

Ravitoimega TRIIBULISED

Kui **Mario Balotelli** lõi EMI poolfinaalis Saksamaa vastu oma teise värava, rebis ta otsekohe särgi seljast. Vastastele ja vaatajatele paljastus kadestamisväärsest lihasealine keha kolme eresinise triibuga alaseljal. Kuid see polnud Adidase reklaam, mida väravajoovastuses musklimees demonstreeris.

Tekst: **Küllli Haav** | Fotod: **Priit Palomets**

Neid siniseid plaastreid seljal kutsutakse kinesio-teibiks. Esi-mesena saidki teibi kasulikest omadustest osa tippportlaste. Teipi kasutati juba Pekingi olümpiamängudel sportlaste ületöötanud lihaste koormuse vähendamiseks ja lõõgastamiseks. Samuti liigesevalude korral ja liigeste fikseerimiseks.

Mis puutub kuraasikasse Balotellisse, siis arvatavasti vajas ta abi pinges alaselja pärast: lihtne kinesio-teip võis tal vähendada valusid, lihasväsimust, parandada sooritusvõimet ja liikuvusulatust.

Hea teada

Mis on kinesio-teip?

- Kinesio-teipimise meetod seisneb teibi kandmises eri lihaskrappide peale ja ümber. See taastav, toetav ja lõõgastav ravimeetod toob kasu nii sportlastele kui kõigile teistele, parandades nahaalust verevarustust ja toetades lihaste-liigeste funktsioone.
- Teip on lateksivaba, seetõttu tekib allergilisi reaktsioone väga harva.
- Elastne, liikumisvabadust andev ja hingav kangas ning meditsiiniline liim lubavad teipi mitu päeva nahal hoida.
- Sobib nii sportimiseks kui ka teisteks puhkudeks.



Kõrgshüppaja Grete Udrasele annab teip enesekindlust.

Teibituna on võistlustel nähtud ka Inglismaa staarjalgpallur **David Beckhamit** ning teistest tippportlastest näiteks tennisist **Serena Williamsit** ja jalgrattur **Lance Armstrongi**.

Eestis tunneb teibi võlusid hästi kõrgshüppaja **Grete Udras**. "Alguses, kui teibid tulid, kasutasid neid ainult tipud," meenutab Grete. "Esimest korda proovisin teipi, kui paar aastat tagasi luuümbrise põletikuga hädas olin, tundsin, et jalg "vajub läbi", ja teip oli siis toeks. Samuti tarvitasin neid alaselja ja abaluu pingete ja valude korral, läks kõvasti paremaks." Grete nendib, et teibitud probleemne koht lisab enesekindlust. "Mul on julge tunne hüpet teha, kui tean, et teip toetab. Sportlasel on vigastuse puhul ka psühholoogiline abi väga oluline." Praegu ravib Grete kõõlusevigastust. Grete Udrase ja paljude teiste taastumist on teipimise abil aidanud noor füsioterapeut **Sirli Hinn**.

Kuidas teip töötab?

Sirli Hinn: *K-taping* ehk kinesio-teiping on tehnika, mis toetab ja stabiliseerib liigeseid ja lihaseid vere- ja lümfiringet takistamata ning liigutuste ulatust piiramata. Samuti kasutatakse seda vigastuste tekke vältimiseks, turse ning valu vähendamiseks.

See efektiivne ravivorm on muutunud püsivaks osaks vigastuste ennetamisel ja taastumisel nii maailma-meistrivõistluste ja olümpiamängude ajal kui ka füsioterapeutide seas taastusraviasutustes.

Kes Eesti sportlastest kinesio-teipi kasutavad?

Kui varem kasutati kinesio-teipi rohkem spordivaldkonnas, siis praegu on see laialt kasutusel ka taastusravis. Ise olen teipinud sportlasi – jalgrattureid, korvpallureid, saalihokimängijaid, kergejõustiklasi, maadlejaid.

Mis vaevuste puhul see meetod aitab?

Kinesio-teip sobib traumade ja ülekoormusvigastuste puhul, lihaspinge, turse ja valu leevendamiseks. Häid

tulemusi olen saanud näiteks selliste levinud ülekoormusvigastuste puhul nagu kannakõõluse põletik, küünarliigese valu, põlve, õla ja lülisamba piirkonna probleemid ning karpaalkanali sündroom – tüüpiline korduvate liigutuste tagajärjel tekkinud närvi pitsumine randme piirkonnas. Lisaks on see hea abivahend löökustest ja traumadest (nt lihasrebendid, venitused, nikastused) taastumisel.

Oskusliku kasutamise puhul saab kinesio-teip aidata kaasa lümfitorse ja ka hematoomide ehk verevalumite kiiremale imendumisele ning armide paranemisele. Samuti on kinesio-teip hea vahend traumade ennetamisel ning paljud sportlased kasutavad seda korduvvigastuste vältimiseks näiteks hüppeliigese puhul. Teip ei sobi aga nahakahjustuste, vähi, lahtiste haavade korral, raskendatud on selle peale kandmine higisele või märjale nahale.

Elastikside on nüüd väljatõrjumise äärel?

Seda ma ei ütleks. Hea terapeut oskab neid omavahel kombineerida ja üks ei välista teist. Näiteks võib teipi kanda elastiksideme või ortoosi all.

Ühelt poolt on kinesio-teipimine omaette teraapia, aga samas ka hea vahend, mida teraapiaprotsessis saab kombineerida teiste protseduuridega, näiteks terapeutiliste harjutuste, külmravi, massaaži ja manuaalteraapia võetega. Mõnikord ei saagi enne harjutuste juurde asuda, kui probleemne piirkond on teibiga toetatud ja valu ära võetud.

Miks on kinesio-teipimine nii tõhus?

Trauma ja ülekoormuse puhul tekib kudedes põletik ja turse. Vaba ruum naha ja lihase vahel surutakse kokku ja lümfivedelik kuhjub lümfiteede ahenemise tõttu. See omakorda tekitab kompressiooni ehk surve valuretseptoritele ja tagajärjeks ongi valuaisting. Kinesio-teibi eesmärk sellisel puhul on nahka tõsta, et paraneks lümfivedeliku äravool. Kinesio-teip asetatakse nahale sellises asendis, kus teibitav piirkond (nahk ja lihaskude) on venitusasendis või venitab terapeut nahka teipimise ►





Ilus, aga mitte valus. Ravi ajal väheneb pinget ja valu.

“Valu kadus ning sain üllataval kombel mõne minuti möödudes korralikult kõndida ning jalga painutada.”

rullike soetada ja tervistavad “triibulised” peale vedada.

Tiina Kalevik (29) väänas trennis oma jala paremast põlvest valusasti ära. “Pärast esmase valu möödumist tundus, et ei olegi midagi hullu, kuid öösel hakkas jalga nii piinama, et polnud võimalik magada.” Hommikuks ei saanud ta enam oma jalga kõverdada ning treppidest liikumine oli väga valus.

Füsioterapeut pakkus Tiinale välja võimaluse jalga kinni teipida. Tulemus üllatas teda: “Tundsin ennast kohe paremini, valu kadus ning sain täitsa üllataval kombel mõne minuti möödudes korralikult kõndida ning jalga painutada,” tunnistab naine.

Kuigi Tiina oli juba arvestanud, et mõned nädalat tuleb rahulikult võtta, polnud see vajalik, ja sotsiaalasutuse juhataja tööd-tegemised seisma ei jäänud. Alates kinesiooteibi leiutamisest 1970. aastatel on meetod aktsepteeritud spordi- ja lääneliku meditsiini ringkondades. “Tavalist, nn sporditeipi ei saa venitada ning see on välja töötatud selleks, et

ajal, samas teipi ennast ei venitata. Tagasi normaalasendis, moodustavad teip ja selle all asetsev nahk väikesed kortsukesi. Kortsude tekkimise efekt tõstab nahka ning suurendab vaba ruumi naha ja nahaaluse koe vahel, mille tulemusel paraneb lümfivedeliku pääs lümfiteedesse, mis omakorda vähendab stimulatsiooni naha valuretseptoritele. Kokkuvõttes alanevad kinesiooteibi toimele turse ja valu ning kiirenevad paranemisprotsessid. Inimene saab oma kehaosa kasutada normaalselt ja valuvabalt, väheneb võimalus

valest asendist tingitud kompensatoorse liigutuste kasutamiseks (nt lonkamine), mis põhjustavad ülekoormust teistes lihasgruppides. Inimene saab jätkata töötamist, treeninguid või taastusravi.

Teip aitab jalgele

Staarsportlasi teibib oma spordiarst või füsioterapeut, kuid samamoodi tasub terapeudi poole pöörduda igapäev, hoolimata sellest, et parasjagu maailmarekordit või kuldmedalit plaanis pole. Valuvaba ja täisväärtuslik elu on väärt, et apteegist, tervise- või spordipoest väike

Hea teada

Kinesiooteibi efektid

Kuna kinesiooteip tagab keha iseenesliku paranemise protsessi, ei piirdu teibi efekt ainult lihaste ja liigestega. Anatoomiliselt on tihe ühendus lülisamba ja autonoomse närvisüsteemi vahel. Arvatakse, et see on üks mehhanismidest, kus lihas-skeletisüsteemis aset leidnud muutused võivad mõjutada siseelundkonna talitlemist teatud refleksi kaudu.

Nii on võimalik teibi paigaldamisega parandada kroonilisi üldhägusi, nagu peavalu, ärevusseisundid, astma, unetus, naiste spetsiifilised vaevused.

Kommentaar

Elastiksidet ei asenda

Madis Rahu, ortopeed

Viimasel ajal soovitan kinesiooteipi kasutada üha laialdasemalt. Näen häid tulemusi ja saadan teipimisele enamasti patsiente, kellel probleemid lihastasakaaluga, eriti ülaliigese ja seljaprobleemide korral. Samuti on see kasuks toetava abivahendina sportlastel treeningmahu suurendamisel pärast vigastust, aga pakub ka abi teatud lihaste-kõõluste probleemide korral. Lisaks olen näinud häid tulemusi ka värske lihaste- ja liigesvigastuste puhul valu vähendamisel ja turse alandamisel.

Üha rohkem on teipimist hakatud kasutama just taastusravis: vigastustest, ülekoormussündroomidest ja operatsioonist paranemiseks – see on üks väga hea abivahend liikumisravis ja harjutuste kõrval.

Väljaspool sporti on sellest kasu nende liigesemurede puhul, kus peamine probleem on lihastasakaal, mitte liigesstruktuuride kulumine. Samuti on see kasulik seljaprobleemide puhul. Kinesiooteipimist ei tohi segamini ajada tavateipimisega, seda see kindlasti ei asenda. Kui kinesiooteip on rohkem toetav, siis tavateip või elastikside kaitsevad.



takistada liigutust kahjustatud kehaosas, eesmärgiga vältida kahjustuse süvenemist. Kinesiooteip pakub küll vajalikku tuge, aga erinevalt sporditeibist ei takista see normaalset liigutuste ulatust. Seetõttu saab patsient valuvabalt suurema ulatusega liigutusi teha juba taastumisprotsessi alguses, suureneb raviharjutustest saadav kasu ning lüheneb ravi aeg,” selgitab füsioterapeut raviprotsessi kiirendavaid asjaolusid. Sirli Hinni kinnitusele saavad kinesiooteipimisest abi ka juuksurid, kontoritöötajad, klienditeenindajad – kõik, kellel tuleb oma töös kokku puutuda sundasenditest tingitud lihaspingetega. ➔

Kommentaar

Sportlaste tõhus abimees

Lauri Rannama, olümpiakoondise füsioterapeut



Kasutan kinesiooteipimist umbes seitse aastat, teen seda igal tööpäeval. Peamiselt manuaalse teraapia järel patsientidel, kelle seisund vajab teraapia mõju pikendamist, samuti enne terapeutilisi harjutusi.

Näidetena tippspordist meenub **Andres Raja** puusahäda, mis sai Pekingi olümpial teibitud nii hästi, et ta tegi odavikes isikliku rekordi. Kindlasti said ka **Kaia Kanepi** kannakõõlused teipimisest leevendust. Usun, et **Mikk Pahapilli** õlavigastuse paranemisele on kinesiooteipimine kaasa aidanud. Ka **Andrus Veerpalu** põlvevalude puhul kasutasin palju kinesiooteipimist. Lisaks kasutatakse kinesiooteipi talvel ka näonaha kaitsena külma vastu.

Kinesiooteibi elastsusomadused võimaldavad katsetada nii eri pingete kui ka teibi asetamisega. Teibiga on võimalik avaldada pinget fastsiale, kus asub enamik lihastöö koordineerimiseks vajalikke retseptoreid. Seega näen, et kinesiooteip võimaldab parandada retseptortaju, mille alusel närvisüsteem lihastalitlust koordineerib. Nii nagu teraapias on lihasekeskne lähenemine muutumas liigutuskeskseks, toimub see ka kinesiooteibi kasutamisel.

Uuenduslik on TEMTEXi turmaliiniga kinesiooteip. Turmaliin on mägikristall, mis kehasoojuse toimele hakkab kiirgama kergelt soojendavat kauginfrapuna kiirgust. Proovisin teipi just oma ülekoormuses randmel ja aitas hästi. On üllatuslik, kui paljude hädadega saab kinesiooteipi kasutada, näiteks üks tuttav oli hädas menstruatsioonivaludega, pärast teibi asetamist kõhule pöördus ta kinesiooteibi-usku. Samuti on kinesiooteip ideaalne rasedusaegsete seljavalude leevendamiseks, sest tal pole vastunäidustusi.

Kinesiooteibid on veekindlad, aga teibi püsimine vees sõltub basseini vees koostisest ja sellest, kuidas ja millist teipi on kasutatud. Teibi peaks nahale asetama kindlasti paar tundi enne vette minekut. Hea on tumedam teip (neelab rohkem soojust kiirgust) või turmaliiniga teip, sest teibiliim on termoaktiivne ja soojusega kinnitub paremini.

Vaata lähemalt www.kinesiooteip.ee