

Värikäs teippi voi pelastaa jumiutuneen selän

- Kinesioteippaus helpottaa kipuja ja turvotuksia.
- Teippaus ei perustu valmiisiin malleihin. Parhaan avun saa ammattilaisen tekemästä yksilöllisestä teippauksesta.

Solja Virkkunen

● Fysioterapeutti **Seppo Appelqvist** ottaa käteensä terävät sakset ja alkaa leikata: neonranssia, kirkaansinistä, mustaa ja beigeä. Vaikka värikkäiden teippien saksiminen näyttää askartelulta, kyse on fysioterapeuttisen hoitomuodon valmistelusta.

Kinesioteippausta käytetään esimerkiksi lievittämään kipua, lisäämään nivelliikkuvuutta ja lieventämään turvotusta. Siitä voi hyötyä niin urheilun kuin päätetyöskentelyn rasittama kroppa.

Teippauksen vaikutus perustuu ihon kevyeen venyttämiseen. Venytys lievittää ihonalaista painetta, luo tilaa ihon alle ja vaikuttaa kudostoimintaan.

–Kinesioteippaus on muuttunut viime vuosina vakavasti otettavaksi ja laajalti tutkituksi hoitomuodoksi. En kuitenkaan suosittele, että elimistön ongelmia hoidetaan pelkällä teippauksella, Appelqvist sanoo.

APPELQVIST korostaa, että kinesioteippaus poikkeaa esimerkiksi urheiluteipin käytöstä.

Parhaan avun saamiseksi on tärkeä löytää oireita vähentävä tai liikkuvuutta ja voimaa lisäävä teippausuunta, joka on tapauskohtainen.

–Aina sellaista ei löydy lainkaan. Tällöin teippauksesta ei ole merkittävää hyötyä.

Samasta syystä teippauksen tekeminen omin avuin ei välttämättä

johda ihmeperantumiseen. Appelqvist antaa kuitenkin kolme perusohjetta, joita voi soveltaa kolmeen yleisimpään kipukohtaan: alaselkään, hartioihin ja niskaan. Kevyt teippaus ei voi pahentaa kivun tuntemusta, kunhan teippauskohdan iho on ehjä ja terve.

Kinesioteippaus on muuttunut viime vuosina vakavasti otettavaksi hoitomuodoksi.

Siitä voi hyötyä niin urheilun kuin päätetyöskentelyn rasittama kroppa.

TÄSTÄ ON KYSE

Japanilainen keksintö pääsi iholle

● Teippaus auttaa tuki- ja liikuntaelimestön omaa paranemisprosessia muun muassa verenkierto- ja lymfajärjestelmän sekä neurofysiologisten tekijöiden kautta.

1970

● Japanilainen kiropraktikko Kenzo Kase kehitti kinesioteippauksen 1970-luvulla. Teippien värikyset perustuvat japanilaiseen väriterapia-ajatteluun.

● Menetelmä levisi Japanista urheilumaailmaan ja lopulta fysioterapeuttiseen käyttöön.

TEIPPAA HUOLELLA

● **MITTAA:** Arvioi teipin pituus laittamalla kudus venytettyyn asentoon, eli esimerkiksi pyöristämällä niska. Venytä myös teippi leikkauksivaiheessa teippauksen vaatimaan pituuteen.

● **MUOTOILE:** Pyöristä teipin päät, jotta teippi ei lähde irtoamaan iholta kulumista.

● **VALMISTELE:** Puhdista iho ja poista ihokarvat teippausalueelta, jos niitä on runsaasti. Älä kosketele teipin liimapuolta turhan takia, ettei teippi rypisty.

● **KIINNITÄ:** Hankaa teippiä iholle, jotta liima aktivoituu ja teippi kiinnittyy. Vältä hikoilua puolen tunnin sisällä kiinnityksestä.

KINESIOTEIPPI

130%

● Teippi venyy pituussuunnassa 130–140 prosenttia ja vastaa painoltaan sekä paksuudeltaan ihoa.

● Teippi valmistetaan hengittävästä puuvillasta. Liima on akryyli-pohjainen, eikä tavallisesti aiheuta allergisia reaktioita.

● Eri väriset teipit ovat ominaisuuksiltaan samanlaisia.

● Teippaus pysyy paikoillaan kolmesta päivästä pariin viikkoon, kunnes irtoaa itsestään. Kestoon vaikuttavat asetelu, hoidettava kohta ja teipin laatu.

● Vältse tunnettu valmistaja, sillä huono teippi ei veny eikä pysy paikoillaan. Viiden metrin rulla maksaa noin 6–15 euroa.

”Hoitomenetelmä on mielestäni uskottavampi ilman värinäkökulmaa.”

SEPPO APPELQVIST

Fysioterapeutti noudattaa muuten japanilaisen Kenzo Kasen oppeja.

VERKKOVINKKI

Lue lisää teippauksen taustasta.

kinesiopiste.fi/palvelut/fysioterapia/kinesio/

SARJA 1



1 Leikkaa kahden 10–15-senttisen teipinpalan molempien päihin kuusi rihmaa ja keskelle noin sentin kokoinen aukko. Aseta ensimmäinen teippi poikittain, aukko keskelle kipukohtaa. Aukko vie painetta pois kipukohtasta.



2 Levitä rihmat yksi kerrallaan haralleen. Teipattava voi samalla venyttää selän pitkäksi. Aseta toinen teippi pystypäin. Haarat vaikuttavat laajalle alueelle kevyesti, lymfateippauksen tapaan.



3 Leikkaa teipistä pitkiä, ohuita suiroja ja kiinnitä ne kaarevasti mustekalateippauksen ympärille. Näin rihmat pysyvät paikoillaan. Mustekalateippaus sopii muuallekin.

SARJA 2



1 Leikkaa teipistä pala, joka ylittää kevyesti venytettynä olkapään yläpuolelta lähes hiusrajaan. Kiinnitä teipin tyvi epäkäslihaksen kiinnityskohtaan olkapään yläpuolelle.



2 Teipattava venyttää lihaksen työntämällä lapaluun alas ja pois päin rangasta. Pää taipuu vastakkaiselle puolelle, hieman eteen ja kasvat kiertyvät teippauksen suuntaan. Venytä teippiä lievästi kiinnityskohdasta ja kuljeta se hiusrajan suuntaan. Teippi vähentää lihaksen perusjänteyttä.



3 Kiinnitä varsinaiseen kipukohtaan poikittain lyhyt teippi. Tämä teippi nostaa kudosta ja ottaa painetta pois kipureseptoreista, jolloin myös verenkierto tehostuu.

SARJA 3



1 Leikkaa teipistä pala, joka ylittää lapaluiden korkeudelta hiusrajaan asti. Halkaise teippi kuvan mukaisesti Y-muotoon. Kiinnitä teipin tyvi rangan päälle, lapaluiden väliin.



2 Teipattava laittaa kudoksen venytykseen, eli pyöristää niskaan. Lähde kiinnittämään teippiä ihoon ilman venytystä selkärangan molemmin puolin aina hiusrajaan asti.



3 Kiinnitä kipukohtaan lyhyt teipin pala poikittain. Venytä teippiä kevyesti molempiin suuntiin. Teipattava kääntää päänsä venytyssuuntaan.



FYSIOTERAPEUTTI Seppo Appelqvistin mukaan urheiluharjoittelun jatkaminen teippauksesta huolimatta ei ole paras mahdollinen ratkaisu. Teippi ohjaa kuitenkin liikettä oikeaan suuntaan, joten ongelma ei välttämättä pahene – toisin kuin esimerkiksi tulehduskivulääkkeiden voimalla harjoittelemalla. (Nimi???) alaselkä saa mustekalateippauksen kuvausta varten.