

"Nie gram bez nich"
Tim Cahill
Człowiek australijski piłkarz nożny



**Badania.
Zasadność.
Wyniki.**



Wskazówki do aplikacji

- Użyj małego paska testowego w celu rozpoznania alergii lub uczulenia na substancje klejące.
- Aplikuj taśmę na czystą, suchą skórę, minimum 60 minut przed treningiem, pływaniem lub prysznicem.
- Usuń włosy.
- Zaokrąglaj rogi taśmy, aby zminimalizować odklejenie i odrywanie się taśmy.
- Rozerwij papierowy podkład tak, aby unikać kontaktu z klejem.
- Aplikuj bazę taśmy bez napięcia. Powinna ona mieć przynajmniej 5 cm długości lub więcej jeżeli oczekujemy większych sił (taśma PowerBand, szybkie ruchy lub dużo rozciągnięcia).
- Ustaw daną część ciała w pozycji skróconej.
- Przytrzymaj bazę i wybierz luz z taśmy (nie rozciągaj za mocno).
- Utrzymuj nacisk na pozę, kiedy przyklejasz i wygładzasz taśmę.
- Przyklej koniec taśmy (bazę końcową) bez napięcia.
- Przyciśnij i przytrzymaj końce przez 30 sekund do 1 minuty i następnie potrzyj taśmę, żeby aktywować klej.
- Unikaj rozpoczynania i kończenia aplikacji na drugiej taśmie i ogranicz krzyżowanie się taśm ze względu na silne siły ścinające.

Usuwanie taśmy

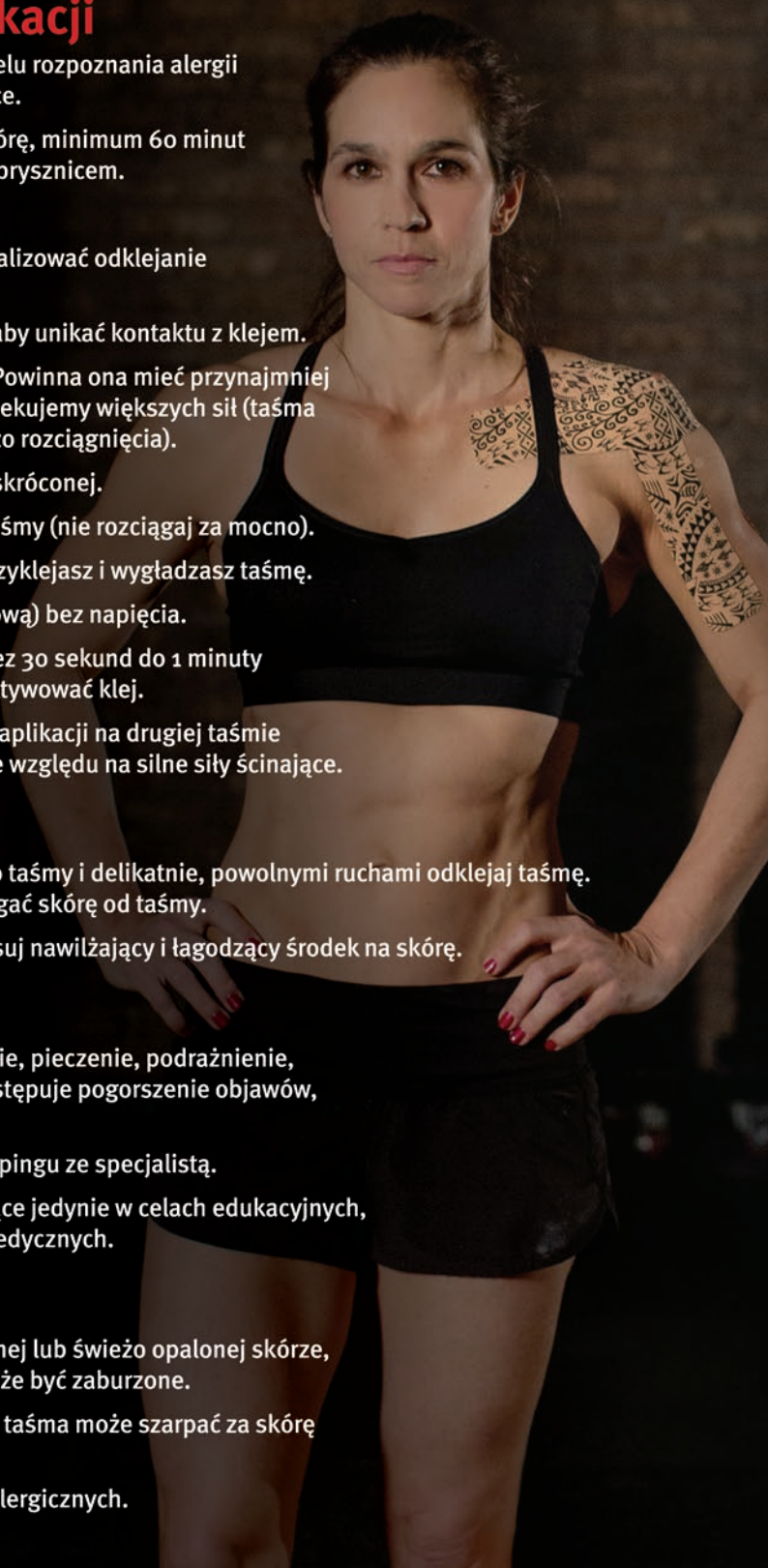
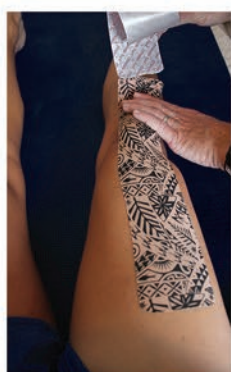
- Przytrzymaj skórę przylegającą do taśmy i delikatnie, powolnymi ruchami odklejaj taśmę. Próbuje w tym samym czasie odciągać skórę od taśmy.
- W przypadku podrażnienia, zastosuj nawilżający i łagodzący środek na skórę.

Ostrzeżenia

- Jeżeli pojawi się swędzenie, palenie, pieczenie, podrażnienie, mrowienie albo drętwienie lub następuje pogorszenie objawów, natychmiast usuń taśmę.
- Zawsze konsultuj zastosowanie tapingu ze specjalistą.
- Ta ulotka zawiera informacje służące jedynie w celach edukacyjnych, nie zawiera ona porad i zaleceń medycznych.

Środki ostrożności

- Nie stosować na słabej, uszkodzonej lub świeżo opalanej skórze, lub gdy krążenie w tym rejonie może być zaburzone.
- W skutek nieprawidłowej aplikacji taśma może szarpać za skórę i powodować powstawanie otarć.
- Możliwe jest wystąpienie reakcji alergicznych.



Taśma Dynamic Tape® wprowadza trójpoziomowe biomechaniczne podejście do tapingu.



Dynamic Tape Original

Silne absorbowanie energii, jej magazynowanie i oddanie sprawia, że jest to idealna taśma do aplikacji mięśniowo-ścięgnistych, dla dużych ruchów lub technik wielostawowych.

Taśma Dynamic Tape Original występuje w dwóch szerokościach i dwóch kolorach: beżowym z beżowym wzorem tatuażu oraz beżowo-czarnym.

DT50PL - 5cm x 5m beż/czarny-beż
DT50TT - 5cm x 5m beż/czarny-beż
DT50PLB - 5cm x 31m beż/czarny-beż
DT50 TTB - 5cm x 31m beż/czarny-beż
DT75PL - 7.5cm x 5m beż/czarny-beż
DT75 TT - 7.5cm x 5m beż/czarny-beż

Dynamic Tape Powerband®

Zwiększona zdolność magazynowania i uwalniania energii, bardzo silny opór i odpowiedź na rozciąganie czynią ją podobną do podwójnej warstwy Dynamic Tape Original. Polecana jest do zastosowań więzadłowych, problemów ze ścięgnem Achillesa, czy przy zapaleniu rozciągniętego podeszwowego.

Taśma Dynamic Tape Powerband® jest dostępna w dwóch szerokościach i jednym kolorze: beżowym z czarnym tatuażem.

DT50PB - 5cm x 5m czarny-beż
DT75PB - 7.5cm x 5m czarny-beż

Dynamic Tape Eco

Taśma wykonana z recyklingowanych plastikowych butelek. Wykazuje wyższy współczynnik elastyczności, co oznacza, że osiąga dużo większy opór bez konieczności tak mocnego rozciągnięcia. Dzięki temu jest idealna do aplikacji, które wymagają dużych sił przy minimalnym ruchu, takich jak ślizgi stawowe czy aplikacje więzadłowe.

Taśma Dynamic Tape Eco dostępna jest w dwóch szerokościach i jednym kolorze: czarny z szarym tatuażem.

DT50TTEB - 5cm x 5m czarny
DT75TTEB - 7.5cm x 5m czarny



PosturePals Adhesive Supports

Wykonane z taśmy Dynamic Tape, te dwa sprytnie produkty pozwalają w prosty sposób wykonać aplikację na różne części ciała. Idealne do użytku domowego.

PP-X-TL - PosturePals X Large
PP-X-TS - PosturePals X Small
PP-Box-T - PosturePals Box



Dynamic Tape Scissors

Nożyczki do tejpów z zaokrąglonym czubkiem, teflonową powłoką i komfortowym uchwytem. Idealne do cięcia każdego rodzaju taśm

DT-SC - Dynamic Tape Scissors



Dynamic Tape Adhesive Spray

Silny klej do tapingu, polecany do sportów wodnych i bardziej wymagających aplikacji. Dzięki ultra klejącej formule jest bardzo wydajny i wystarcza na wiele aplikacji. Dostępny w dużej 400 ml puszcze.

DT-AS - Dynamic Tape Adhesive Spray



Szkolenia

Biomechaniczny taping to innowacyjna metoda plastrowania o odmiennej metodologii aplikacji niż w przypadku kinesiologii. Różne kategorie tapingu wymagają innego zestawu umiejętności, dlatego aby osiągnąć optymalne wyniki zalecane jest odbycie certyfikowanego szkolenia z biomechanicznego tapingu. Kursy Dynamic Taping są bardzo praktyczne i zapewniają umiejętności niezbędne do natychmiastowego wykorzystania biomechanicznego tapingu w swojej praktyce klinicznej. Postępowanie w rehabilitacji i prewencji polega na zarządzaniu obciążeniem działającym na ciało, w celu zmaksymalizowania efektów i zminimalizowania ryzyka uszkodzenia struktur. Obejmuje szerokie działanie, od wspomagania funkcji u pacjenta z opadającą stopą, po redukcję obciążenia, która jest kluczowa przy regeneracji tendinopatii ścięgna Achillesa.

Odwiedź naszą stronę i poznaj grafik nadchodzących szkoleń lub skontaktuj się z nami jeżeli chcesz, aby taki warsztat odbył się w Twojej okolicy.

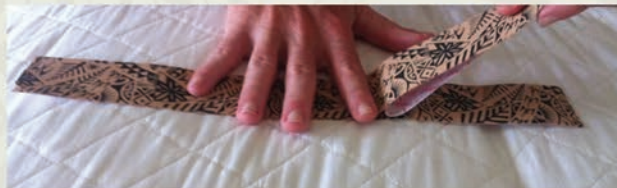
Proste techniki do wypróbowania

Poniższe proste techniki dadzą Ci namiastkę możliwości i sił, jakie mogą zostać wygenerowane za pomocą tylko niewielkiej próbki taśmy. Techniki są ograniczone jedynie umiejętnościami rozumowania klinicznego oraz znajomością biomechaniki i anatomii.

Zapamiętaj, że pozycja, linia naciągania i napięcie są kluczowe.

Jak przygotować taśmę PowerBand

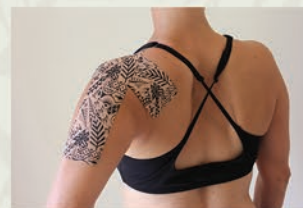
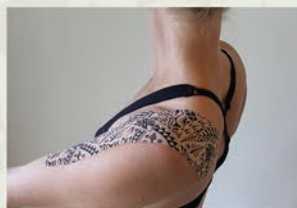
- Taśma PowerBand pozwala uzyskać większą siłę lub opór.
- Naklej jedną warstwę taśmy na drugą przed nałożeniem na ciało. Upewnij się, że została ona nałożona bez rozciągnięcia.
- Potrzyj po całości, żeby aktywować klej.
Spróbuj podwójnej lub potrójnej warstwy PowerBand, żeby poczuć stopniowy wzrost sił.



Odciążenie kończyny górnej

Ta technika odciaża kończynę górną i zapewnia rozłożenie sił w stawie ramiennym. Może być stosowana w przypadku podwichnięcia stawu barkowo-obończykowego, podwichnięcia stawu ramiennego (zazwyczaj dodawana jest również korekcja łopatki) oraz syndromów bólowych przestrzeni podbarkowej.

- Aplikuj przednie pasmo gdy ramię jest uniesione przez zgięcie, a łopatka uniesiona, w retrakcji i rotacji.
- Rozpocznij proksymalnie od łokcia, aby stworzyć długą dźwignię i zrobić miejsce na duży punkt zakotwiczenia (bazę).
- Zakończ tuż pod grzebieniem łopatki.
- Drugie pasmo musi być nałożone na ramię uniesione przez wyprost/odwiedzenie.
- Rozpocznij nisko na ramieniu i przejdź po tylnej części stawu ramiennego.
- Zakończ tuż pod wyrostkiem kruczym.



Aplikacja na m. czworogłowy

Ta technika zapobiega zapadaniu się kolana w kierunku zgięcia, przez co odciaża struktury, które przeciwstawiają się tym siłom. Wariacje naderwań mięśni, tendinopatie więzadła rzepki, podrażnienie ciała tłuszczowego, czy choroba Osgood-Schlattera to tylko niektóre możliwości wykorzystania taśmy. Może być ona również stosowana w przypadku osłabienia mięśnia czworogłowego po zabiegu rekonstrukcji ACL lub całkowitej endoprotezie kolana.

- Ustaw kolano w pełnym wyproście i przeprowadź taśmę znacznie powyżej kolana, aby zmaksymalizować efekt dźwigni i zapewnić wystarczającą liczbę punktów zaczepienia.
- Taśma powinna przebiegać dokładnie przez rzepkę, aby maksymalizować przewagę mechaniczną oraz umożliwić generowanie dużej siły, jeżeli zajdzie taka potrzeba.
- Zapewnij odciążenie tkanek miękkich, w celu zredukowania sił kompresyjnych poprzez zgromadzenie tkanek w rejonie podrzepkowym i przytrzymanie ich za pomocą taśmy, aby stworzyć dużą, gąbczastą, miękką strefę.



Wsparcie łuku stopy

Prosta technika wsparcia łuku stopy może być wykorzystana w celu zwiększenia poprzecznych i podłużnych łuków stopy oraz zapewnienia odporności na wydłużanie i spłaszczanie. Zapewnia horyzontalne zgięcie śródstopia i jego lekkie otwarcie w celu zmniejszenia obciążenia środkowych trzech stawów MTP, gdy jest to wymagane.

- Horyzontalnie zegnij śródstopie i skróć stopę poprzez wykonanie zgięcia poduszowego i przyciągnięcie palców stopy do pięty.
- Aplikację rozpocznij na grzbiecie stopy. Zastosuj napięcie od piątej kości śródstopia, kierując się w kierunku przyśrodkowej części kości piętowej, aby zapewnić zarówno podłużny, jak i poprzeczny wektor siły.
- Przejdź dookoła pięty, a następnie diagonalnie poprzez stopę, aby zakończyć napięcie na grzbietowej części pierwszej kości śródstopia, upewniając się, że skrócona pozycja jest zachowana.
- Rozciągnij bazę nad drugą i trzecią kością śródstopia.
- Taśma zabezpiecza przed opadaniem łuku poprzecznego, jak i podłużnego.
- W zależności od potrzeb różne wariacje tej aplikacji mogą dostarczyć więcej siły, aby zapewnić lepszą stabilizację lub dodać dodatkowej bezpośredniej asysty dla mięśnia piszczelowego przedniego lub tylnego.



Czym jest biomechaniczna taśma Dynamic Tape?

Taśma Dynamic Tape to rewolucja w dziedzinie tapingu. Została zaprojektowana tak, aby umożliwić: **zarządzanie obciążeniem, wzorcami ruchowymi i funkcją.**

Właściwości i zadania biomechanicznej taśmy są zupełnie inne niż przy sztywnych tejpach czy klasycznych elastycznych taśmach kinezyjologicznych. Bardzo silny elastyczny opór i odpowiedź na rozciąganie w połączeniu z rozciągliwością we wszystkich kierunkach (w tym do 200 % na długość) pozwala na aplikowanie taśmy w taki sposób, aby wspierać hamowanie ruchu oraz gromadzenie energii i jej wykorzystanie w celu wsparcia ruchu, bez ograniczania pełnego zakresu na jego końcu, co jest kluczowe w każdej aktywności sportowej.

Dynamic Tape posiada zdolność generowania 10-15 kg oporu w całym zakresie, wykorzystując jedynie niewielkie rozciągnięcie taśmy. Taśmy kinezyjologiczne rejestrują tak znaczący opór jedynie, kiedy zostaną rozciągnięte do swojego granicznego, sztywnego zakresu. Pierwotnie taśmy Dynamic Tape zostały stworzone z myślą o dostarczeniu rozwiązań dla medycyny sportowej. Obecnie to niezbędne narzędzie pracy klinicysty w prawie każdej dyscyplinie.



2 x 7.5cm (15cm) taśmy Dynamic Tape

3 x 5cm (15cm) taśmy kinezyjologicznej

	Dynamic Tape	Kinesiology Tape	Sztywna taśma sportowa
Materiał	Nylon / lycra lub PET	Bawełna lub lycra	Sztuczny jedwab / bawełna, może zawierać naturalną gumę lateksową
% wydłużenia (na długość)	> 200%	140-180%	-
Sztywny koniec	Nie	Tak	Tak
Opór i odpowiedź na odbicie	Silny (podwójna warstwa daje 10-15kg)	Słaby	-
Kierunek rozciągania	Podłużny i poprzeczny	Podłużny	-
Pozycja aplikacji	W skróceniu	W wydłużeniu (zazwyczaj)	Neutralna / w skróceniu / skorygowana
Główne działanie	Mechaniczne – hamowanie, absorbowanie sił i asystowanie w ruchu	Neurofizjologiczne	Mechaniczne - ograniczanie
Działanie dodatkowe	Neurofizjologiczne	Mechaniczne – opór/ograniczenie ze słabym odciążeniem i sztywnym końcem	Neurofizjologiczne

Fundamenty biomechanicznego tapingu™

Metoda biomechanicznego tapingu™ oparta jest o solidne podstawy kliniczne, zawierające dużą bazę danych odnośnie wpływu obciążenia i kinematyki na patologie, fizjologię, funkcję i wydajność sportową.

Suma wektorów wskazuje, że jeżeli pewna wymagana siła zostanie przeniesiona zewnętrznie przez taśmę, to obciążenie na strukturach ciała zostanie zmniejszone.

Aby te założenia mogły być spełnione, technika aplikacji taśmy musi spełniać trzy podstawowe kryteria:

1. Przejście taśmy przez staw lub stawy.
2. Naklejenie taśmy na mięśnie i stawy w w pozycji skróconej.
3. Dobre oddziaływanie aplikacji na dźwignię, którą ma wspierać.

Jeżeli nie przeprowadzimy taśmy przez staw, nie możemy mechanicznie wpływać na ruch w tym stawie. Jeżeli nałożymy taśmę na staw lub mięśnie w wydłużonej pozycji to tak jakbyśmy skakali na linie bungee, która jest tej samej długości co wysokość skoczka. Nie ma możliwości rozciągnięcia i zapewnienia hamowania sił podczas rozciągania i wspierania w trakcie fazy skracania. Aplikacje często tylko przemieszczają tkanki miękkie dookoła, więc stosujemy takie techniki, które umożliwiają zachowanie dobrej dźwigni i pozwalają wspierać jej pracę w trakcie ruchu. Badania demonstrują wagę tych aspektów w osiąganiu zmian w szczytowym zakresie, redukcji prędkości, zmian w pozycjach i aktywności mięśni.

info@dynamictape.pl

DYNAMIC TAPE
ul. Boya-Żeleńskiego 25
35-105 Rzeszów

www.dynamictape.pl

Sprawdź sekcję blogową z instruktażami

© 2023 Dynamic Tape. All rights reserved.

