



Kinesiotaping ? metoda terapeutyczna polegająca na oklejaniu wybranych fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze. Jest jedną z metod tapingu. Została opracowana i spopularyzowana na początku lat osiemdziesiątych przez Japończyka dr. Kenzo Kase. Wykorzystuje się w niej specjalnie wytworzony plaster ? Kinesio? Tex. Jest to plaster o elastyczności 130-140% (nie ogranicza ruchów), rozciągający się tylko na długość, o ciężarze i grubości zbliżonych do parametrów skóry, niezawierający leków ani latexu, odporny na działanie wody, umożliwiający przepływ powietrza dzięki falowemu utkaniu.

Kinesiotaping jest skuteczny w terapii problemów stawowych i mięśniowych. Bazuje na kinezylogii i zdolnościach organizmu do samoleczenia. Oddziałuje na mięśnie, powięzie, stawy, układ limfatyczny i nerwowy. Działanie kinesiotapingu polega na zmniejszeniu bólu mięśni i stawów, usuwaniu obrzęków limfatycznych, wspomaganiu pracy mięśni oraz korygowaniu niewłaściwej pozycji stawu. Kinesiotaping znajduje również zastosowanie w sporcie ? m.in. jest często stosowany przez siatkarzy.

Jednym z krajowych prekursorów i instruktorów tej metody jest Zbigniew Śliwiński, dr hab. prof. nadzw. UJK im. Jana Kochanowskiego w Kielcach.

