

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства та  
природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

**08-02-143М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до практичних занять та виконання самостійної роботи  
з навчальної дисципліни

**«Основи кінезіологічного тейпування»**

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня та другого (магістерського) рівня усіх освітньо-  
професійних програм спеціальностей НУВГП  
усіх форм навчання

Схвалено науково-  
методичною радою НУВГП  
Протокол № 7 від 03.07.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять та виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «**Основи кінезіологічного тейпування**» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та другого (магістерського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП усіх форм навчання [Електронне видання] / Зарічнюк І. Р. – Рівне : НУВГП, 2024. – 33 с.

Укладач: Зарічнюк І. Р., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Вчений секретар  
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© І. Р. Зарічнюк, 2024  
© НУВГП, 2024

## Зміст

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт.	7
Лабораторна робота № 1. Основи та принципи кінезіотейпування	7
Лабораторна робота № 2. Особливості кінезіотейпів. Основні форми нарізки. Ступені натягу.	9
Лабораторна робота № 3. Методика застосування кінезіотейпування. Основні техніки. Етапи практичної роботи.	11
Лабораторна робота № 4. Кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу.	13
Лабораторна робота № 5. Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок.	16
Лабораторна робота № 6. Техніка кінезіотейпування шийного відділу хребта.	18
Лабораторна робота № 7. Техніка кінезіотейпування м'язів тулуба.	20
Лабораторна робота № 8. Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок.	22
Лабораторна робота № 9. Лімфатична техніка тейпування.	25
Лабораторна робота № 10. Тейпування обличчя та декольте.	27
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	30
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	32

## ВСТУП

Методичні вказівки до практичних занять та виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи кінезіологічного тейпування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та другого (магістерського) рівня для усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП усіх форм навчання.

**Метою** дисципліни є формування у здобувачів теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для ефективного застосування кінезіологічного тейпування.

Кінезіотейпування (кінезіологічне тейпування) – це сучасний метод відновлення, що використовує спеціальні еластичні стрічки (кінезіотейпи) для підтримки м'язів, суглобів та інших структур тіла. Метою кінезіотейпування є зменшення болю, зняття набряків, поліпшення кровообігу та лімфодренажу, а також прискорення процесу відновлення після травм та ушкоджень.

Вивчення дисципліни орієнтує здобувачів на оволодіння знаннями проведення кінезіологічного тейпування. Здобувачі опанують основи кінезіологічного тейпування, включаючи термінологію, історію розвитку методу, фізіологічний вплив кінезіотейпів на організм, а також показання та протипоказання до їх застосування. Розрізнятимуть різні види тейпів, їх характеристику, форми нарізки та оптимальні ступені натягу. Засвоять базові техніки накладання кінезіотейпів та оволодіють практичними етапами роботи кінезіотейпування.

Оволодіння техніками накладання кінезіотейпів є важливою частиною курсу. Здобувачі ознайомляться з методиками тейпування при больових синдромах різного генезу. Оволодіють техніками кінезіотейпування для підтримки, відновлення після травм та зняття напруги

м'язів і суглобів плечового поясу, передпліччя та кисті. Засвоять техніки кінезіотейпування для зняття напруги та болю в шийному відділі хребта, покращення кровообігу та стабілізації. Вивчать техніки кінезіотейпування для стабілізації та підтримки м'язів спини, живота та грудного відділу. Опанують принципи накладання кінезіотейпів на м'язи та суглоби стегна, коліна, гомілки та стопи для відновлення та/або профілактики травм. Здобудуть навички застосування техніки тейпування для покращення лімфодренажу, зменшення набряків та стимуляції лімфатичної системи. Ознайомляться з особливостями та техніками застосування кінезіотейпів для корекції косметичних дефектів, зменшення мімічних зморшок та покращення мікроциркуляції в ділянці обличчя та декольте.

Цілі навчальної дисципліни спрямовані на всебічне розуміння теорії та практики кінезіотейпування, що дозволить здобувачам ефективно застосовувати цей сучасний метод у практичній діяльності.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Основи та принципи кінезіотейпування	2
2	<b>Тема 2.</b> Особливості кінезіотейпів. Основні форми нарізки. Ступені натягу	2
3	<b>Тема 3.</b> Методика застосування кінезіотейпування. Основні техніки. Етапи практичної роботи	2
4	<b>Тема 4.</b> Кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу	2
5	<b>Тема 5.</b> Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок	2
6	<b>Тема 6.</b> Техніка кінезіотейпування шийного відділу хребта	2
7	<b>Тема 7.</b> Техніка кінезіотейпування м'язів тулуба	2
8	<b>Тема 8.</b> Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок	2
9	<b>Тема 9.</b> Лімфатична техніка тейпування	2
10	<b>Тема 10.</b> Тейпування обличчя та декольте	2
	<b>Разом</b>	<b>20</b>

## РОЗДІЛ 2

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

### Лабораторна робота № 1

#### Основи та принципи кінезіотейпування

**Мета:** розглянути основи кінезіологічного тейпування, включаючи термінологію, історію розвитку методу, фізіологічний вплив кінезіотейпів на організм, а також показання та протипоказання до їх застосування.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з термінологією та історією розвитку кінезіотейпування.
3. Вивчити особливості фізіологічного впливу на організм, розглянути основні показання та протипоказання до методу.

#### **Короткий огляд теми:**

**Кінезіологічне тейпування, або кінезіотейпування,** є сучасним методом відновлення і профілактики травм, що передбачає наклеювання еластичних тейпів (спеціальних стрічок) на шкіру для підтримки м'язів і суглобів без обмеження їх рухливості. Кінезіотейпи виготовляються з бавовни або синтетичних матеріалів, які мають властивість розтягуватися і стискатися, імітуючи властивості шкіри. Цей метод отримав широке визнання завдяки своїй ефективності та простоті використання.

**Історія** кінезіологічного тейпування починається в 1970-х роках, коли японський хіропрактик доктор Кензо Касе розробив новий підхід до тейпування, що не

обмежував рухи та сприяв покращенню кровообігу. Перші публікації про цей метод з'явилися в 1980-х роках, і він набув популярності під час Олімпійських ігор в Сеулі у 1988 році, де його активно використовували спортсмени.

**Фізіологічний вплив** кінезіотейпів на організм полягає в покращенні кровообігу та лімфодренажу завдяки підняттю шкіри, що створює простір між шкірою та м'язами і зменшує тиск на підшкірні тканини. Це сприяє зменшенню набряків і запалень, а також покращенню циркуляції крові. Крім того, кінезіотейпи підтримують м'язи та суглоби у правильному положенні, що зменшує навантаження на них і сприяє профілактиці травматизму. Тейпування також може зменшувати больові відчуття шляхом стимуляції нервових рецепторів, підвищення чутливості до положення і руху тіла у просторі, що покращує пропріоцепцію.

**Показаннями** до застосування кінезіологічного тейпування є спортивні травми, такі як розтягнення м'язів і зв'язок, забої, хронічні болі в спині, плечах та шиї, реабілітація після операцій для підтримки суглобів та м'язів під час відновлення, а також лімфостаз та набряки для покращення лімфодренажу. Цей метод широко використовується не лише в спорті, а й у реабілітації та косметології.

**Протипоказаннями** до застосування кінезіологічного тейпування є інфекційні ураження шкіри, наявність ран, інфекцій або подразнень, алергічні реакції на матеріал тейпу або клею, тромбози через небезпеку відриву тромбів, деякі серцево-судинні захворювання через зміну кровообігу, а також порушення цілісності шкірних покривів, такі як рани, опіки та екземи. Важливо враховувати ці протипоказання для безпечного і ефективного застосування методу.



Таким чином, кінезіологічне тейпування є цінним інструментом у спорті та реабілітації, що дозволяє пацієнтам продовжувати рухатися та займатися активністю під час відновлення.

**Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати поняття та історію розвитку кінезіотейпування.
3. Описати особливості фізіологічного впливу кінезіотейпування на організм.
4. Розкрити основні показання та протипоказання до методу.

**Лабораторна робота № 2**  
**Особливості кінезіотейпів. Основні форми нарізки.**  
**Ступені натягу**

**Мета:** розглянути особливості кінезіотейпів, їх види, характеристика, форми нарізки, ступені натягу.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з видами та характеристикою кінезіотейпів.
3. Навчитись виконувати основні форми нарізки та розрізняти ступені натягу кінезіотейпів.

**Короткий огляд теми:**

**Кінезіотейпи**, або **кінезіологічні стрічки**, є спеціальними еластичними стрічками, що використовуються для підтримки м'язів та суглобів без обмеження їхньої рухливості. Основна мета кінезіотейпів – забезпечити стабільність та допомогу в процесі відновлення травмованих частин тіла. Вони виготовляються з бавовни

або синтетичних матеріалів, які можуть розтягуватися понад 100% своєї початкової довжини, імітуючи еластичність шкіри.

Існує багато видів кінезіологічних стрічок, які можна розділити за такими характеристиками: за матеріалом, за клейовим складом, за функціями тощо.

**Форми нарізки** кінезіотейпів також варіюються і можуть бути адаптовані до різних частин тіла та конкретних функцій. Найпоширеніші форми включають «I»-подібні стрічки, які використовуються для підтримки довгих м'язів; «Y»-подібні стрічки, які застосовуються для охоплення великих м'язових груп; «X»-подібні стрічки для складних анатомічних зон; і «вентиляторні» стрічки, які використовуються для поліпшення лімфодренажу та зменшення набряків. Правильна форма нарізки забезпечує ефективне накладення та максимальний терапевтичний ефект.

**Ступінь натягу** кінезіотейпів є важливим аспектом їх використання. Натяг може варіюватися від 0% до 100%, залежно від мети тейпування. Легкий натяг (10-15%) використовується для лімфодренажу і зменшення набряків. Середній натяг (15-50%) допомагає в підтримці м'язів та зменшення болю. Високий натяг (50-75%) застосовується для стабілізації суглобів і зв'язок. Максимальний натяг (до 100%) рідко використовується і тільки у специфічних випадках, оскільки може обмежувати рухливість і комфорт.

Таким чином, кінезіотейпи є багатофункціональними інструментами в спорті та реабілітації, що дозволяють забезпечити ефективну підтримку та терапію травмованих частин тіла, адаптуючись до індивідуальних потреб кожного пацієнта через різноманітні види, форми нарізки та ступені натягу.

**Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати види та характеристику кінезіотейпів.
3. Продемонструвати вміння виконувати основні форми нарізки та розрізняти ступені натягу кінезіотейпів.

### **Лабораторна робота № 3**

#### **Методика застосування кінезіотейпування. Основні техніки. Етапи практичної роботи**

**Мета:** розглянути методику застосування, основні техніки та етапи практичної роботи кінезіотейпування.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними техніками кінезіотейпування.
3. Розглянути основні етапи практичної роботи кінезіотейпування.

**Короткий огляд теми:**

**Методика** застосування кінезіотейпів вимагає певних знань та навичок для досягнення максимальної ефективності. Перш за все, перед наклеюванням тейпу необхідно підготувати шкіру: вона повинна бути чистою, сухою, без лосьйонів або масел. У деяких випадках рекомендується видалити волосся на ділянці, де буде накладено тейп, щоб забезпечити краще прилягання стрічки.

Існує кілька **основних технік** тейпування, які застосовуються в залежності від цілей терапії. Одна з найпоширеніших технік – це техніка м'язової підтримки, коли тейп накладається вздовж м'язів з легким або середнім

натягом, щоб забезпечити підтримку і зменшення болю. Інша техніка – це техніка лімфодренажу, яка передбачає використання «вентиляторних» стрічок з легким натягом для покращення лімфообігу і зменшення набряків. Техніка зв'язкової підтримки застосовується для стабілізації суглобів і зв'язок, використовуючи тейпи з високим натягом. Сітчаста техніка застосовується для усунення підшкірного крововиливу, викликаного різними травмами. Накладають за принципом лімфатичного методу, використовуючи дві розсічені стрічки. Вони приклеюються до шкіри одна на одну, під невеликим кутом, для утворення сітки.

Щоб переконатися в тому, що вибрано відповідний тейп, необхідно робити тест на алергію. За добу до першого нанесення купленого пластиру, наклеїти невелику смужку на шкіру, залишити її на 30 хв до 2 годин. Якщо після зняття смужки немає дискомфорту, почервоніння, сверблячки або висипань на тілі, можна використовувати тейп.

**Практична робота** з кінезіотейпування складається з кількох етапів. На першому етапі визначається мета тейпування і аналізується стан пацієнта, включаючи оцінку травми або дисфункції. Другий етап – терапія. Стимулюємо ділянку та готуємо її до тейпування. Масаж - один з найшвидших і найдоступніших способів терапії, який поєднується з кінезіотейпуванням. Ви можете застосовувати будь-які техніки масажу. Третій етап – кінезіотейпування. Обирається відповідний вид і форма тейпу, а також визначається оптимальний ступінь натягу. Перед тейпуванням шкіра повинна бути очищена і висушена, щоб забезпечити хорошу адгезію тейпу. При необхідності видаляється волосся на ділянці наклеювання. Безпосереднє наклеювання тейпу починається з прикріплення одного кінця тейпу без натягу, потім

поступово накладається основна частина тейпу з потрібним ступенем натягу. Завершується процес фіксацією другого кінця тейпу без натягу. Важливо не розтягувати кінці тейпу, щоб уникнути подразнення шкіри. Далі проводиться активація клею. Для цього кінезіотейп легенько розтирають руками, щоб забезпечити краще прилягання до шкіри і активацію адгезиву під впливом тепла.

Після накладення тейпу оцінюються результати: перевіряється комфорт пацієнта і ефективність тейпування в плані підтримки і зменшення болю. За необхідності проводиться корекція тейпу або накладається новий тейп. Важливо стежити за реакцією шкіри і при перших ознаках подразнення або алергії тейп слід негайно зняти.

Таким чином, методика застосування кінезіотейпів вимагає уважного дотримання технік і етапів практичної роботи, щоб забезпечити ефективну підтримку та відновлення травмованих частин тіла.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати основні техніки кінезіотейпування.
3. Описати та продемонструвати вміння проведення основних етапів практичної роботи кінезіотейпування.

### **Лабораторна робота № 4** **Кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу**

**Мета:** вивчити особливості та техніки проведення кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.

2. Розглянути особливості виникнення больових синдромів, їх види та локалізацію.

3. Освоїти техніки проведення кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу.

### **Короткий огляд теми:**

Кінезіотейпування є ефективним методом для полегшення больових синдромів різного генезу, завдяки своїм властивостям поліпшення кровообігу, лімфодренажу та підтримки м'язів і суглобів. Основні больові синдроми, при яких застосовується цей метод, включають м'язовий біль, біль у суглобах, невралгію, хронічний біль у спині та шиї тощо. Кінезіотейпи можуть бути застосовані як самостійний метод або в комбінації з іншими лікувальними заходами.

При **м'язовому болю** використовуються техніки тейпування, що спрямовані на зменшення напруги в м'язах, покращення кровообігу та зниження запалення. Тейпи накладаються вздовж м'язових волокон з легким або середнім натягом (10-30%). Це сприяє підтримці м'язів у розслабленому стані та зменшенню болю. Наприклад, при болю в м'язах стегна тейп накладається від нижньої частини спини до коліна, підтримуючи весь м'язовий масив.

Для полегшення **болю у суглобах**, таких як колінний або плечовий біль, застосовується техніка стабілізації. Тейпи накладаються з помірним або високим натягом (30-70%) для забезпечення додаткової підтримки суглобу та зменшення навантаження на зв'язки. Наприклад, при колінному болю тейп може бути накладений у вигляді "Y"-подібної стрічки навколо колінної чашечки, що допомагає стабілізувати коліно під час руху.

Невралгія, або **нервовий біль**, часто виникає через подразнення або запалення нервових корінців.

Кінезіотейпування при невралгії спрямоване на зниження тиску на нерви та покращення кровообігу в ураженій ділянці. Тейпи накладаються з легким натягом вздовж нервових шляхів, що сприяє зменшенню болю та запалення. При невралгії плечового сплетення тейп може бути накладений від шиї до плеча вздовж трапецієподібного м'язу.

Кінезіотейпування є дуже ефективним для полегшення **хронічного болю в спині та шиї**. Для цього використовуються техніки, що забезпечують підтримку м'язів та зменшення навантаження на хребет. Тейпи накладаються вздовж хребта з легким або середнім натягом, що допомагає покращити постуральну підтримку і зменшити м'язовий спазм. Для болю в нижній частині спини можна використовувати "I"-подібні стрічки, які накладаються вздовж хребта, забезпечуючи підтримку м'язів спини.

Часто для досягнення найкращих результатів використовуються **комбіновані** техніки тейпування, що поєднують елементи різних підходів. Це може включати накладення тейпів різної форми і натягу на одній ділянці для досягнення комплексного терапевтичного ефекту. Наприклад, при лікуванні болю у плечовому суглобі можна комбінувати техніки для м'язової підтримки і стабілізації суглобу, що забезпечує кращу функціональність і зменшення болю.

Після накладення тейпу важливо оцінити реакцію пацієнта. Перевіряється комфортність носіння тейпу, зменшення болю та поліпшення рухливості. За необхідності проводиться корекція тейпу або накладається новий тейп. При перших ознаках подразнення або алергічної реакції тейп слід негайно зняти.

Таким чином, кінезіотейпування при больових синдромах є багатограним методом, який дозволяє індивідуально підходити до відновлення кожного пацієнта, забезпечуючи ефективне зменшення болю та підтримку процесу загоєння.

**Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати особливості виникнення больових синдромів, їх види та локалізацію.
3. Продемонструвати вміння застосовувати техніки кінезіотейпування при больових синдромах різного генезу.

**Лабораторна робота № 5**

**Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок**

**Мета:** вивчити особливості та техніки проведення кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути особливості та техніки застосування кінезіотейпів для підтримки, відновлення після травм та зняття напруги м'язів і суглобів плечового поясу, передпліччя та кисті.
3. Освоїти техніки проведення кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок.

**Короткий огляд теми:**

**Кінезіотейпування м'язів і суглобів пояса верхніх кінцівок**, що включає плечовий суглоб, м'язи плеча, передпліччя та кисті, має свої специфічні техніки та методики для досягнення максимального терапевтичного



ефекту. Цей підхід спрямований на зменшення болю, покращення функції, підвищення стабільності та запобігання травмам.

Перед початком кінезіотейпування необхідно підготувати шкіру: очистити її від бруду, жиру та залишків лосьйонів, а також видалити волосся, якщо це необхідно. Важливо оцінити стан пацієнта, визначити локалізацію болю чи дисфункції та обрати відповідну техніку і форму тейпу.

**Плечовий суглоб** часто піддається навантаженням і травмам через його високу рухливість і складну будову. Основні техніки тейпування плеча включають: техніка стабілізації, техніка м'язової підтримки.

**М'язи плеча**, такі як біцепс і трицепс, часто потребують підтримки при перенапруженнях або травмах. Основні техніки включають: техніка для біцепса, техніка для трицепса, техніка для передпліччя.

**Зап'ястя і кисті** часто піддаються навантаженням через повсякденні дії та спорт. Основні техніки включають: техніка стабілізації зап'ястя, техніка для пальців.

Часто при відновленні складних травм або захворювань використовуються **комбіновані** техніки тейпування. Наприклад, при відновленні плечового суглоба можуть комбінуватися техніки для стабілізації суглоба і підтримки м'язів, що забезпечує кращу функціональність і зменшення болю.

Після накладення тейпу важливо оцінити реакцію пацієнта. Перевіряється комфортність носіння тейпу, зменшення болю та поліпшення рухливості. За необхідності проводиться корекція тейпу або накладається новий тейп. При перших ознаках подразнення або алергічної реакції тейп слід негайно зняти.

Таким чином, кінезіотейпування м'язів і суглобів пояса верхніх кінцівок включає різноманітні техніки, які дозволяють ефективно відновлювати і запобігати травмам, забезпечуючи підтримку, зменшення болю і покращення функції рухового апарату.

**Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати особливості кінезіотейпування для підтримки, відновлення після травм та зняття напруги м'язів і суглобів плечового поясу, передпліччя та кисті.
3. Продемонструвати вміння застосовувати техніки кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса верхніх кінцівок.

**Лабораторна робота № 6**

**Техніка кінезіотейпування шийного відділу хребта**

**Мета:** вивчити особливості та техніки проведення кінезіотейпування шийного відділу хребта.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути особливості та техніки застосування кінезіотейпів для зняття напруги та болю в шийному відділі хребта, покращення кровообігу та стабілізації.
3. Освоїти техніки проведення кінезіотейпування шийного відділу хребта.

**Короткий огляд теми:**

Кінезіотейпування шийного відділу хребта використовується для зменшення болю, поліпшення кровообігу, зниження напруги м'язів, стабілізації хребта та покращення постави. Цей метод може бути ефективним при різних станах, таких як м'язовий спазм, хронічний біль у

шиї, дегенеративні зміни хребта, а також травми шийного відділу.

Перед початком тейпування необхідно підготувати шкіру пацієнта. Шкіра повинна бути чистою і сухою, без лосьйонів та масел. При необхідності, слід видалити волосся на ділянці наклеювання тейпу для кращого прилягання. Оцінюється стан пацієнта, визначається локалізація болю або напруги та обирається відповідна техніка і форма тейпу.

### **Техніки тейпування шийного відділу хребта:**

1. Техніка для розслаблення м'язів. Ця техніка використовується для зменшення напруги в м'язах та покращення кровообігу.

2. Техніка для підтримки і стабілізації. Ця техніка використовується для стабілізації шийного відділу при болях або дегенеративних змінах.

3. Техніка для зменшення болю. Ця техніка спрямована на зменшення болю та запалення в ділянці шиї.

Для досягнення найкращих результатів часто використовуються **комбіновані** техніки тейпування. Наприклад, для пацієнта з хронічним болем у шиї та напруженістю м'язів може бути застосована комбінація технік для розслаблення м'язів та стабілізації хребта. Тейпи накладаються таким чином, щоб забезпечити підтримку хребта та зняти м'язову напругу одночасно.

Після накладення тейпу важливо оцінити реакцію пацієнта. Перевіряється комфортність носіння тейпу, зменшення болю та поліпшення рухливості. За необхідності проводиться корекція тейпу або накладається новий тейп. При перших ознаках подразнення або алергічної реакції тейп слід негайно зняти.

Таким чином, кінезіотейпування шийного відділу хребта є ефективним методом для зменшення болю,

поліпшення кровообігу, зниження м'язової напруги та стабілізації хребта. Використання різних технік дозволяє індивідуально підходити до кожного пацієнта, забезпечуючи ефективне відновлення та профілактику різних патологічних станів.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати особливості кінезіотейпування для зняття напруги та болю в шийному відділі хребта, покращення кровообігу та стабілізації.
3. Продемонструвати вміння застосовувати техніки кінезіотейпування шийного відділу хребта.

### **Лабораторна робота № 7** **Техніка кінезіотейпування м'язів тулуба**

**Мета:** вивчити особливості та техніки проведення кінезіотейпування м'язів тулуба.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути особливості та техніки застосування кінезіотейпів для стабілізації та підтримки м'язів спини, живота та грудного відділу.
3. Освоїти техніки проведення кінезіотейпування м'язів тулуба.

#### **Короткий огляд теми:**

Кінезіотейпування м'язів тулуба, включаючи спину, грудну клітку та живіт, застосовується для зменшення болю, зняття м'язової напруги, підтримки постуральних м'язів та поліпшення функції дихання. Правильне

використання кінезіотейпів допомагає зменшити запалення, покращити кровообіг та стабілізувати м'язи та суглоби.

Перед початком кінезіотейпування необхідно підготувати шкіру: очистити її від бруду, жиру та залишків лосьйонів, а також видалити волосся, якщо це необхідно. Важливо оцінити стан пацієнта, визначити локалізацію болю чи дисфункції та обрати відповідну техніку і форму тейпу.

#### **Тейпування м'язів спини:**

1. Тейпування для розслаблення м'язів спини. Ця техніка використовується для зменшення напруги та болю в м'язах спини, таких як трапецієподібний м'яз та м'язи, що випрямляють хребет.

2. Тейпування для підтримки та стабілізації. Ця техніка використовується для підтримки та стабілізації спини при хронічному болю, сколіозі або м'язовій слабкості.

#### **Тейпування м'язів грудної клітки:**

1. Тейпування для поліпшення дихання. Ця техніка допомагає поліпшити функцію дихання, зменшуючи напругу в м'язах грудної клітки.

2. Тейпування для підтримки постуральних м'язів. Ця техніка використовується для підтримки постуральних м'язів при перенапруженні або травмах.

#### **Тейпування м'язів живота:**

1. Тейпування для підтримки прямих м'язів живота. Ця техніка використовується для підтримки прямих м'язів живота, особливо при м'язовій слабкості або післяопераційному відновленні.

2. Тейпування для підтримки косих м'язів живота. Ця техніка використовується для підтримки косих м'язів живота при травмах або перенапруженні.

Для досягнення найкращих результатів часто використовуються **комбіновані** техніки тейпування, що включають накладення тейпів різної форми та натягу на одній ділянці. Це дозволяє забезпечити комплексну підтримку, стабілізацію та поліпшення функцій м'язів тулуба.

Після накладення тейпу важливо оцінити реакцію пацієнта. Перевіряється комфортність носіння тейпу, зменшення болю та поліпшення рухливості. За необхідності проводиться корекція тейпу або накладається новий тейп. При перших ознаках подразнення або алергічної реакції тейп слід негайно зняти.

Таким чином, кінезіотейпування м'язів тулуба включає різні техніки та підходи, що дозволяють ефективно відновлювати та запобігати болю, знімати м'язову напругу, підтримувати м'язи та поліпшувати функціональний стан тулуба.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати особливості кінезіотейпування для стабілізації та підтримки м'язів спини, живота та грудного відділу.
3. Продемонструвати вміння застосовувати техніки кінезіотейпування м'язів тулуба.

### **Лабораторна робота № 8 Техніка кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок**

**Мета:** вивчити особливості та техніки проведення кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути принципи накладання кінезіотейпів на м'язи та суглоби стегна, коліна, гомілки та стопи для відновлення та/або профілактики травм.
3. Освоїти техніки проведення кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок.

### **Короткий огляд теми:**

Кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок застосовується для зменшення болю, підтримки м'язів, стабілізації суглобів, поліпшення кровообігу та лімфодренажу. Нижні кінцівки піддаються значним навантаженням під час ходьби, бігу та інших фізичних активностей, тому кінезіотейпування є ефективним методом для попередження та відновлення після травм.

Перед початком кінезіотейпування необхідно підготувати шкіру пацієнта: очистити її від бруду, жиру та залишків лосьйонів, а також видалити волосся, якщо це необхідно. Важливо оцінити стан пацієнта, визначити локалізацію болю чи дисфункції та обрати відповідну техніку і форму тейпу.

### **Тейпування м'язів стегна:**

1. Тейпування квадрицепсу (чотириголовий м'яз). Квадрицепс часто піддається перенапруженню і травмам, особливо у спортсменів.
2. Тейпування задньої групи м'язів стегна (біцепс стегна). Задня група м'язів стегна також часто піддається травмам та перенапруженню.

### **Тейпування колінного суглоба:**

1. Тейпування для стабілізації колінного суглоба. Ця техніка застосовується для стабілізації колінного суглоба при розтягненнях зв'язок або травмах менісків.

2. Тейпування для зменшення болю у коліні (пателофеморальний біль). Ця техніка використовується для зменшення болю та напруги в передній частині колінного суглоба.

#### **Тейпування м'язів гомілки:**

1. Тейпування литкового м'яза. Литковий м'яз часто піддається перенапруженню, особливо у бігунів та спортсменів.

2. Тейпування ахіллового сухожилля. Ця техніка використовується для підтримки та зменшення напруги в ахілловому сухожиллі.

#### **Тейпування стопи:**

1. Тейпування для стабілізації гомілковоступневого суглоба. Ця техніка використовується для стабілізації гомілковоступневого суглоба при розтягненнях зв'язок.

2. Тейпування для підтримки зводу стопи. Ця техніка застосовується для підтримки поздовжньої зводу стопи при плоскостопості або перенапруженні м'язів.

3. Тейпування для зменшення болю у пальцях стопи. Ця техніка застосовується для зменшення болю та підтримки пальців стопи при різних травмах.

Для досягнення найкращих результатів часто використовуються **комбіновані** техніки тейпування. Наприклад, при відновленні травми колінного суглоба можуть комбінуватися техніки для стабілізації суглоба та підтримки навколишніх м'язів. Це дозволяє забезпечити комплексну підтримку та зменшення болю.

Після накладення тейпу важливо оцінити реакцію пацієнта. Перевіряється комфортність носіння тейпу, зменшення болю та поліпшення рухливості. За необхідності проводиться корекція тейпу або накладається новий тейп. При перших ознаках подразнення або алергічної реакції тейп слід негайно зняти.



Таким чином, кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок включає різні техніки та підходи, що дозволяють ефективно відновлювати та запобігати болю, знімати м'язову напругу, підтримувати суглоби та поліпшувати функціональний стан нижніх кінцівок.

### **Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати принципи накладання кінезіотейпів на м'язи та суглоби стегна, коліна, гомілки та стопи для відновлення та/або профілактики травм.
3. Продемонструвати вміння застосовувати техніки кінезіотейпування м'язів та суглобів пояса нижніх кінцівок.

## **Лабораторна робота № 9 Лімфатична техніка тейпування**

**Мета:** вивчити особливості лімфатичної техніки кінезіотейпування.

### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути особливості та техніку застосування кінезіотейпів для покращення лімфодренажу, зменшення набряків та стимуляції лімфатичної системи.
3. Освоїти техніку проведення лімфатичної техніки кінезіотейпування.

### **Короткий огляд теми:**

Правильна робота лімфатичної системи необхідна для нормального функціонування людського організму. Лімфа є прозорою рідиною, що циркулює всередині тканин по лімфатичних судинах, основною функцією яких є вивід з

організму різних речовин, продуктів розпаду клітин, а також збудників всіляких інфекцій. Завдяки лімфатичній системі проводиться виведення зайвої рідини, що сприяє зниженню набрякості тіла.

В основі роботи лімфатичної системи людини лежить осмотичний тиск, а також м'язові скорочення. Для того щоб істотно прискорити процес виведення зайвої рідини при виникненні набряків і запалень, сьогодні ефективно застосовується кінезіотейп. Принцип дії еластичної стрічки ґрунтується на спеціальній методиці накладення на уражену ділянку, завдяки чому створюється перепад тиску, поліпшується доступ до поверхневих лімфатичних судинах і забезпечується швидкий відтік лімфи з навколишніх тканин.

**Лімфатична техніка** кінезіотейпування є спеціалізованою методикою, спрямованою на підтримку лімфатичної системи організму. Основною метою цієї техніки є поліпшення лімфодренажу, зменшення набрякості тканин, підвищення відтоку лімфи, а також сприяння загалом здоров'ю і відновленню організму.

#### **Особливості лімфатичної техніки тейпування:**

1. Низький рівень натягу. Основний принцип лімфатичної техніки полягає в накладанні тейпу з дуже легким натягом, зазвичай від 0% до 15%. Це необхідно для того, щоб не створювати додаткового тиску на тканини, але при цьому забезпечити достатній контакт з шкірою для стимуляції лімфатичного відтоку.

2. Специфічна форма тейпу. Для лімфатичного тейпування часто використовується спеціальна форма тейпу, яка сприяє підвищенню ефективності дренажу лімфатичної системи. Наприклад, "І"-подібна, "У"-подібна або "Х"-подібна стрічка може бути використана для спрямування лімфи до лімфатичних вузлів.

3. Розташування тейпу. Тейп накладається вздовж лімфатичних шляхів або в ділянці зі збільшеною набряккістю. Це може бути важливо при посттравматичних або післяопераційних станах, де набряккість тканин може ускладнювати нормальний відтік лімфи.

Кінезіотейп для поліпшення лімфодренажу застосовується в таких випадках, як: лімфедема; варикозне розширення вен; набряккість різного роду; крововиливи і набряки після операцій; целюліт; порушений обмін речовин; наявність травм, гематом або рубців; зайва вага; в'ялість шкіри.

Ефективність методики доведена її успішним застосуванням і великим спектром позитивних дій. Зокрема, можна використовувати тейп для коліна при травмах і набряках. Щоб лімфодренажне тейпування було дієвим, необхідно накладати стрічку, коли нога знаходиться в положенні з максимальним натягом м'язих тканин в зоні набряку. Метод дренажу за допомогою тейпа в ділянці ахіллового сухожилля передбачає, що коліно повинно бути розігнуте в момент накладення еластичної стрічки.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати особливості техніки тейпування для покращення лімфодренажу, зменшення набряків та стимуляції лімфатичної системи.
3. Продемонструвати вміння застосовувати лімфатичну техніку кінезіотейпування.

### **Лабораторна робота № 10** **Тейпування обличчя та декольте**

**Мета:** вивчити особливості та техніки проведення тейпування обличчя та декольте.

### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути особливості та техніки застосування кінезіотейпів для корекції косметичних дефектів, зменшення мімічних зморшок та покращення мікроциркуляції в ділянці обличчя та декольте.
3. Освоїти техніки проведення тейпування обличчя та декольте.

### **Короткий огляд теми:**

Тейпування широко використовується в естетичній косметології як допоміжний інструмент, що сприяє відновленню пружності дерми і усунення дрібних дефектів.

Косметологія почала експерименти з тейпуванням у 1989 році в південнокорейських салонах краси. Фахівці естетичної медицини придумали, як удосконалити схуднення, в процесі моделюючи фігуру тейпами. Пізніше зародилася ідея замінити тканину тейпу на шовк і за допомогою особливих схем аплікації боротися з віковими змінами шкіри обличчя і декольте.

У сучасній косметології використовуються досить активно наступні схеми тейпування обличчя:

- лімфодренажні;
- стимулюючі аплікації (опрацьовують певні групи м'язів обличчя);
- аплікації з нівелювання зморшок.

Процедура при будь-якій техніці повинна виконуватися по масажних лініях на обличчі. Для посилення ефекту допускається комбінування тейпів з іншими косметологічними процедурами.

**Накладення тейпів на проблемні зони демонструє такі ефекти:**

- ✓ розгладжує зморшки;
- ✓ вирівнює тон обличчя;
- ✓ усуває набряки;
- ✓ підтягує овал;
- ✓ відновлює пружність дерми;
- ✓ усуває гематоми.

Приклади застосування тейпування обличчя: для зменшення мімічних зморшок, після хірургічного втручання, підвищення тонуусу шкіри і створення ефекту підтягнутості, покращення лімфовідтоку тощо.

Тейпування обличчя має бути виконано професіоналом, який має досвід у цій сфері, щоб забезпечити ефективність та безпеку процедури. Важливо враховувати індивідуальні особливості і побажання клієнта при застосуванні тейпу на обличчі.

#### **Питання до співбесіди:**

1. Висвітлити основні поняття за темою.
2. Обґрунтувати особливості та техніки застосування кінезіотейпів для корекції косметичних дефектів, зменшення мімічних зморшок та покращення мікроциркуляції в ділянці обличчя та декольте.
3. Продемонструвати вміння застосовувати техніки тейпування обличчя та декольте.

## **РОЗДІЛ 3**

### **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ**

**Вид контролю:** залік.

#### **Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей та оцінюється за: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття; вирішення проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних завдань; демонстрування практичних навичок; самостійно підготовлені повідомлення здобувачів за темою лабораторного заняття тощо.

2. Модульний контроль здійснюється через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях											Підсумковий контроль	Сума балів	
Змістовий модуль №1													
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	МК1	МК2		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	20	20	40	100

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73	задовільно	
60–63		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література

1. Горошко В. І. Масаж і тейпування в реабілітації: комплексний посібник для фахівців : навч. посіб. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. 138 с.

2. Горошко В. І., Москалець В. О., Соловійов Є. Реабілітаційні методики масажу і тейпування у футболі. *Rehabilitation and Recreation*, 2022. № 13, С. 35–41.

3. Латенко С. Б., Пеценко Н. І. Використання методу кінезіотейпування у волейболістів з метою попередження характерних травматичних пошкоджень верхніх кінцівок. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти*, 2019. № 2. С. 20–25.

4. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заїкін А. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. № 24, С. 43–49.

5. Шарбель Ю., Підкопай Т. В., Підкопай Д. О. Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням кінезіотейпування. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 17, С. 142–149.

6. Efficacy of Kinesio Taping Compared to Other Treatment Modalities in Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. L. Tran et al. *Research in Sports Medicine*. 2021. P. 416–439.

### Допоміжна література

1. Бадьїн І. Ю., Горша О. В., Горша В. І. Фізична терапія цервікокраніалгії вертеброгенного характеру. *Rehabilitation and Recreation*, 2024. № 18(1), С. 35–44.



2. Наконечна С. П. Вплив засобів фізичної терапії на антропометричні параметри та компонентний склад тіла молодих осіб з порушенням постави, плоскостопістю та ожирінням. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 15, С. 87–94.

3. Dehghan F., Fouladi R., Martin J. Kinesio taping in sports: A scoping review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2023.

4. Facilitatory and inhibitory effects of Kinesio tape: Fact or fad?. С. Cai et al. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016. Vol. 19, no. 2. P. 109–112.