7].

Metoda Kinesiology Taping znajduje zastosowanie m.in. w fizjoprofilaktyce, w neurologii, ortopedii, traumatologii, pediatrii, reumatologii, ginekologii i położnictwie, w różnych dyscyplinach sportu, m.in.: piłce nożnej, siatkówce, tenisie, koszykówce czy pływaniu. Aplikacje tej metody przynoszą wiele pozytywnych efektów terapeutycznych, np.:

- korygują niewłaściwe pozycje powierzchni stawowych
- umożliwiają zachowanie pełnego zakresu ruchu
- zmniejszają ból i nienaturalne odczucia skóry
- powalają na normalizację napięcia mięśniowego i aktywowanie mięśni uszkodzonych
- likwidują zastoje i obrzęki limfatyczne
- poprawiają mikrokrążenie [8].

Stłuczenie powstaje zazwyczaj w wyniku uderzenia [9]. Objawy, jakie można zaobserwować po tej kontuzji,

to przede wszystkim ból, podbiegnięcia krwawe, obrzęk i zwiększona temperatura okolicznych tkanek [9]. Początkowo usprawnianie polega na zimnych okładach, krioterapii, żeby obkurczyły się naczynia krwionośne w celu zmniejszenia krwiaka i obrzęku [10, 11]. W tej fazie bardzo skuteczne są aplikacje Kinesiology Tapingu. Potem stopniowo można wprowadzać kinezyterapię.

Celem niniejszego artykułu było przedstawienie przypadku zastosowania metody Kinesiology Taping w stłuczeniu mięśnia.

## Opis przypadku

Pacjenta w wieku 22 lat doznała urazu mechanicznego mięśnia czworogłowego uda (prosty uda – *rectus femoris*) w wyniku upadku 28 grudnia 2014 roku. U kobiety stwierdzono stłuczenie tego mięśnia. Objawy, jakie zaobserwowano, to wybroczyny krwawe (6,4 cm), zwiększona ciepłota, tkliwość oraz bolesność okolicznych tkanek. Według dziesięciostopniowej skali VAS ból wynosił 2, gdzie 0 to zupełny brak bólu, a 10 to najsilniejszy wyobrażalny ból.

Zastosowano miejscowe okłady zimnem oraz aplikacje Kinesiology Taping. Podczas jednego oklejania wykorzystywano dwa równej długości plastry. Proces usprawniania metodą Kinesiology Taping trwał 8 dni, zakończono go 5 stycznia 2015 roku. Już po 24-godzinnej aplikacji zauważono istotne zmiany w podbiegnięciu krwawym. Potem stopniowo zaobserwowano wchłanianie się wylewu krwawego. 5 stycznia 2015 roku zakończono usprawnianie metodą Kinesiology Taping, kiedy u pacjentki podbiegnię-

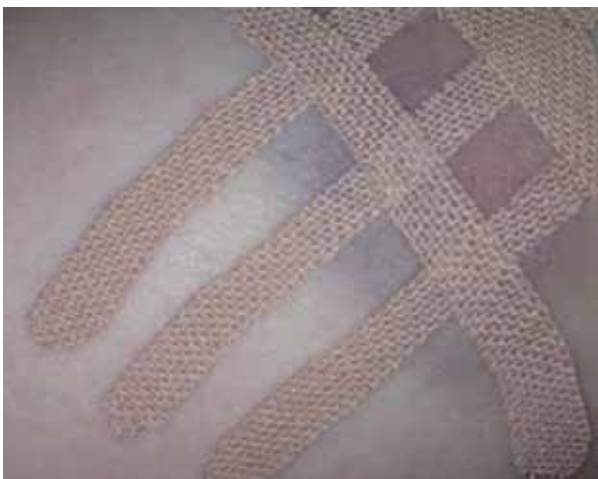
**Tabela 1.** Techniki aplikacji Kinesiology Tapingu

TECHNIKI APLIKACJI	
1.	Mięśniowa
2.	Limfatyczna
3.	Więzadłowa
4.	Powięziowa
5.	Korekcyjna
6.	Funkcjonalna

Źródło: Opracowanie własne



**Rycina 1.** Stłuczenie tkanki mięśniowej z typowymi wybroczynami na skórze (1 dzień po urazie). Źródło: Opracowanie własne



**Rycina 2.** Pierwsza aplikacja Kinesiology Taping. Źródło: Opracowanie własne



**Rycina 3.** Efekt aplikacji Kinesiology Taping po 24 godzinach. Źródło: Opracowanie własne.



**Rycina 4.** Efekt aplikacji Kinesiology Taping po 3 dobach. Źródło: Opracowanie własne



**Rycina 5.** Efekt aplikacji Kinesiology Taping po 6 dobach. Źródło: Opracowanie własne



**Rycina 6.** Efekt działania aplikacji Kinesiology Taping po zakończeniu leczenia (8 doba). Źródło: Opracowanie własne

20

cie krwawe zmniejszyło się o około 90%. Po leczeniu ocena bólu wg skali VAS wynosiła 0.

### **Dyskusja**

Metoda Kinesiology Taping jest stosowana w Polsce od kilkadziesiąt lat i coraz więcej terapeutów wykorzystuje ją podczas codziennej praktyki fizjoterapeutycznej. W prezentowanej pracy autorka przedstawiła opis przypadku zastosowania aplikacji w stłuczeniu mięśnia oraz teore-

tyczną analizę działania omawianej metody. Wykorzystano do tego aktualne publikacje naukowe.

Zdaniem Kiebzak, Kowalskiego, Pawłowskiego i wsp. Kinesiology Taping „przez stymulację struktur okołostawowych wpływa na poziom funkcjonowania narządu ruchu. Poprzez łączność tkankową, taśmy powięziowo-mięśniowe – prawo tensegracji – oraz działanie odruchowe, ma wpływ na sprawność narządu ruchu” [2].

Kinesiology Taping znalazło zastosowanie w leczeniu obrzęków limfatycznych. Korzystne efekty aplikacji zmniejszenia obrzęku limfatycznego zauważono również u pacjentek po mastektomii [12]. Kowalczyk-Odeyale, Hałas zaobserwowali działanie Kinesiology Taping w redukcji bólów kompleksu lędźwiowo-krzyżowego u kobiet w czasie ciąży i w profilaktyce nawałów mlecznych [13]. Za pomocą aplikacji można także modyfikować postawę oraz redukować objawy wynikające z dysfunkcji posturalnych [14].

Hałas zastosował Kinesiology Taping w obrzękach oraz krwiakach pourazowych – niemal u wszystkich jego pacjentów aplikacje zredukowały ból i obrzęk [15]. Warto nadmienić, że Kinesiology Taping ulepsza redukcję obrzęków, np. okolicy stawu kolanowego, co wspomaga reedukację chorych po operacjach i szybszy powrót do maksymalnej sprawności [16].

Aplikacje znalazły zastosowanie również u pacjentów po koronarografii, ich oddziaływanie wspomaga fizjoterapię kardiologiczną [17]. Specjalne taśmy umożliwiły szybszy powrót do sprawności pacjenta po angiografii naczyń wieńcowych [17].

## Podsumowanie

Rezultaty płynące z zastosowania plastrów Kinesiology Taping sprawiają, że coraz więcej osób stosuje omawianą metodę. Można przyjąć, że metoda Kinesiology Taping jest wszechstronną metodą terapeutyczną. W przekonaniu autora, odnosząc się do przeanalizowanej literatury i opracowania niniejszej pracy, metoda Kinesiology Taping jest skutecznym elementem stosowanym w kompleksowej fizjoterapii.

## Oświadczenia

### Oświadczenie dotyczące konfliktu interesów

Autorka deklaruje brak konfliktu interesów w autorstwie oraz publikacji pracy.

### Źródła finansowania

Autorka deklaruje brak źródeł finansowania.

### Adres do korespondencji:

Martyna Dębska  
Zagórze 4, 96-200 Rawa Mazowiecka  
tel.: 603966928  
e-mail: martynadębska.0000@gmail.com

## Piśmiennictwo

1. Tiffert M. Kinesiology Taping – teoria, metodyka, przykładowe aplikacje w konkretnych dysfunkcjach. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2010;2:48–53.
2. Kiebzak W, Kowalki IM, Pawłowski M, Gąsior J, Zaborowska-Sapeta K, Wolska O, Śliwiński Z. Wykorzystanie metody Kinesiology Taping w praktyce fizjoterapeutycznej: przegląd literatury. *Fizjoterapia Polska*. 2012;1:1–11.
3. Flis N. Metoda kinesiotapingu i jej zastosowanie. *Rehabilitacja w praktyce*. 2011;4:40–41.
4. Lipińska A, Śliwiński Z, Kiebzak W, Senderek T, Kirenko J. Wpływ aplikacji Kinesiotapingu na obrzęk limfatyczny kończyny górnej u kobiet po mastektomii. *Fizjoterapia Polska*. 2007;4:258–269.
5. Senderek T, Śliwiński Z. Kinesiotaping – nowa metoda leczenia? *Rehabilitacja w praktyce*. 2007;3:18–20.
6. Zajt-Kwiatkowska J, Rajkowska-Labon E, Skrobot W, Bakuła S. Kinesio Taping metoda wspomagająca proces usprawniania fizjoterapeutycznego – wybrane aplikacje kliniczne. *Nowiny Lekarskie*. 2005;2:190–194.
7. Żuk B, Książkowska-Orłowska K. Przydatność metody Kinesio Taping w chorobach zapalnych układu ruchu u dzieci. *Reumatologia*. 2008;6:340–347.
8. Hałas I. Kinesiology Taping metoda wspomagająca terapię tkanek miękkich, *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2010;9/10:22–26.
9. Twardosz W. Stłuczenia, skręcenia i zwichnięcia stawów. W: Noszczyk W. (red.). *Chirurgia*. Warszawa 2005, t. 1: 348–355.
10. Nowotny J. (red.) *Podstawy Fizjoterapii. Część 2: Podstawy metodyczne i technika wykonywania niektórych zabiegów*. Wydawnictwo KASPER. Kraków 2004.
11. Zimmer K. Krioterapia ogólna w medycynie sportowej. *Sport wyczynowy*. 2003;5–6:461–462.
12. Białośzewski D, Woźniak W, Żarek S. Przydatność kliniczna metody Kinesiology Taping w redukcji obrzęków kończyn dolnych u pacjentów leczonych metodą Ilizarowa. *Doniesienie wstępne. Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja*. 2009;1:50–59.
13. Kowalczyk-Odeyale A, Hałas I. Kinesiology Taping w redukcji bólów, kompleksu lędźwiowo-krzyżowego u kobiet w czasie ciąży i profilaktyce nawałów mlecznych. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2010;9:28–34.
14. Senderek T, Sitarz K, Śliwiński Z *et al.* Wpływ metody Kinesiology Taping na postawę ciała w mechanizmach mięśniowo-powięziowych. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2013;41:17–20.
15. Hałas I. Kinesiology Taping – metoda wspomagająca terapię tkanek miękkich. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2010;9:22–25.
16. Armata A, Hałas I. Zastosowanie Kinesiology Tapingu po zabiegach operacyjnych na stawie kolanowym. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2010;10:58–60.
17. Storch-Uczciwek A, Zielińska M, Hałas I. Zastosowanie Kinesiology Tapingu u pacjentów po koronarografii. *Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja*. 2011;18:45–47.

Zaakceptowano do edycji: 2015–02–10  
Zaakceptowano do publikacji: 2015–03–30