

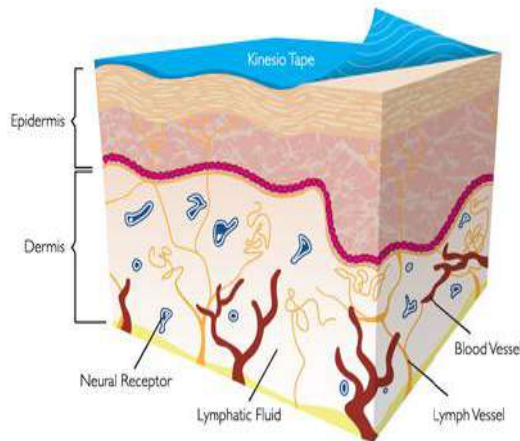
אהלחה באסאי החיים יוסף רחמים מטפל בכיר

מה זה טייפ קינזיולוגי ומהי שיטת הקינזיולוגי טייפינג?

שיטת הטייפינג הקינזיולוגי הינה שיטת חבישה טיפולית פורצת דרך המשמשת להקלה בכאבי שרירים ומפרקים, להפחתת דלקות, לשחרור שרירים עייפים ולתמיכה בשרירים ומפרקים.

ייחודה של השיטה בכך שהיא אינה פוגעת כלל בטווח התנועה של המפרק והיא מזרזת את קצב ההתאוששות. מאז הומצאה, לפני למעלה מ 25 שנה, הפכה שיטת טייפינג זו לשיטת חבישה טיפולית מועדפת בכל הקשור לשיקום ורפואת ספורט.

הטייפ הקינזיולוגי הוא טייפ אלסטי העשוי 100% כותנה, אשר משמש לטיפול במגוון בעיות הקשורות במערכת השרירים, הגידים והרצועות ואף מערכת העצבים. הטייפ דק ביותר ודומה, למעשה, לעור הגוף עצמו. הטייפ הקינזיולוגי נטול לטקס וחומרים פעילים. הדבק האקרילי מוסף לטייפ במרווחים כדי לאפשר לאריג הכותנה לנשום ועל מנת לאפשר תנועת אוויר ומים מתחת לטייפ. הטייפ מיוצר מבד 100% כותנה אלסטית ובעל דבק אקרילי רפואי היפואלרגני. חשוב לציין כי פעולתו של הטייפ היא פיזיולוגית וכי אין בטייפ כל חומר רפואי או כל חומר אחר הנספג בגוף. קיי טי טייפ הוא טייפ קינזיולוגי רב גוני, בעל אלסטיות מרשימה (140%) וניתן להשתמש בו בשילוב עם טכניקות ויישומים הן של טייפ ספורטיבי רגיל (לבן) והן של טייפינג בשיטת McConnel.



הטייפ מאפשר לשכבת פאשיה ומיו-פאשייה שהם דינאמיות להסיע חומרי הזנה ותזונה בין הרקמות בשכבות העמוקות ובכך לזרז שיקום והחלמה. אופן הדבקת הטייפ על הגוף באפליקציות השונות גורם לשחרור רעלים וחומרים מעקבי ריפוי, יכולת שרירים, גידים ורקמות להגיב לשינויים סביבתיים בתהליכי החלמה של הגוף

איך משתמים בטייפ קינזיולוגי?



את הטייפ הקינזיולוגי מניחים על גבי העור, לאורך מפרקים ועל שרירים, רצועות וגידים. תצורות הנחת הטייפ מגוונות ויש חשיבות לאופן הנחת הטייפ כמו גם לרמת המתח שמקנים לו. ישנן מאות אפליקציות אפשריות, אך ניתן לטפל בהרבה מאוד פציעות מקובלות – כגון נקע בקרסול, כאבי גב תחתון, דלקת טניס אלבואו ועוד – בצורה קלה ביותר ולאחר הסבר פשוט. תוצאות החבישה הן בין היתר הפחתת כאב ונפיחות, הרגעת שרירים עמוסים לעייפה ותמיכה בשרירים בזמן מאמץ. טייפ קינזיולוגי מאפשר טווח תנועה מלא של המפרק. לעומת חבישה ספורטיבית מסורתית שבה מלפפים את הטייפ סביב המפרק כאמצעי תמיכה ולשם ייצובו, אין בשימוש בטייפ הקינזיולוגי תופעות לוואי בלתי רצויות כגון פגיעה במערכות פינוי הנוזלים בגוף.

במקרים רבים, יכול האדם הפצוע לחזור לפעילות שוטפת באופן מיידי! בין ספורטאי העל שמשתמשים בטייפ הקינזיולוגי: לאנס ארמסטרונג, סרנה ויליאמס, דיוויד בקהם, ז'סטין הנין וקרי וולש. לאנס ארמסטרונג בספרו, *Counts Every Second*, אומר על השיטה:

”יותר טוב מכל לייזר, חבישה או טיפול בחשמל... הטייפ. זהו טייפ ספורטיבי מיוחד, בצבע ורוד זוהר שהגיע יפן ונראה היה שיש לו כוחות על. כל בוקר לפני קטע המרוץ, היו חובשים את כולנו, בחלקים שונים בגוף... ביום למחרת הכאב נעלם – כאילו לא היה.”



מה מיוחד בטייפ קינזיולוגי?

המיוחד בטייפ הקינזיולוגי בכך שהוא לא רק תומך באזורים פגועים, אלא גם מזרז התאוששות מפציעות בזמן.

חבישות סטנדרטיות בדרך כלל אינן מאפשרות תזוזה של הרקמות ולכן לא מאפשרות ספיגה של רעלנים שעלולים להצטבר באזורים הפגועים. ככל שהאזור ספוג יותר ברעלנים, כך נמשכת ההתאוששות זמן רב יותר. הטייפ הקינזיולוגי מאפשר טווח תנועה מלא של הרקמות תוך כדי תמיכה. הטייפ, המעוצב בצורה ייחודית, "מרים" את העור בצורה עדינה ובכך מעודד זרימה של מערכת הלימפה 24 שעות ביממה ומגביר את זרימת הדם ברקמות, ובכך מזרז עד מאוד את קצב ההתאוששות. הטייפ גם משפיע על מערכת העצבים והינו בעל השפעה חיובית על עצבים, שרירים ורקמות אחרות.



במה עוזר הטייפ הקינזיולוגי?

שיטת הטייפינג הקינזיולוגי מבוססת על תהליכי הריפוי הטבעיים של הגוף על ידי גירוי מערכות העצבים, הלימפה והדם. כאשר שריר או גיד סובלים מנפיחות או דלקת, הרווח שבין השריר והעור מצטמצם ונהיה דחוס. מצב זה מגביל את הזרימה של נוזלי הלימפה ופינוי הרעלנים מהאזור ומצב זה, בתורו, מקרין על קולטני הכאב (העצבים) שמתחת לעור כך שהמטופל חווה כאב. הטייפ, המעוצב בצורה ייחודית, "מרים" את העור בצורה עדינה ובכך מגדיל מעט את הרווח שבין שכבת העור החיצונית לרקמות הפנימיות. רווח מגדל זה מאפשר ומעודד זרימה של מערכת הלימפה 24 שעות ביממה ומגביר את זרימת הדם ברקמות, ובכך מזרז עד מאוד את קצב ההתאוששות. פינוי הרעלנים מהאזור הפצוע או המודלק מפחית בתורו את הלחץ על העצבים באיזור, הרגישים עד מאוד לכאב, ובכך תחושת הכאב מופחתת. הטייפ גם משפיע על מערכת העצבים והינו בעל השפעה חיובית על עצבים, שרירים ורקמות אחרות.

מהן עקרונות הפעולה של שיטת הקינזיולוגי טייפינג?

עקרונות הפעולה של שיטת הטייפינג הקינזיולוגי הן:

« הפחתת עומס על שרירים, רצועות וגידים

« שיפור זרימת דם וניקוז לימפטי

« הפחתת כאב

« ייצוב מפרקים ושיפור פרופריוצפטי

« שיפור תנועתיות וטווח תנועה

האם חבישה בטייפ קינזיולוגי ישפיע על חיי היומיום שלי?

ממש לא. למעשה, זה חלק מהיתרון שבטייפ הקינזיולוגי. יהיה לך טווח תנועה מלא במפרק, כך שתוכלי להמשיך בשגרת היומיום עם התמיכה הרצויה אך ללא כל הפרעה. הטייפ עמיד במים ואינו מושפע ממקלחת או שחיה בבריכה למשל. כמובן, ניתן להשתמש בקרח ובשיטות טיפול אחרות במקביל לשימוש בטייפ הקינזיולוגי.





כמה זמן מחזיק הטייפ הקינזיולוגי על הגוף?

ככלל, הטייפ מחזיק מעמד על העור 3-5 ימים לכל אפליקציה. משך הטיפול שונה מפציעה לפציעה.

באיזה מקרים לא מומלץ להשתמש בטייפ הקינזיולוגי?

אין לעשות שימוש ב KT-Tape אם אובחנת כחולה סרטן, שכן הטייפ עלול להפריע לטיפולים אחרים שהינך עובר/ת. אין להשתמש בקיי טי טייפ על הבטן אם הינך הריון.

מה ההבדל בין טייפ קינזיולוגי לטייפים אחרים?

לרוב עושים שימוש בטייפים אחרים לייצוב מכני וחוסר תנועה פונקציונלי במטרה להגן על המפרק / השריר הפצוע. טייפים אלה מגבילים את טווח התנועה ואת המיקרוסירקולציה באיבר המטופל. בניגוד לכך, **הטייפ הקינזיולוגי מאפשר משוב סנסורי חיובי לגוף. הטייפ הקינזיולוגי מאפשר טווח תנועה מלא לעור, למפרקים ולשרירים כך שיש עידוד והפעלה של מנגנוני החלמה השונים בגוף.**

באילו פתולוגיות ניתן לטפל באמצעות הטייפ הקינזיולוגי?

השימוש בטייפ קינזיולוגי הוא מגוון וכולל מניעה של פציעות, טיפול בבצקות (edema) והפחתת כאבים בתחומים מגוונים, ביניהם:

- רפואת ספורט
- שיקום אורתופדי
- שיקום נוירולוגי
- נשים בהריון
- בעיות יציבה
- טיפולים לימפטיים
- רפואת ילדים
- בעיות גריאטריה
- טיפול בפצעים
- נוירולוגיה
- TMJ Dysfunction
- Headaches (tension)
 - Whiplash
 - Torticollis
 - Shoulder
- Impingement / Subluxation
 - Rotator Cuff Tear

הצלחה במעטלי החיים יוסף רחמים מטפל בכיר

- Bicipital Tendonitis
- Tennis / Golfers Elbow
- Compartment Syndrome
 - Trigger Finger
 - Forward Shoulder
- Thoracic Outlet Syndrome
 - Shin Splits
 - Foot Drop
- Herniated Disk
 - Sciatica
- De Quervains
 - Bells Palsy
- Headaches (Migraine)
- Tinnitus (SCM cause)
 - Frozen Shoulder
 - Hamstring Strain
- Post Operative / Traumatic
 - Oedema
 - Low Back
 - Sprain / Strain
 - Sacroiliac
 - Piriformis Syndrome
 - Quadriceps Strain
 - Toe Cramps
 - Sprained Ankle
- Meniscus Tear (minor)
- Osteoarthritis of Knee
 - Calf Cramps
 - Plantar Fasciitis
 - Bunions



שימו לב: המידע באתר זה מוגש לידיעה בלבד. אין בו כדי להחליף או לייטר ייעוץ רפואי או ייעוץ מבעל מקצוע רפואי אחר. אם השימוש ב KTTAPE גורם לתחושת גירוד, אדמומיות, נימול, יוצר כאב חדש או כל תחושת אי נוחות אחרת לאחר הדבקת הטייפ - יש להסיר את הטייפ מיידית. אין לעשות שימוש בטייפ אם אובחנת/ה כחולה סרטן. אין לעשות שימוש בטייפ על איזור הבטן אם את בהריון. אבחנה נכונה של מקור הכאב שלך הוא חיוני ליצירת תכנית שיקום מקיפה להפחתת הכאב ולשיפור התפקוד שלך. לאיש המקצוע המלווה אותך יש את הכלים והניסיון לאבחן ולפתח תכנית שיקום ייעודית לפציעה שלך.



יוסף רחמים מטפל ברפואה משלימה אינטגרטיבית הוליסטית המשלבות:

דיקור, מגנותרפיה, ארומתרפיה, טיפול בצבעים, טיפול באור, זרעים, קריסטלים, פרחי בד, צמחי מרפא, ייעוץ תזונתי, קינזיו טייפינג.

מטפל בבעיות כגון:

כאבים ממקור לא ידוע, נדודי שינה, אלרגיות, חולשה כללית, מתחים, איזון אנרגטי, בעיות כליות, אולקוס, נזלת, שפעת, גלי חום, דלקות אוזניים, מחלות כרוניות, כאבים באיברים פנימיים, לחץ דם, כולסטרול, וסוגי מחלות נוספות, נקע, שבר, דלקות, הגדלת טווחי תנועה והפחתת נפיחות שנגרמה עקב חבלות ופציעות ועוד.

הרפואית המשלימה מאפשרת טיפול וריפוי בבעיות כגון:

כאבי מיגרנה, בעיות במעי גס ודק, קוליטיס, טיפול הרזייה, גמילה מעישון, אי ספיקת כליות אקוטית, נפריטיס, הליקובקטר, קנדידה, פטרת יד-רגל, אפתות, דלקת שלפוחית שתן, פרוסטטה, סינוסיטיס יבשה ורטובה, ברוניטיס, אסמה – קצרת. אולקוס, נזלת, שפעת, פרוסטטה, בעיות פוריות, אישיאס, גסטריטיס, פיסורה, כבד שומני, פציאליס, ירידה בשמיעה, סכרת, גוייטר, PMS, תסמונת גיל מעבר – סינדרום מנופאזזה, שומנים בדם, טרשת עורקים, דליות ורידים. פתולוגיות מערכת נשימה, מערכת תנועה, מערכת עיכול, מערכת לב וכלי דם, מערכת החושים אסטמה-קצרת, בעיות כליות, ראייה, בעיות שמיעה, דלקות אוזניים, צרבת, כאבים כרוניים, כאבי מפרקים, כאבי גב, לחץ דם, כולסטרול, וסוגי מחלות נוספות.

ד"ר יוסף רחמים (Phd).

מטפל בכיר רב תחומי

נייד: 057 - 7738220

דוא"ל: info@maagal-haim.com

אתר הבית: <http://maagal-haim.com/PAGE10.asp>