

Kinesiotape - et godt verktøy for alle terapeuter



TORE JACOBSEN, FYSIOTERAPEUT, VIKESÅ FYSIKALSKE INSTITUTT, TORE@FYSIKALSKE.COM
OLA T. ØSTVOLD, FYSIOTERAPEUT, BORRE FYSIOTERAPI ANF, OLA.TVEITAN.OSTVOLD@GMAIL.COM

Kinesio Taping er en behandlingsmetode som brer om seg også i Norge. Til stadighet kan en se idrettsutøvere i TV-sendinger og tidsskrifter som bærer fargerik tape. Dette har gjort at Kinesio-tape er mest kjent for forebygging og behandling av idrettsskader, men dette er bare ett av mange viktige bruksområder.

Denne artikkelen er ment å gi et noe bedre innblikk i hva Kinesio Taping er, og en kort innføring i hva det kan brukes til.

På begynnelsen av 70-tallet drev Dr Kenzo Kase i Japan et arbeid der han kombinerte teknikker fra Kinesiologi og Kiropraktikk. Han hadde fullført utdanning innen begge fagfelt, og ønsket med kombinasjonen å finne en lettere og mer effektiv behandlingsmetode. I 1973 utviklet han i denne sammenheng "Kinesio Taping".

Etter hvert som han arbeidet med dette mediet, opplevde han at det overgikk de forventningene han selv hadde hatt. Han hadde forventninger til at han skulle dempe muskelspenninger, men oppdaget i tillegg en normalisering av både hypertoni og hypoton muskulatur, svært god effekt på blod- og lymfegjennomstrømning samt effektiv demping av nevrogene symptomer via hudstimulering.

Kinesio Taping har siden den gang vært i stadig utvikling. Nye fagpersoner har tilført sine erfaringer, nye forsøk er blitt gjort og etter hvert har dette utviklet seg til et verdensomspennende fagmiljø.

Det er flere teknikker og arbeidsmetoder knyttet til Kinesio Taping. Den vanligste kalles "muskelteknikk". Ved bruk av denne teknikken vil en få konvulsjoner (rynker) i huden. Denne mekanismen er viktig for å oppnå ønsket resultat. Konvulsjoner oppnås ved at hud/fascie settes på maksimal strekk og tapen legges på uten strekk. Dette vil medføre et løft i huden når denne føres tilbake til sin opprinnelige lengde.

Dette løftet mener man reduserer

trykk på lymfesystemet og på nociceptorer subcutant. Det reduserte trykket på lymfesystemet gir bedret lymfedrenasje. Totalt sett får en mindre trykk og smerte rundt muskel, og muskelfunksjon bedres. Kinesiotape gir også erfaringsmessig en betydelig proprioceptiv stimulering. Denne stimuleringen er også av stor betydning for den umiddelbare bedring en ser i muskelfunksjon. Dette testes enkelt ved muskulære tester.

Disse prinsippene kan man også benytte med stor effekt på lymfødemer og akutte skader. Idrettsfysioterapeuter med mange års erfaring har forsøkt å sammenligne Kinesiotape og PRICE-prinsippet etter skader. Flere har blitt svært overrasket over at plagene rundt skaden er mindre ved Kinesio Taping dersom denne er utført korrekt. Hevelsen forsvinner fortere, pasienten opplever stabilitet i skadeområdet og det er flere som rapporterer om at idrettsutøverne er raskere tilbake i moderat trening. Det er, så vidt vi kjenner til, ikke gjennomført gode kontrollerte studier på dette.

Kinesio Taping er ikke svaret på alle klinikere sine drømmer. Behandlingen gir ikke svaret på alle gåter innen fysioterapi, men det er et svært godt redskap både som selvstendig behandling og i kombinasjon med andre behandlingsmetoder. Grunnteknikkene i Kinesio Taping er relativt greie å lære, og er lette å komme i gang med i klinisk praksis. Det er en



metode som er anvendelig for alle uavhengig av hvilken spesialkompetanse en har fra tidligere. Vi har fått god tilbakemelding etter kurs både fra Idrettsfysioterapeuter, Manuellterapeuter, Osteopater, "vanlige" fysioterapeuter, lymfødembehandlere og flere andre.

Dersom en ønsker å lære mer om Kinesio Taping så kan en ta kontakt med AlfaCare, eller se på www.alfacare.no for kurskalender. Det er anbefalt at alle som ønsker å arbeide med dette gjennomfører minimum trinn 1 kurs (2 dager) for å få en grunnleggende innføring.

