

اصول و کاربردهای کینزیوتیپ بارویکرد باز توانی و پیشگیری از آسیب‌ها

آلیانا کیم

دکتر هادی میری

عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر

دکتر غلامرضا نوروزی

ریاست فدراسیون پزشکی ورزشی ایران

محمدآرمین لاهوری

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

علی دروکی

کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ویراستار علمی:

دکتر امیر لطافت کار

دانشیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه خوارزمی

فهرست

فصل ۱ اصول کلی کینزیوتیپ	۵
فصل ۲ تکنیک‌های پایه‌ی کینزیوتیپ.....	۲۰
فصل ۳ کینزیوتیپ ویژه بالاتنه و اندام فوقانی	۲۵
فصل ۴ کینزیوتیپ ویژه اندام تحتانی	۵۵
فصل ۵ تعریف واژگان کاربردی.....	۷۷

پیشگفتار

با توجه به پیشرفت بشر و افزایش توانایی او در به کارگیری ابزارها در پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی، تولید و توسعه‌ی منابع به روز و کارآمد در حوزه ورزش و سلامت اهمیت ویژه‌ای دارد و ترجمه این گونه منابع فرصت‌های جدیدی را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد تا ضمن آشنایی با دست آوردهای نو، فعالیت‌های خود را به عنوان متخصص بر این اساس تنظیم کنند و امکان خدمت‌رسانی به جامعه بیش از پیش امکان پذیر می‌شود. چسب کنزو یا همان تیپ باعث کشیدگی لایه سطحی پوست شده و فاصله بیشتری بین غشاء میانی پوست و عضله ایجاد خواهد کرد. اعتقاد پزشکان و فیزیوتراپ‌ها بر این است که این فاصله و فضای ایجاد شده باعث می‌شود تا فشار کمتری بر روی کانال‌های لنفاوی وارد شده و جریان لنف در ناحیه مورد نظر افزایش یابد. از طرف دیگر فضای مابین عضله و لایه میانی پوست (درم) دارای عصب‌های زیادی بوده که اطلاعات را به مغز می‌فرستند؛ به‌عنوان مثال زمانی که دچار آسیب‌دیدگی می‌شوید فضای بین اپیدرم و عضلات، کمتر شده و گیرنده‌های حسی در یک نقطه متمرکز خواهند شد سپس با کوچک‌ترین تماس، سرما، فشار یا گرما، بلافاصله شخص آسیب‌دیده احساس درد خواهد داشت. در نتیجه چسب تیپ با ایجاد فضای بیشتر، موجب پخش شدن گیرنده‌ها و تغییر مسیر ارسال سیگنال‌های درد شده و دردتان کاهش خواهد یافت. مترجمین بسیار خرسند هستند که با ترجمه کتاب حاضر بتوانند به یکی از نیازهای اساسی حوزه‌ی پزشکی ورزشی پاسخ گفته و امید است که این اثر بتواند مورد استفاده علاقه‌مندان به ویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی، مربیان تیم‌های ورزشی، متخصصان حوزه ورزش و سلامت و بازتوانی ورزشی قرار گیرد و همچنین از تمامی خوانندگان عزیز تقاضا داریم که با راهنمایی‌های خود ما را در اثربخشی هر چه بیشتر کتاب حاضر به‌رمند سازند.



فصل ۱

اصول کلی کینزیوتیپ



کینزیوتیپ چیست؟

کینزیوتیپ^۱ به عنوان درمان موقت برای شرایط حاد و مزمن استفاده می‌شود. می‌توان از آن برای کمک به افرادی که دارای شرایط درد مزمن مانند آرتريت، عارضه آرنج تنیس بازان^۲، سندروم درد کشککی رانی، پیچ خوردگی مچ پا^۳، سندروم تونل کارپال^۴، التهاب، درد عمومی و ناهماهنگی ساختاری هستند، استفاده کرد. کینزیوتیپ همچنین می‌تواند برای جلوگیری از صدمات و کمک به بازگشت بدن به هموستاز^۵ در موارد آسیب غدد لنفاوی مانند التهاب استفاده شود.

تاریخچه

کینزیوتیپ توسط دکتر Kenzo Kase در سال ۱۹۷۹ کشف شد. دکتر Kase یک متخصص کایروپراکتیک و متخصص طب سوزنی دارای مجوز بود که پی برد درمان دستی برای مدیریت درد و سلامت کلی بسیار موثر است، اما اثرات آن معمولاً موقتی است. او کینزیوتیپ را به منظور افزایش اثربخشی درمان دستی توسعه داد. کینزیوتیپ در سال ۱۹۹۵ در ایالات متحده شناخته شد و سپس در سال ۱۹۹۶ به اروپا معرفی شد. شرایط استفاده از کینزیوتیپ متفاوت است. افرادی که تحت عمل جراحی قرار گرفته اند از آن برای بازیابی برخی از عملکردهای ساختاری و تعادل در بدن استفاده می‌کنند. ورزشکاران از نوار کینزیوتیپ به منظور حفظ تعادل بدن و همچنین به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در مورد آسیب‌ها استفاده می‌کنند. سایر افراد نیز بطور روزمره از کینزیوتیپ برای التیام درد و هماهنگی مناسب بهره می‌برند. به علت سختی مراجعه به متخصص فیزیوتراپی^۶ (DPT)، مربیان ورزشی، ماساژدرمانگرها، حرکت شناسان، کایروپراکتیک‌ها^۷، پزشکان ورزشی، دستیاران فیزیوتراپی و طب سوزنی، افراد می‌توانند برای پیشگیری یا در هنگام آسیب‌های خفیف از کینزیوتیپ استفاده کنند. کینزیوتیپ فقط برای ورزشکاران حرفه ای نیست بلکه برای همه افراد به ویژه برای کسانی که به دلیل آسیب دیدگی در حال گذراندن دوران توانبخشی هستند مفید است. تحقیقات در رابطه با کینزیوتیپ کماکان ادامه دارد. مطالعاتی برای حمایت از اثربخشی کینزیوتیپ انجام شده است، اما در مقابل، مطالعاتی نیز وجود دارند که نشان می‌دهد کینزیوتیپ چیزی بجز دارونما نیست. تعداد بررسی‌هایی که تاکنون در رد عدم کارایی کینزیوتیپ انجام شده، کم بوده است و تا زمانی که تحقیقات بیشتر در مورد این درمان تکمیل شود، نظر جامعه علمی دارای تناقض در مورد این موضوع خواهد بود. در تجربه‌ی شخصی من، کینزیوتیپ، به ویژه هنگامی که بعد از درمان دستی^۸ استفاده می‌شود، بسیار مفید بوده است. پس از کار با بیماران مختلف، به خصوص در نواحی دارای التهاب شدید، متوجه تفاوت فاحشی در غدد لنفاوی شده ام. تا زمانی که اطلاعات علمی قابل توجهی در مورد کینزیوتیپ به دست نیاید، درک این مهم واقعاً به تجربه‌ی شخصی شما بستگی دارد. من به شدت توصیه می‌کنم که از تمام تکنیک‌های کینزیوتیپ بعنوان درمان دستی پیروی کنید. من شخصاً بهترین نتایج را از این طریق گرفته ام. استفاده از کینزیوتیپ قبل از مسابقه می‌تواند به عنوان یک اقدام پیشگیرانه مفید باشد، اما متأسفانه در واقعیت فقط در آسیب‌های جدی از آن استفاده می‌شود.

ایمنی^۹

قبل از کینزیوتیپ، مهم است که بدانید این شیوه نسبتاً جدید است و تحقیقات زیادی در مورد این موضوع وجود ندارد. با این حال، بسیاری افراد هنگام کار با سایر متخصصان آموزش دیده، مزایای کینزیوتیپ را احساس کرده

1. Kinsio Tape

2. Tennis Elbow

3. Ankle Sprain

4. Carpal Tunnel Syndrome

5. Homeostasis

6. Doctor of physical therapy

7. Chiropractic

8. MMT=Manual Muscle Therapy

9. Safety