

IDROTTSKADOR - TEJPNING

Anna Lundeberg

**Leg. naprapat, M.Sc.
Certified Sportsmedicine Therapist**

Föreläsning 4 oktober 2016



EGEN PRAKTIK, EGET GYM

Anatomical
naprapati & idrottsrehab



Idrottsmedicinsk verksamhet ute på fältet

**Omhändertagande
vid skada**

**Skadeförebyggande
övningar**




Svenska
Klätterförbundet

ELITPLAN FÖR SVENSK SPORTKLÄTTRING
2014

 Svenska
Innebandyförbundet

STOCKHOLMS
IDROTTSFÖRBUND


SISU
Idrottsutbildarna

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

MATERIAL

- engångsrakhyvel
- rengöringssprit
- skydda utsatta delar med kompress eller liknande
- spraya hinna med sårplast eller klisterspray för att skydda hud

Kvalité tejp; Det är klistret som gör skillnaden

Färg tejp; brun syns inte lika mycket (bra för att ej visa skada)

Kinesiotape går att använda som klisterbinda

IDROTTSSKADOR - TEJPNING



TEJPENS FUNKTION:

- *Minskar rörelseutslaget*
- *Ökar ledens känslighet för rörelseförändring*
- *Ökar impulsflödet från led till muskler*

Forskning har visat att tejpning och fotledsskydd effektivt motverkar upprepning av fotstukning. När det gäller FTA-ligamentet har förmodligen rätt utförd tejpning minst lika bra effekt som ett fotledsskydd.



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

• NÄR SKALL MAN TEJPA?

- Vid träning och match under tiden som rehabträning bedrivs. Det krävs **MINST 2 månaders** intensiv rehab-träning för att återfå full funktion i foten efter en vanlig fotledsstukning.
- Fot som vrickats flera gånger kan behöva stöd av tejp / fotledsskydd under längre tid parallellt med fortsatt rehabträning.

IDROTTSKADOR - TEJPNING

ATT TÄNKA PÅ NÄR MAN TEJPAR SPORTTEJP (COACHTEJP)

Tejpa aldrig en svullen led eller en färsk skada med en oelastisk tejp(kan orsaka cirkulationsproblem)

Placera leden som skall tejpas i den position som skall stabiliseras (ta hänsyn till att huden rör sig)

Raka helst den kroppsdel som skall tejpas så att tejpens fäster bättre

Tejpa direkt på huden för att få maximal häftförmåga och stabilitet

Börja och avsluta applicering på oskadad led/muskel

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

RÄTT ANVÄND KAN TEJP BIDRA TILL ATT FÖRBÄTTRA
REHABILITERINGEN EFTER EN SKADA OCH DU KAN BÖRJA
TRÄNA TIDIGARE UTAN ATT SKADERISKEN ÖKAR

FELAKTIGT ANVÄND KAN TEJP DÄREMOT VARA TILL MER
SKADA ÄN NYTTA

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

PROBLEMBASERAD TEJPNING

Viktigt att kunna anatomi och rörelsemekanik

Principen vad vill du stödja vad vill du tillåta ger grunden i bastejpnig = god rörlighet i den led man inte vill hämma men förhindra den skadade delen

Ha muskulaturen och strukturer uppspänd, placera tejp tvärtemot skadade riktningen för att förhindra att den skadade riktningen uppkommer

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Bastejpning fotled utsida

Ankare - en tejprullsbredd ovanför malleolen



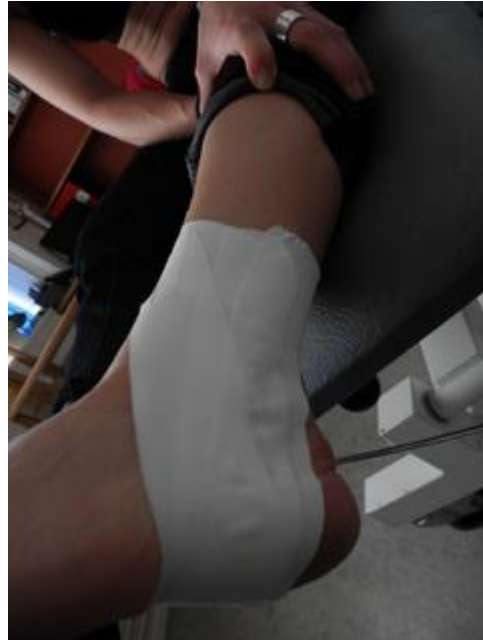
Ankare



Bygel

Bygel - första över fotknölen, andra bak-fram, tredje fram-bak = solfjäder

IDROTTSKADOR - TEJPNING



Solfjäder



Åttor "öppna åttor"

Avsluta med ankare (bild saknas)

Kan förstärkas med bygel på hälbenet för att hålla hälbenet fast

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Plantarfascit tejning



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Förstärkning av fotvalvstejpling vid instabilitet fotled



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Knä –klisterbinda



Vertikalt -mät ut längden – sträcker maximalt från lårets längdsriktning till underbenet längdsriktning

2 st bindor till läggs i ett kryss över ledband

Kan förstärkas med ett H (spänner/drar krysset åt vardera håll)

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Tejpning av tumme

Börja med ankare runt handleden

Lägg ett ankare runt tummen (använd halva bredden av en tejprensa)



Lägg en tejprensa från tummens ovansida upp till handleden

Gör precis som vid fotleden en solfjäder med en tejprensa från tummen medialt och en lateralt

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Fortsätt med 2 slingor som läggs i kors (använd halva tejpbredden)



Avsluta med ankare

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Fotledsstukning – användning av kinesiotape som klisterbinda



IDROTTSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Kenzo Kase började på 1970-talet att utveckla kinesiotape, tejen fick sitt stora genombrott vid OS i Sydney år 2000

Han tyckte att vanlig sporttejp(=coachtejp) gav muskel- och ledstabilitet men begränsade rörligheten och många gånger inhiberade den läkande processen

Olika appliceringsmetoder utvecklades;

Muskelteknik

Ligamentteknik

Fasciateknik

Korrigerings-teknik

Lymfteknik

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Den terapeutiska effekten ännu ej klarlagd, teori:

Leda till effektiv smärtreduktion

Snabbare läkningsprocess vid skador genom att det främjar mikrocirkulationen och aktiverar det lymfatiska systemet

Tros förse hud, muskler och fascia med lägesinformation

Är tillverkad av 100% bomull som tillåter huden att andas

Är utformad att efterlikna hudens egenskaper

Har ungefär samma tjocklek som epidermis

IDROTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Har en elasticitet på 30-40% i longitudinell riktning

Tejpen innehåller inga medicinska substanser och fäster med ett akryllim

De eventuella riskerna som finns är hudirritation eller rodnad

Kontraindikationer är öppet sår eller hudutslag

Antal dagars användning per tejpning kan variera från 3-21 dagar

IDROTTSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

FORSKNING – EXEMPEL PUBLICERADE ARTIKLAR
(Pubmed 83 st 140412, 96 st 141025, 153 st 160929
Cochrane 4 st 2014, 33 st 150614, 96 st 160929 varav 6 reviews)

The clinical effects of Kinesio® Tex taping:

A systematic review (2013)

D. Morris, MSc, PT1, D. Jones, MSc, PT2, H. Ryan, MSc, PT3, and C. G. Ryan, PhD, PT2

Cochrane: This review found insufficient evidence for or against Kinesio taping for musculoskeletal injuries. This conclusion reflects the limited evidence and seems reliable.

Kinesio Taping in Treatment and Prevention of Sports Injuries

A Meta-Analysis of the Evidence for its Effectiveness (2012)

Sean Williams, Chris Whatman, Patria A. Hume and Kelly Sheerin

Conclusion:

KT may have a small beneficial effect on strength, force sense error and active range of motion of an injured area, but further clarification is needed. There was no substantial evidence to support the use of KT for improvements in other musculoskeletal outcomes (pain, ankle proprioception or muscle activity). Future research should focus on the efficacy of KT in the treatment of injuries in sporting cohorts. Appropriate blinding of subjects and assessors, as well as the presence of a placebo taping group, is required to ensure methodological quality.

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

original article

BJPT Brazilian Journal of
Physical Therapy

Kinesio Taping® is not better than placebo in reducing pain and disability in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial

Maurício A. Luz Júnior^{1,2}, Manoel V. Sousa², Luciana A. F. S. Neves²,
Aline A. C. Cezar², Leonardo O. P. Costa^{3,4}

ABSTRACT | Background: *Kinesio Taping*® has been widely used in clinical practice. However, it is unknown whether this type of tape is more effective than placebo taping in patients with chronic lower back pain. **Objective:** To compare the effectiveness of *Kinesio Taping*® in patients with chronic non-specific low back pain against a placebo tape and a control group. **Method:** This is a 3-arm, randomized controlled trial with a blinded assessor. Sixty patients with chronic non-specific low back pain were randomized into one of the three groups: *Kinesio Taping*® group (n=20), Micropore® (placebo) group (n=20) and control group (n=20). Patients allocated to both the *Kinesio Taping*® group and the placebo group used the different types of tape for a period of 48 hours. The control group did not receive any intervention. The outcomes measured were pain intensity (measured by an 11-point numerical rating scale) and disability (measured by the 24-item Roland Morris Disability Questionnaire). A blinded assessor measured the outcomes at baseline, 48 hours and 7 days after randomization. **Results:** After 48 hours, there was a statistically significant difference between the *Kinesio Taping*® group versus the control group (mean between-group difference = -3.1 points, 95% CI=-5.2 to -1.1, p=0.003), but no difference when compared to the placebo group (mean between-group difference= 1.9 points, 95% CI=-0.2 to 3.9, p=0.08). For the other outcomes no differences were observed. **Conclusions:** The *Kinesio Taping*® is not better than placebo (Micropore®) in patients with chronic low back pain. ClinicalTrials.gov number: NCT0200766.

Keywords: physical therapy; kinesio taping; tape; lower back pain; rehabilitation.

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

IJSPT

ORIGINAL RESEARCH

THE EFFECT OF KINESIO® TAPE ON VERTICAL JUMP AND DYNAMIC POSTURAL CONTROL

Mikiko A. Nakajima, EdD, ATC¹
Carolann Baldrige, ATC²

Discussion: KT application on the ankle neither decreased nor increased vertical jump height in healthy non-injured young individuals, but did increase dynamic postural control in females for certain directions. Additional study is warranted using different measures of balance to further investigate the effect of KT on dynamic postural control.

The International Journal of Sports Physical Therapy | Volume 8, Number 4 | August 2013 | Page 393

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Användning av kinesiotape: I, X, Y

- huden skall vara torr, fettfri och utan hår
- muskelteknik utan stretch
- korrektionsteknik med stretch
- aktivera klistret med strykningar
- använd kinesiotape 20-30 minuter innan fysisk aktivitet
- tejpriktning princip; akut utifrån och in, kroniskt inifrån och ut

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Muskelteknik:

- applicera basen i neutral position
- stretcha strukturen maximalt
- applicera tejpens utan stretch
- aktivera tejpens

effekt: normalisera muskelstrukturen

Ligamentteknik:

- håll tummarna över hela tejpens
- stretcha mellersta delen av tejpens
- applicera tejpens, ändarna utan stretch
- aktivera tejpens

effekt: stabiliserande och lyftande, smärtlindrande

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Fasciateknik:

- applicera basen
- oscillera tejp
- ändarna utan stretch
- aktivera tejp

effekt: ytlig hud – fasciaförskjutning och minskad spänning i fascian

Korrigeringssteknik:

- applicera basen, fixera basen
- stretcha tejp
- ändarna utan stretch
- aktivera tejp

effekt: korrigerande, lyftande, stabiliserande och smärtlindrande

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Att tänka på:

Om tejen appliceras utan användande av någon teknik blir effekten endast som ett plåster.

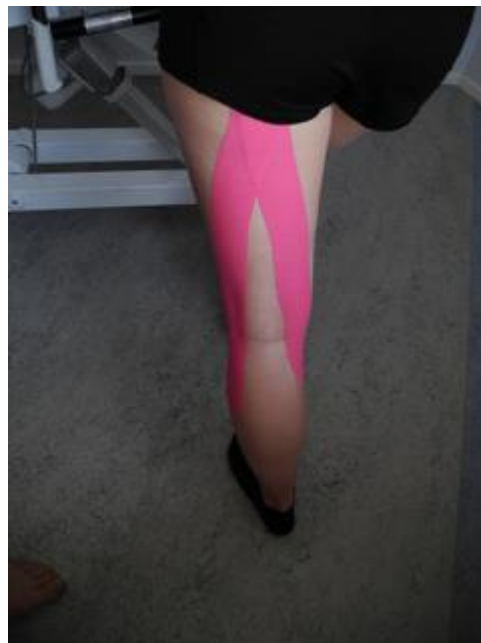
Tejp kan appliceras i ansiktet (eller andra utsatta huddelar) vid extrem kyla –ger då ett extra hudlager som skyddar mot förfrysning.

Skilj på coachtejp (sporttejp) och kinesiotape. Då kinesiotapen stimuleras vid rörelser av huden, kan det bli för mycket stimulans om man dragit för mycket i tejen vid applicering.

IDROTTSKADOR - TEJPNING

KINESIOTAPE

Hamstrings -muskelteknik



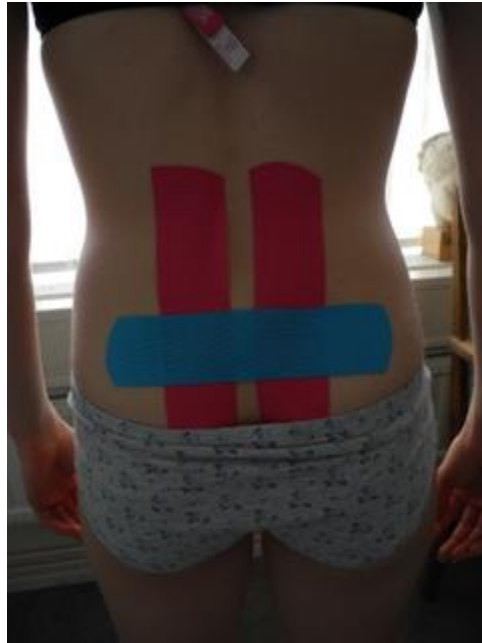
IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Nacke – muskel och ligamentteknik



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Ländrygg



Muskel och ligamentteknik



Ligamentteknik

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Armbåge - muskelteknik och fasciateknik



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Akillesenan - muskel(tendoteknik) och ligamentteknik



Muskelteknik men med 100% stretch över senan



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Axel - muskelteknik och korrigeringssteknik



Blå läggs på utan stretch
= muskelteknik



Muskelteknik



Korrigeringssteknik

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

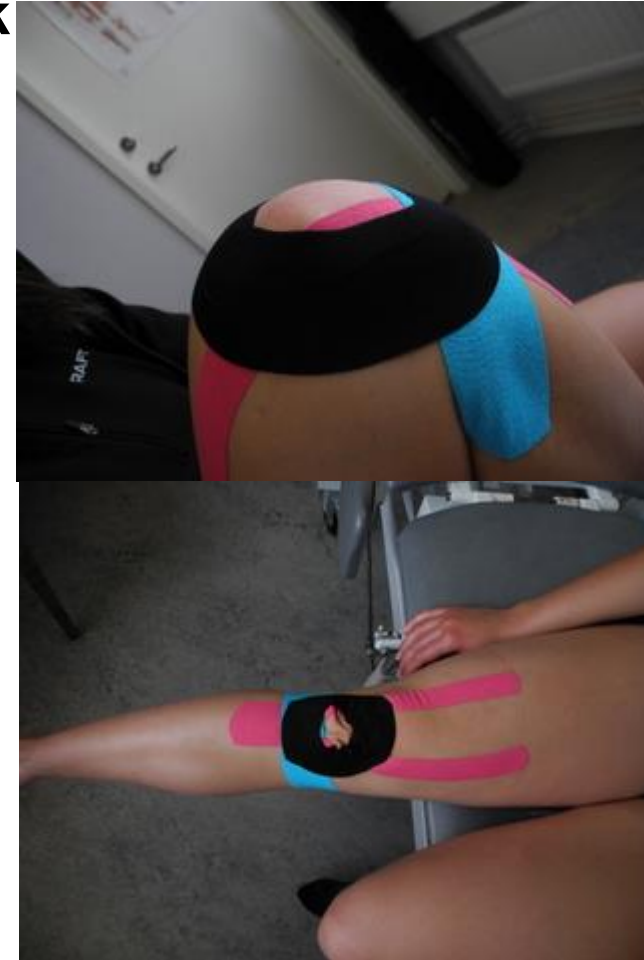
Knä muskel, ligament och korrigerings teknik



Muskelteknik men med 100% stretch över senan



Ligamentteknik



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Knätejpning = variant



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Triggerpunkt



Ligamentteknik

IDROTTSSKADOR - TEJPNING

SI-led(sacroiliacaleden)



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Iliopsoas-höftböjare -muskelteknik



IDROTTSSKADOR - TEJPNING

Kontaktuppgifter:

Anna Lundeberg, anatomical.danderyd@gmail.com, www.anatomicaldanderyd.se

Referenser:

Omhändertagande vid skada, A Lundeberg, Svenska Innebandyförbundet, 2012.

An illustrated Guide to Taping Techniques 2nd Edition, T Hewetson, K Austin, K Gwynn-Brett, S Marshall, Elsevier, 2010.

Taping Techniques 2nd Edition, R MacDonald, Butterworth-Heinemann, 2004.

Tejpning och förband inom idrotten L Martinsson, SISU Idrottsböcker.

Fotledsstukning, ISBN 91-975270-1-7.

Clinical Therapeutic Applications of the Kinesiotaping Method 2nd Edition, K Kase, J Wallis, T Kase, Tokyo, Japan; Ken Ikai Co Ltd; 2003.

BRA KVALITÉ PÅ COACHTAPE: **Strappal** (vit) **Leukotape P** (brun)

BRA KVALITÉ PÅ KINESIOTAPE: **Textape** eller **Bodytech**