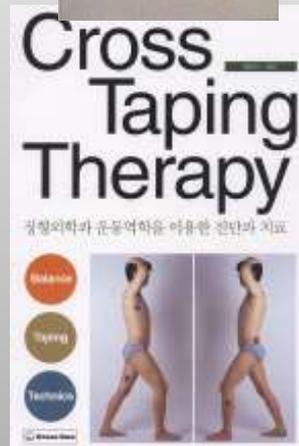


# Кросс тейпирование в реабилитации

Тахавиева Фарида Вазиховна  
Профессор КГМУ



# Виды тейпирования

- Спортивное (жесткое)
- Кинезиотерапевтическое
- Балансирующее
- Кросс тейпирование

# Теория



- Неэластичный (спортивный) те
- ✓ Профилактика повторной травмы посредством иммобилизации
- ✓ Обеспечение покоя травмированным тканям
- ✓ Механическая поддержка
- ✓ Разгрузка
- ✓ Подобен шинированию
- ✓ Используется при острых повреждениях для того, чтобы позволить спортсмену закончить игру / соревнование

# Какая разница между различными приемами тейпирования?

## Кинезиотейпирование

- предупреждает тяжелую мышечную нагрузку
- развивает слабые мышцы
- позволяет избегать чрезмерного растяжения или максимального сокращения
- предупреждает спазмы
- облегчает боль
- уменьшает воспаление
- уменьшает отек
- увеличивает ROM
- исправляет проблемы с суставами

## Традиционное тейпирование

- запрещает движение
- поддерживает слабую мышцу
- предупреждает движение
- запрещает использование мышцы
- уменьшает боль через мышечный отдых
- иммобилизует, чтобы уменьшить воспаление
- поддерживает сжатие
- ограничивает ROM
- корригирует суставы через иммобилизацию

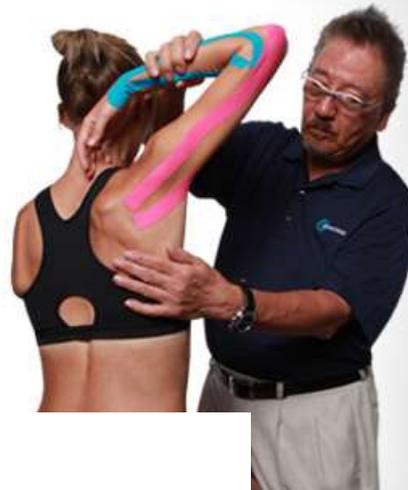
# Метод кинезиотейпирования предложен в 1973 году японским врачом мануальным терапевтом Кензо Касе



加瀬 建造 D.C.  
KENZO KASE D.C.

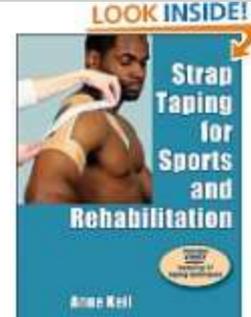
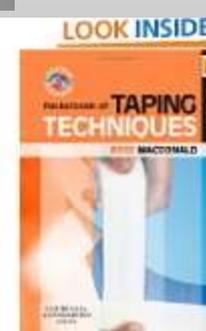
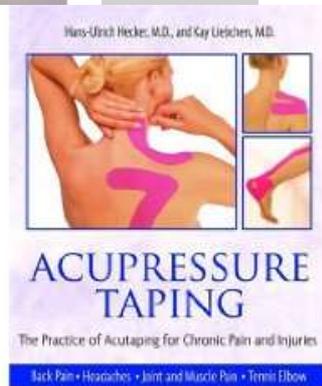
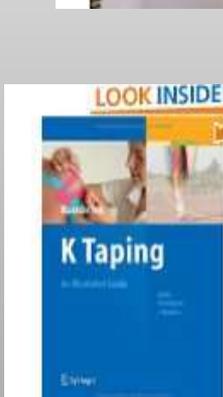
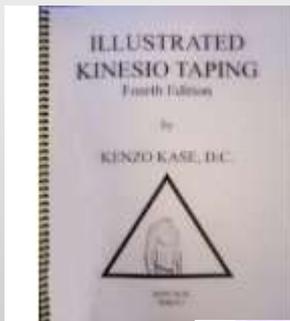
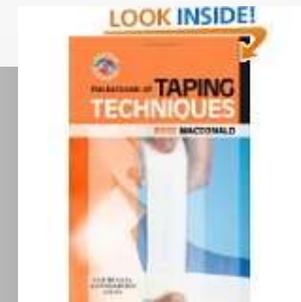


Kinesio Taping  
Association  
International



Real Science.  
Real Research.  
Real Results.

ENTER  
KTAI Site

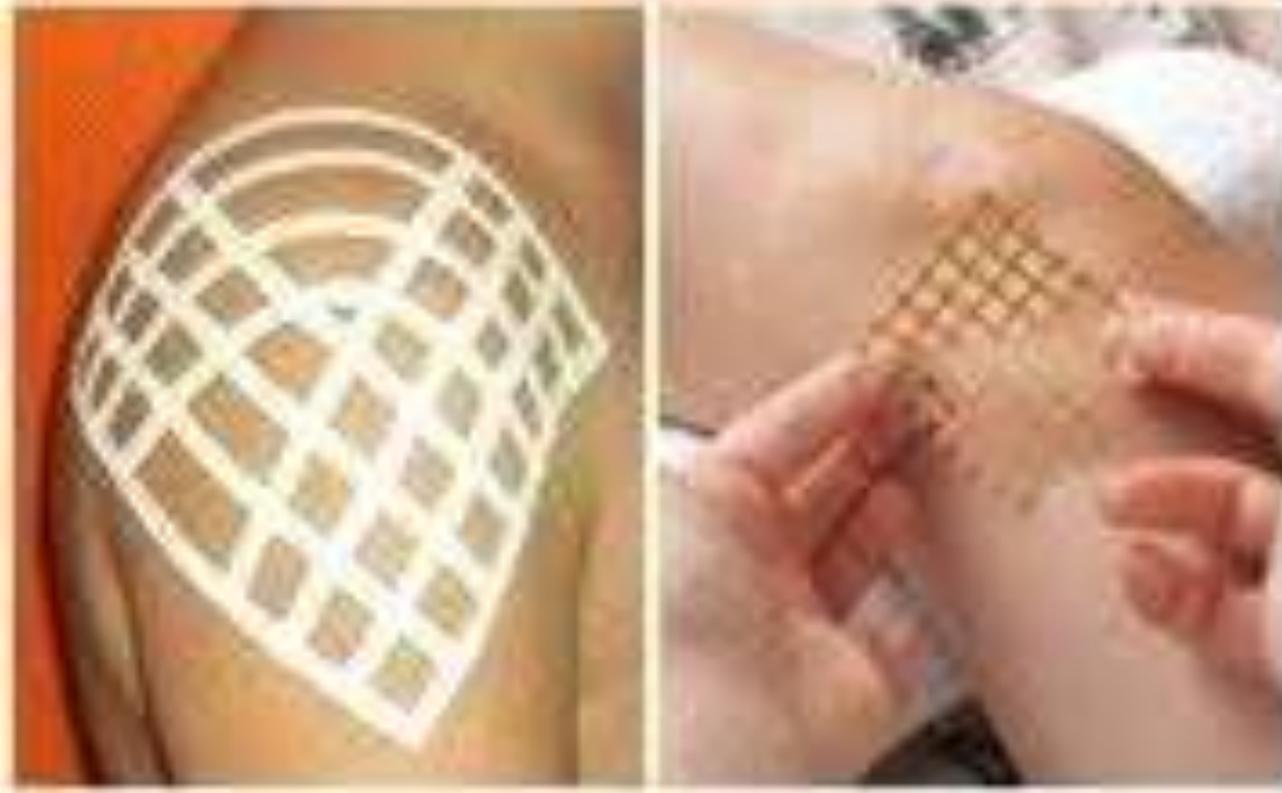
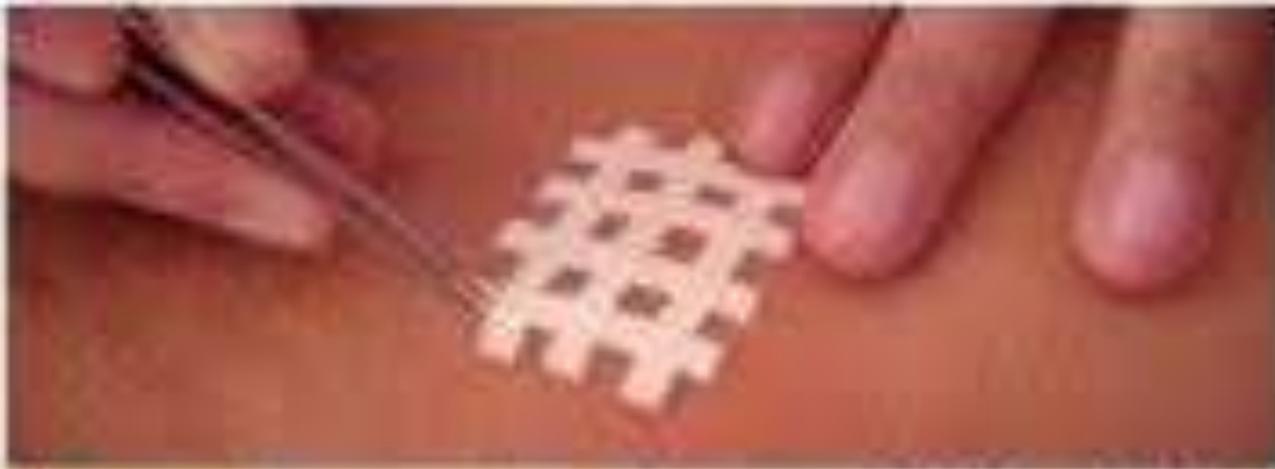




- **Кросс тейпинг или кросс тейпирование (Cross Taping Therapy)** представляет собой одну из методик Балансирующего Тейпирования (Balance Taping Therapy), которая применяется для снятия болевых синдромов и для лечения различных функциональных нарушений в организме, возникших вследствие отсутствия баланса в мышцах, суставах и нервах. Применение кросс тейпирования приводит к воздействию не только на место боли (болевою точку), но на весь организм человека в целом, устраняя дисбаланс и различные дисфункции опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и нервной системы человека.



Методика кросс тейпинга или кросс тейпирования (**Cross Taping Therapy**) была разработана в Ю.Корее в конце 90-х годов XX века доктором Dr. Aeо Kang (Президентом Медицинской Ассоциации Балансирующего Тейпирования в Ю.Корее) и Профессором Jung-Hoon Lee (ведущим специалистом Корейской Медицинской Ассоциации Балансирующего Тейпирования) совместно с Профессором из Японии Nobutaka Tanaka (остеопатом и специалистом по акупунктуре) и представляет собой уникальную, не имеющую аналогов, комбинацию восточной и западной медицины, в которой кросс тейпы прикрепляются к меридианным, акупунктурным и болевым точкам человеческого тела для того, чтобы направить рассеянный в теле биоэлектрический поток и тем самым восстановить автономный процесс гомеостаза и оптимизировать самоисцеляющие способности тела.



# Преимущества Кросс тейпирования:

- Кросс тейпирование эффективно для устранения боли и функциональных нарушений, вызванных вследствие несбалансированного состояния в мышцах, суставах, а также в нервах.
- Кросс тейпирование эффективно для устранения боли и функциональных нарушений, связанных с терморегуляцией и температурой тела/внутренних органов.
- Кросс тейпирование эффективно для устранения боли и функциональных нарушений, связанных со стрессом.
- Кросс тейпинг или кросс тейпирование можно применять в тех случаях, когда кинезио тейпы и применение метода кинезиотейпирования показало низкую эффективность. Также кросс тейпинг усиливает действие кинезио тейпов, особенно у людей с несбалансированными мышцами и суставами.

# Принцип действия Кросс тейпинга (кросстейпирования)

- Мельчайшие электрические импульсы контролируют большое количество функций и отвечают за обработку информации в организме человека. Будь то мышечные, фасциальные, нервные функции или точки акупунктуры, организм часто использует измеримые электрические цепи и сопротивление. Кожа является важным органом в этом процессе. Это самый большой человеческий орган, оснащенный множеством рецепторов и сложным образом связанный с внутренними органами и мозгом, способный направлять боль и сенсорную информацию. На протяжении многих лет связь кожи с нервной системой и ее функции используются в сфере медицины как с целью диагностики (ЭКГ), так и для лечения (электростимуляторы). То же самое относится к акупунктуре - точное местоположение точек акупунктуры определяется через их электрический заряд. Травмы, болезни, шрамы, напряженные мышцы и несбалансированное состояние суставов, мышц, нервов – все это влияет на электропроводность организма и приводит к нарушениям его функций и возникновению боли, передаваемой в мозг.

- **Принцип действия кросс тейпов и методики кросс тейпирования** (кросстейпинга) основан на стимулировании акупунктурных, болевых и триггерных точек, которое приводит к восстановлению энергетического баланса в организме и улучшению функционального состояния пациента. Глубокое возбуждающее воздействие, возникающее при ношении кросс тейпов (cross tape) и при движении тела, имеет схожий принцип действия как при использовании акупунктурной иглы. Даже если принцип действия акупунктуры в западной медицине, с её выраженными традициями, воспринимается ещё с большим трудом, методы акупунктуры уже с давних пор практикуются врачами во всем мире и приобретают все большую популярность в клиниках западной медицины. Зачастую применяемые методы лечения являются комплементарными, т.е. акупунктура применяется как сопровождающий и поддерживающий метод вместе с другими терапевтическими методами.

- В основе метода кросс тейпирования лежат принципы восточной медицины и знания функциональной анатомии, которые являются фундаментальной теорией кросс тейпинга. Основной идеей кросстейпирования является приведение в состояние баланса двух видов жизненной энергии – инь и ян. Это равновесие и обеспечивает здоровье человека, приводит к улучшению функций всего организма и восстанавливает процесс гомеостаза, оптимизируя самоисцеляющие способности тела. Правильное использование кросс тейпов и метода кросс тейпинга (кросс тейпирования) приводит к удивительным результатам применения в клинической практике. На сегодняшний день кросс тейпы успешно применяются во всем мире как в европейских медицинских учреждениях, так и в клиниках восточной медицины.

Метод кросс тейпинга или кросс тейпирования рекомендуется применять в следующих случаях:

- Дисфункции опорно-двигательного аппарата;
- Нарушения терморегуляции организма;
- Нарушения вегетативной нервной системы;
- Нарушения гормонального баланса;
- Для улучшения дыхательной функции;
- Для лечения аллергии и облегчения аллергических симптомов;
- Для улучшения физического баланса;
- На стадии реабилитации для ускорения процесса выздоровления.

Кросс тейпы могут применяться при множестве заболеваний (как опорно-двигательного аппарата, так и внутренних органов) и большинстве болевых синдромов, в т.ч. при:

- артралгии коленного сустава;
- плечелопаточном периартрите;
- коксалгии, боли в тазобедренном суставе;
- различных болях в шее и плечевой области;
- боли в голени, голеностопном суставе, в икроножных мышцах;
- боли в спине или позвоночнике;
- ревматизме;
- головных болях;
- заболеваниях дыхательных путей (астма, бронхит, воспаление придаточных пазух носа);
- заболеваниях и расстройствах желудочно-кишечного тракта;
- вегетативные расстройства;
- простудных заболеваний (насморк, заложенность нос, боль в горле);
- аллергии;
- осложнениях менструального цикла и климактерического периода;
- усталости и переутомлении;
- отеках различного происхождения;
- проблемах с равновесием, при тошноте и головокружении;
- бессонице;
- шуме в ушах, при тиннитусе;
- затруднениях при мочеиспускании;
- заболеваниях кожи (нейродермит, экзема, высыпание).

- К абсолютным **противопоказаниям по применению кросстейпов** относят: онкология, открытые раны, экзема, дерматит и другие кожные заболевания.

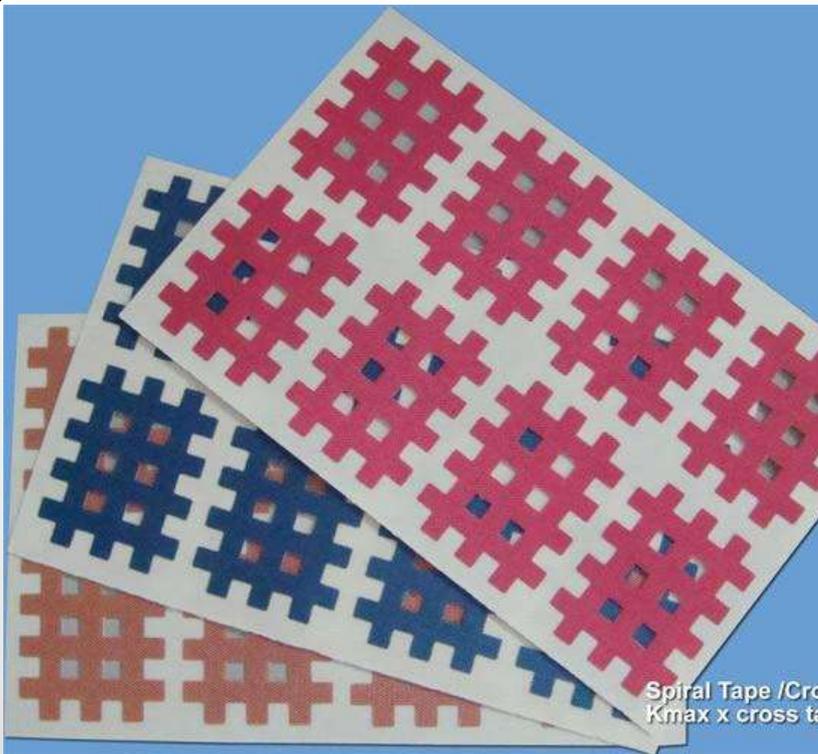
Удалять кросс тейпы следует медленным движением в направлении роста волосяного покрова для избежания болевых ощущений и предотвращения повреждений кожного покрова

**Кросс тейпы (от англ. Cross Tape)** – это неэластичные решеткообразные пластыри небольших размеров с нанесенным на поверхность высококачественным гипоаллергенным клеем, разработанные и запатентованные медицинскими специалистами Korea Balance Taping Medical Association в Ю.Корее для улучшения функционального состояния организма, снятия болевых синдромов и оказания балансирующего воздействия на тело человека, мышцы и связки, в результате чего удается нормализовать физическое состояние пациента и восстановить автономный процесс гомеостаза в организме.

Кросс тейпы изготавливаются из водонепроницаемого материала и не содержат медикаментов и активных веществ. Кросс Тейпы накладываются непосредственно на болевые точки, мышечные триггерные точки и точки акупунктуры и могут оставаться на коже до нескольких дней.

- В отличие от стандартных кинезио тейпов, представляющих собой хлопковую или синтетическую ленту различной ширины, кросс тейпы производятся из ПВХ (поливинилхлорида) и имеют тонковолокнистую структуру. Обычно кросс тейпы выпускаются в трех размерах (А, В, С) и подбираются в зависимости от области, на которую будут накладываться. Кросс тейпы не эластичны и носить их можно, не снимая, до трёх недель, тогда как кинезио тейп рекомендуется снимать уже через три/пять дней.
- Применение кросс тейпов возможно как в качестве отдельного вида лечения, так и в дополнение к методике кинезиотейпирования или других методов. В некоторых случаях кросстейпинг применяется вместо кинезиотейпирования ввиду более щадящего воздействия на кожу (у младенцев, у людей с чувствительной кожей и т.д.).

Процедура применения кросс тейпов в клинической практике получила название **кросс тейпинг или кросс тейпирование (от англ. Crosstaping)**. Кросс тейпирование может применяться для лечебного воздействия на локальные болевые точки, триггерные точки, напряженные мышцы, болезненные суставы, болезненные рубцы, при головных болях и многих других симптомах. Также может использоваться для лечебных процедур подобных акупунктуре без применения иглолок. Благодаря своей доказанной эффективности в настоящее время метод кросс тейпирования набирает все большую популярность среди медицинских специалистов во всем мире и с успехом применяется как в европейских клиниках, так и в клиниках восточной медицины.



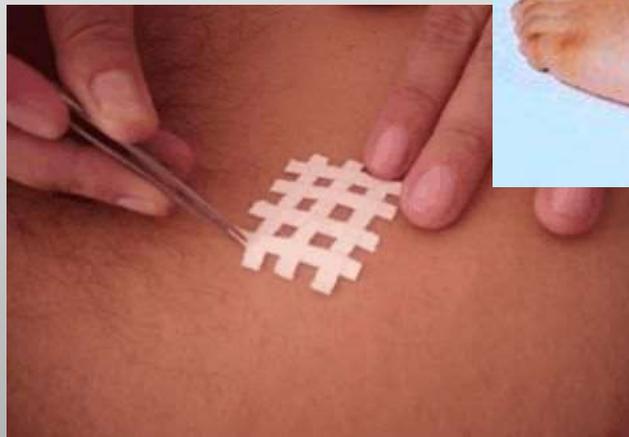
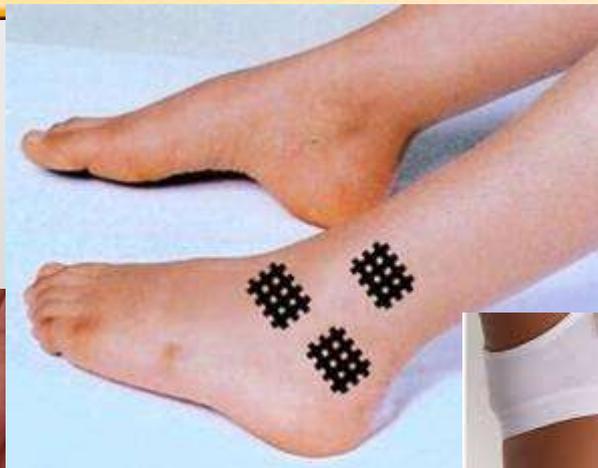
Spiral Tape /CrossTape  
Kmax x cross tape

# Acupressure *Cross patch*

The diagram shows a human torso from the neck to the waist. The spine is highlighted in yellow. Red dots are placed along the spine, representing acupressure points. To the left and right of the diagram are two brown cross-patterned patches. Above the diagram is a yellow arrow pointing right, and below it is a brown cross-patterned patch. The logo 'Cure Tape' is in the top right corner. The website 'www.physiotape.com' is at the bottom right. A red banner at the bottom contains the text: 'Q'ty : 8pcs x 20sheets / Case(L) ■ 12pcs x 12sheets / Case (S) ■'.

www.physiotape.com

Q'ty : 8pcs x 20sheets / Case(L) ■ 12pcs x 12sheets / Case (S) ■

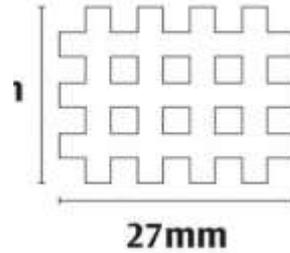
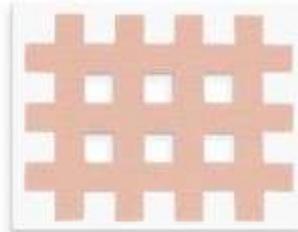


# Акупунктурные пластыри

**40x groß**  
vier Farben gemischt

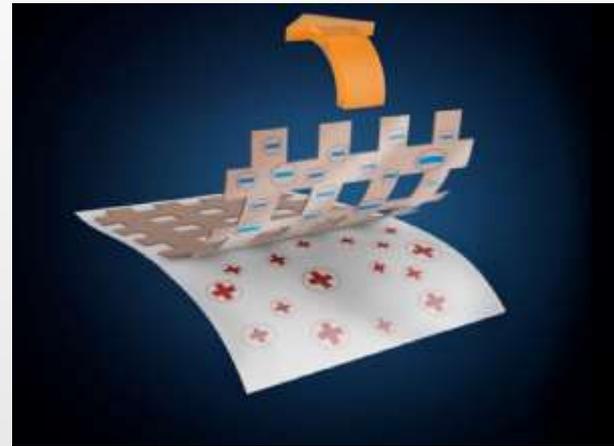
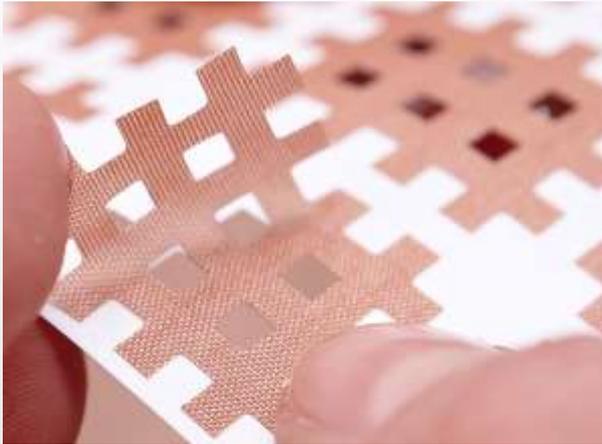


**160x klein**  
vier Farben gemischt



27mm

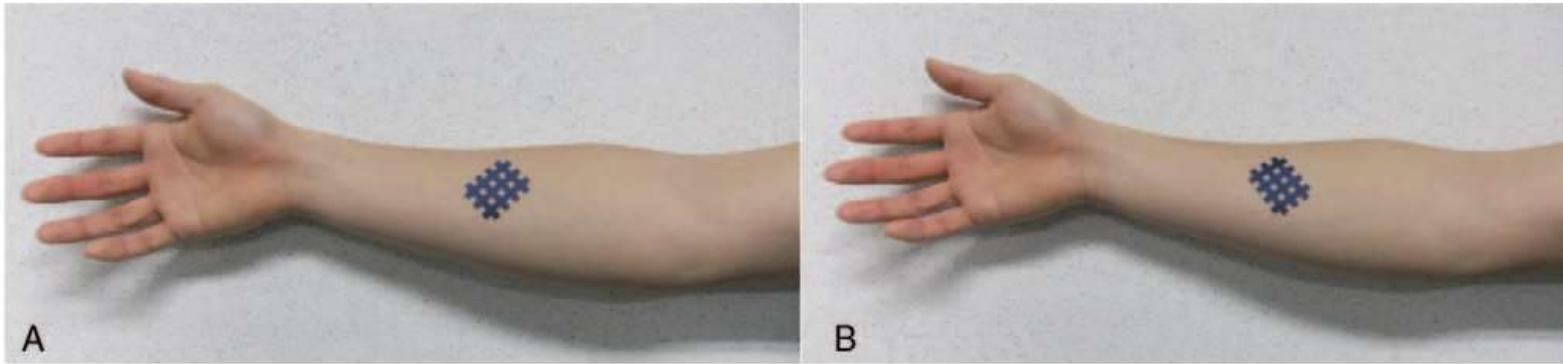




CROSSTAPE ® имеет избышек электрического заряда. Как только он снят с подложки, он наносится на кожу, чтобы стимулировать области боли и акупунктурные точки, где он медленно высвобождает свой электрический заряд.

# CROSSTAPE

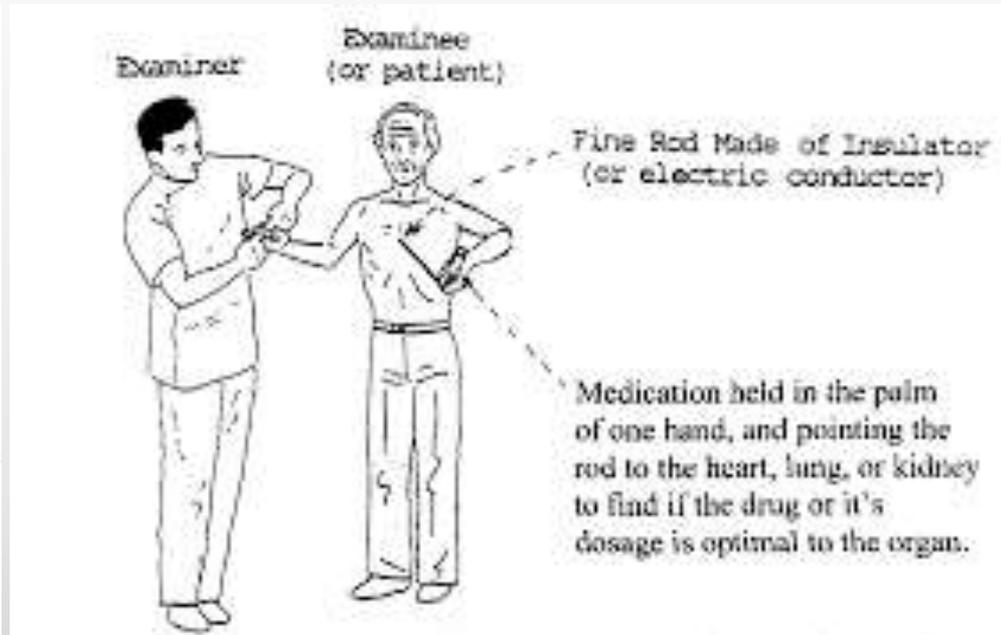
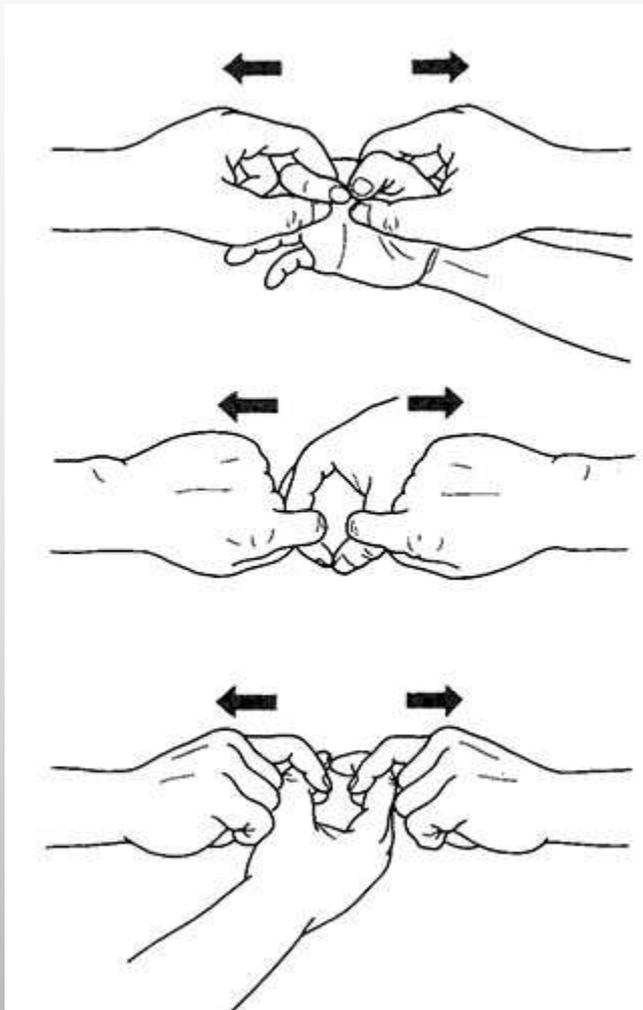
- Могут быть использованы для местных болевых точек, триггерных точек, напряженных мышц, болезненных суставов, головные боли, болезненных рубцов и многие другие.
- Водостойкие CROSSTAPES свободны от лекарств и активных ингредиентов. Ленты применяются непосредственно над точками боли, мышечными триггерными точками и точками акупунктуры. Могут держаться на коже более 3 недель..
- CROSSTAPE имеют размеры M, L и XL. Размер M используется чаще всего. Размер L, XL могут быть использованы на больших площадях боли.
- Показания
  - Напряжение мышц
  - Боль в суставах
  - Головная боль
  - Мигрень
  - Звон в ушах
  - Ушиб



**Figure 2.** Cross tape application.



**Figure 4.** Modified O-ring test.





**Figure 3.** Maximal pinch strength using pinch gauge.

# Для снятия мышечного напряжения и боли

- 4 линии поперечной ленты должны быть ориентированы на  $45^\circ$  влево или вправо (позитивный O-ring test) ;
- Танака классифицирует направление меридианов следующим образом:
- Левосторонний тип – инь меридиан идет от правой ноги в левой руке спереди, ян – от левой руки к правой ноге сзади;
- Правосторонний тип – инь – от левой ноги к правой руке спереди, ян – от правой руки к правой ноге сзади

## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ ПРОСТУДЕ И КАШЛЕ



1. Точка Тайюань. Область наложения кросс тейпов BB CROSS TAPE – шиловидные отростки на линиях сгиба обеих кистей с внутренней стороны.



2. Точка Тианту. Область наложения кросс тейпов BB CROSS TAPE - точка боли в области грудины, расположенная в нижней части шеи по центру

## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ



1. Прикрепите кросс тейп к области расположения грудино-ключично-сосцевидной мышцы между выступающей щитовидной железой и правой грудино-ключично-сосцевидной мышцей. Наклейте кросс тейп таким образом, чтобы 4 полоски смотрели в направлении правого уха.



2. В области появления складки, когда голова наклонена назад, с левой стороны прикрепите кросс тейп к точке давящей боли, которая расположена на 1-2 пальца от 7-го шейного позвонка. Наклейте кросс тейп таким образом, чтобы 4 полоски смотрели в направлении правого уха.

## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В ЛОКТЕ



## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ



1. При возникновении боли в области поясницы прикрепите кросс тейпы с обеих сторон пупка.



2. После этого прикрепите кросс тейпы по обе стороны позвоночника в поясничном отделе, как показано на фото инструкции слева.

## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В КОЛЕНЕ



1. Вариант 1: Прикрепите кросс тейпы ВВ CROSS TAPE, как показано на первой фото инструкции слева, вокруг коленной чашечки.



2. Вариант 2: Прикрепите кросс тейпы ВВ CROSS TAPE, как показано на второй фото инструкции слева, сверху и снизу коленной чашечки.

# ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЕ



## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВЕ



## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В ГОЛЕНИ



## **Инструкция по применению кросс тейпов при возникновении боли в горле, вызванной простудными заболеваниями:**

Кросс тейпы эффективно справляются с такими проявлениями простудных заболеваний, как кашель, заложенность носа, боль в горле, как у взрослых, так и у детей любого возраста. Если при глотании появляется боль в горле, прикрепите кросс тейпы BB CROSS TAPE в области шеи с внешней стороны миндалин, как показано на фото инструкции слева.





При появлении первых признаков головокружения и приступов тошноты, прикрепите кросс тейпы BB CROSS TAPE на точки, описанные ниже:

1. Прикрепите кросс тейпы на выступающие кости (сосцевидные отростки) с задней стороны каждого уха.
2. Точка Нэйгуань. Область наложения кросс тейпов BB CROSS TAPE - впадина в верхней части внутренней стороны кисти, на расстоянии в два пальца (в ширину) от линии сгиба.
3. Точка Чжунчжу. Область наложения кросс тейпов BB CROSS TAPE - самая глубокая впадина между 4 и 5 пястно-фаланговым суставом.

## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ



1. Точки Вэйчжун. Область наложения кросс тейпов BB CROSS TAPE - центральная часть подколенной области с задней стороны колена, по центру линий сгиба.



2. Точки Саньиньцзяо. Область наложения кросс тейпов BB CROSS TAPE - точка давящей боли с внутренней стороны голеностопного сустава, расположенная на расстоянии 3-4 пальца (в ширину) от наиболее выступающей области (точка Наэквачхом), в нижней части берцовой кости.



3. Прикрепите кросс тейп BB CROSS TAPE на точку давящей боли между пупком и лонной костью.

## ПРИМЕНЕНИЕ КРОСС ТЕЙПОВ ПРИ БОЛИ В ПЛЕЧЕ



1. При наличии какой-либо боли в правом плече прикрепите кросс тейп к тыльной стороне правой кисти. Центр пластыря крепится к болевому месту, где 3-й и 4-й пальцы встречаются в виде буквы V. При наличии боли в левом плече прикрепите кросс тейп к тыльной стороне левой кисти.



2. Прикрепите кросс тейпы на болевые точки в области плеча. Если имеются боли при повороте шеи, прикрепите кросс тейпы на болевые точки в области шеи и плеча. Если боль не уменьшается, попробуйте сделать то же самое с противоположной стороны (симметричная точка).

Наложение кросс тейпов на все болевые точки подобным образом будет очень эффективным. Этот метод предназначен для контроля степени напряжения мышц и болевых точек посредством гамма-рефлексов или посредством спинального рефлекса на других областях тела. Данный эффект в теории балансной терапии (метод Балансирующего Тейпирования) называется взаимным релаксирующим эффектом.



Published in Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM 2015 Tomasz Halski et al.,  
**Short-Term Effects of Kinesio Taping and Cross Taping Application in the Treatment of Latent Upper Trapezius Trigger Points: A Prospective, Single-Blind, Randomized, Sham-Controlled Trial**

*The application of all three types of tapes does not influence the resting bioelectrical activity of UT muscle and may not lead to a reduction in muscle tone in the case of MTrPs.*

*However, in comparison to CT and sham, the KT application reduces the subjective pain sensation, what confirms the scientific reports about its analgesic influence. Authors suggest further verification of CT and KT application methods to compare their therapeutic effect and also to compare them with different methods used in the therapy of MTrPs.*

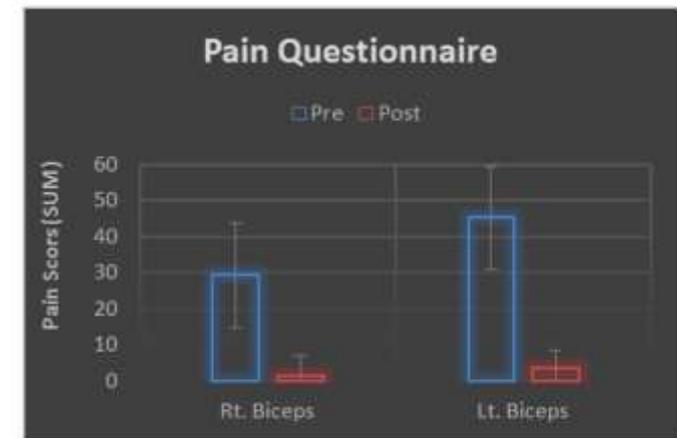
*Therefore, it is appropriate to continue measurements of KT and CT influence on bioelectrical activity of muscles with MTrPs, pain, and cervical ROM. Further experimental research should include a larger number of participants and more objective assessment tools.*



*Figure 7. Cross tapes applying.*



Biceps	mean Pre	mean Post	SD Pre	SD Post	p-value
Right	29.3	1.5	14.61	14.61	0.00
Left	45.25	3.35	14.25	14.25	0.00

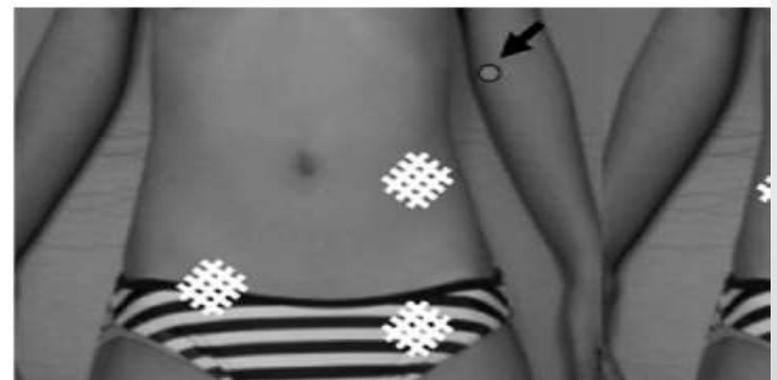
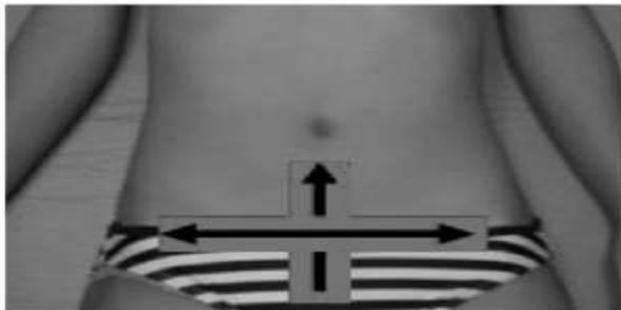


*Figure 8. Pain Questionnaire on both Biceps*

**Effectiveness of cross taping as a therapy for delayed muscle soreness**

Alla M. Alfrisany, 2018

	Kinesio taping (n=11)	Spiral taping (n=10)	Control group (n=13)
Age (year)	22.6±1.5	23.6±2.9	21.9±0.8
Weight (kg)	53.7±4.9	56.2±2.9	53.0±2.7
Height (cm)	160.2±5.0	161.3±6.1	161.0±6.5
Menarcheal age (year)	11.4±2.2	12.2±1.4	11.2±3.8
Menstrual Duration (day)	4.8±1.9	5.3±0.9	5.1±1.1
Menstrual interval (day)	28.2±4.0	27.9±3.7	29.8±8.6



**Fig. 1.** Kinesio taping method

**Chaegil Lim et al.,** *The Effect of the Kinesio Taping and Spiral Taping on Menstrual Pain and Premenstrual Syndrome in [Journal of Physical Therapy Science](#) 25(7):761-764 · July 2013*

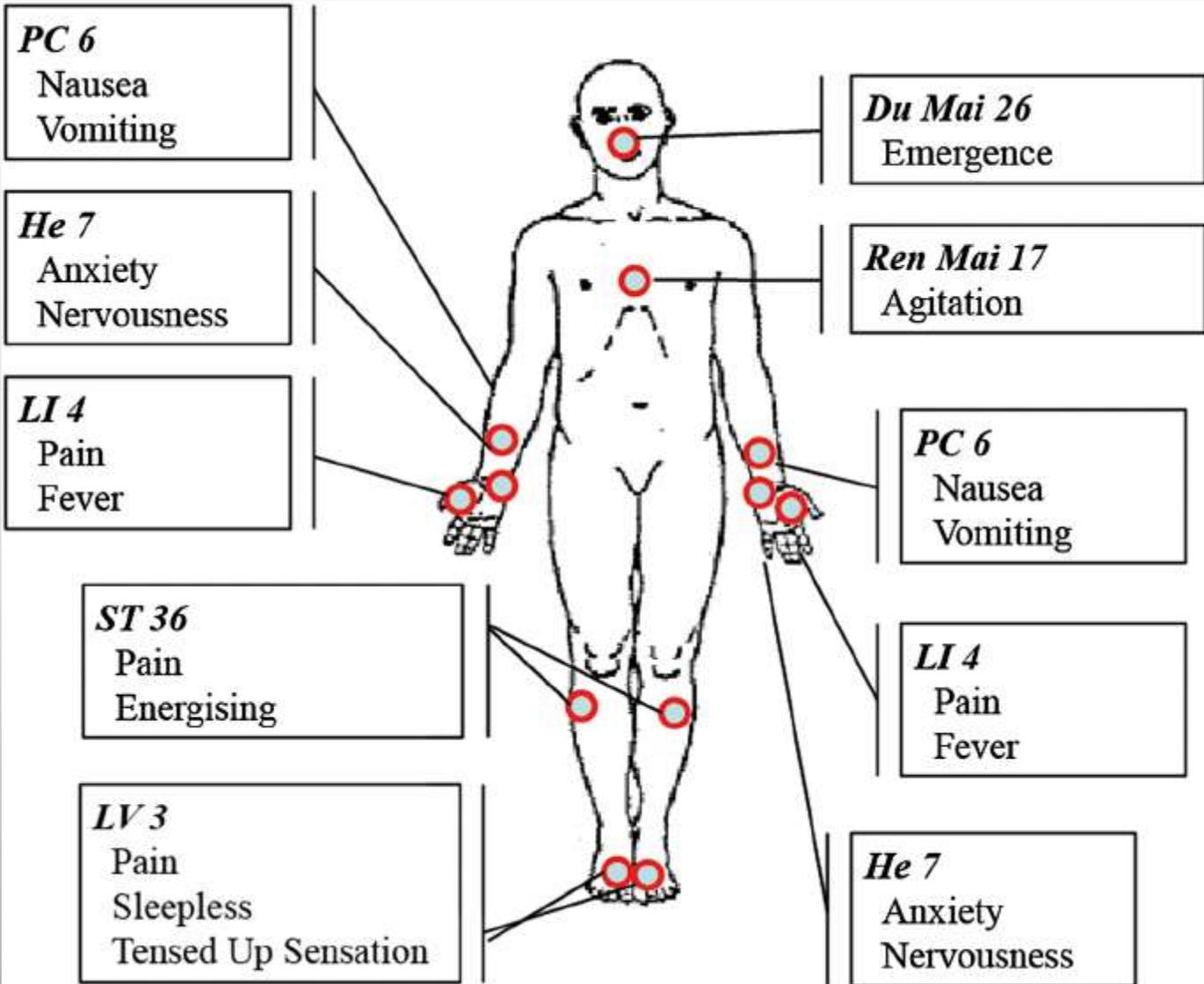
*The purpose of this study was to compare the effects of Kinesio taping and spiral taping on menstrual pain and premenstrual syndrome, to investigate the efficacy of the two types of taping as methods for alleviating menstrual pain and premenstrual syndrome. [Subjects and Methods] The subjects of this study were 34 unmarried women. The subjects were randomly divided into a Kinesio taping group, a spiral taping group and a control group. Subjects with a regular menstrual cycle underwent taping a total of six times; twice a week for about three weeks, starting from 14 days before menstruation and continuing until its end. Degrees of menstrual pain and premenstrual syndrome were measured before the application of taping. [Results] The results revealed that Kinesio taping had significant effects on menstrual pain, while spiral taping was effective at alleviating both menstrual pain and premenstrual syndrome. [Conclusion] Both taping methods before menstruation brought significant relief to menstrual pain, which suggests that spiral taping is an effective method of alleviating premenstrual symptoms.*

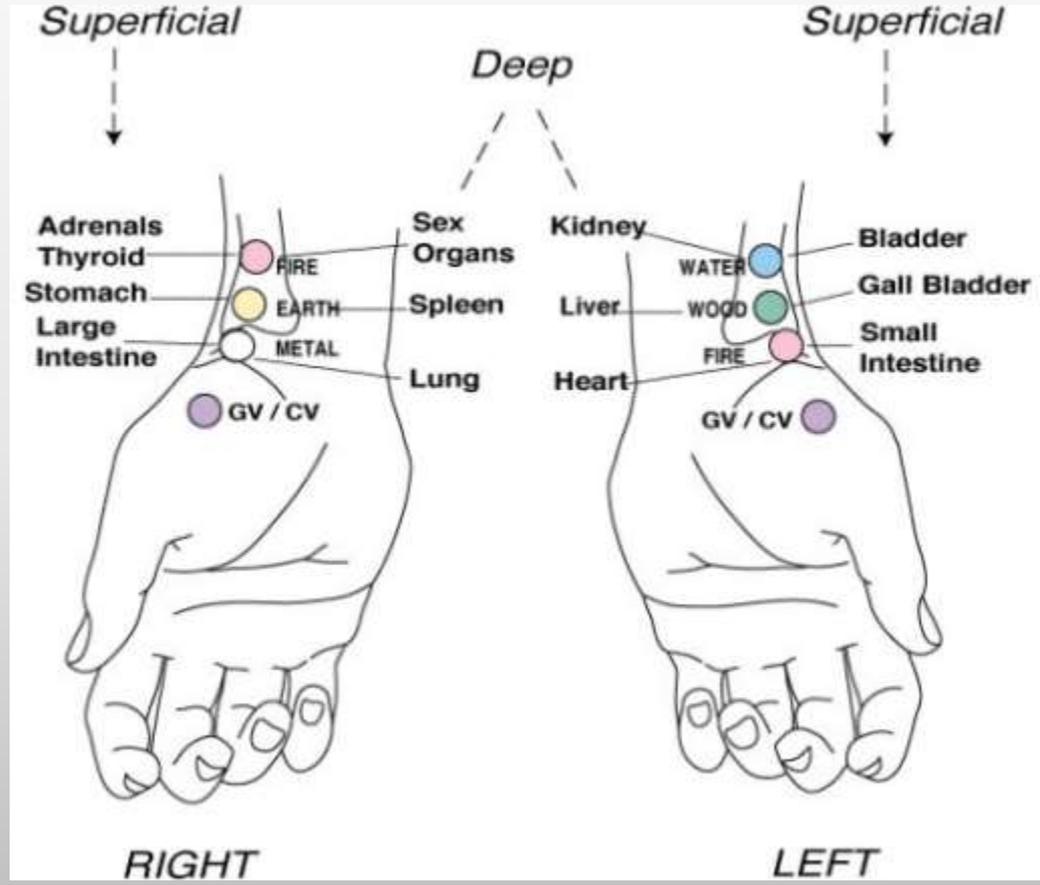


A

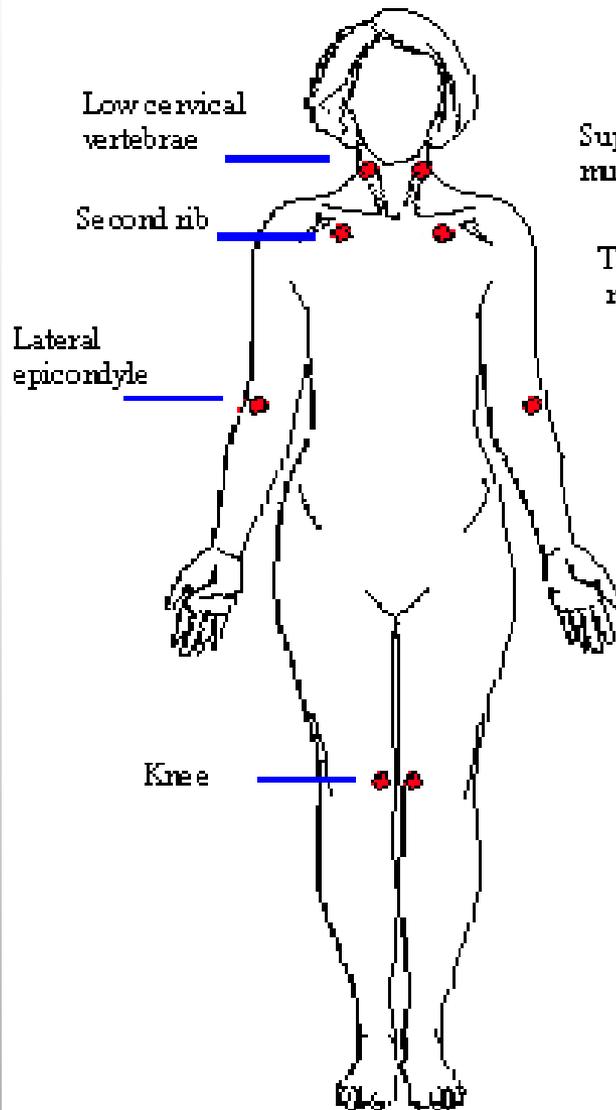
B

Spiral taping method. A: the tender points on the biceps brachii tendon on the medial side, B: the subjects' tender points on the biceps brachii tendon on the lateral side

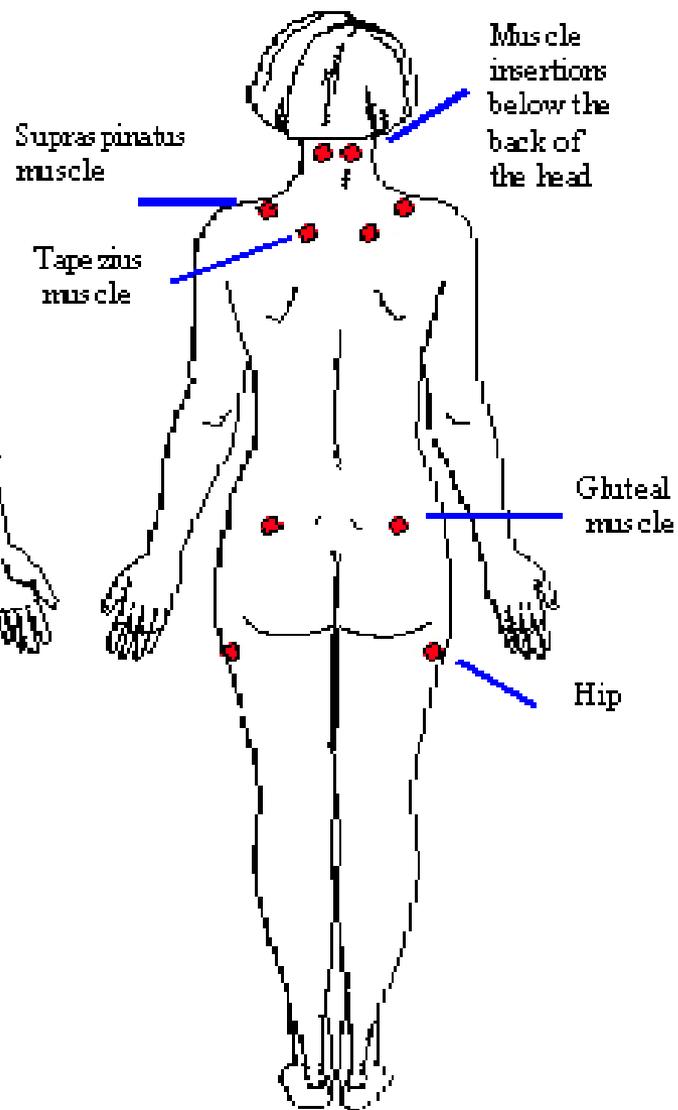




## Anterior Trigger Points



## Posterior Trigger Points





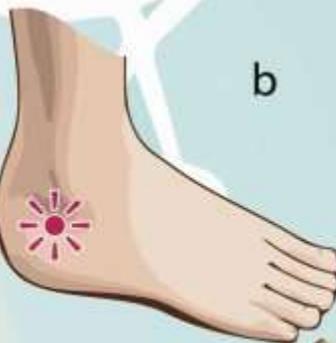
the point of impact  
with headache



the point of impact with the numbness of hands



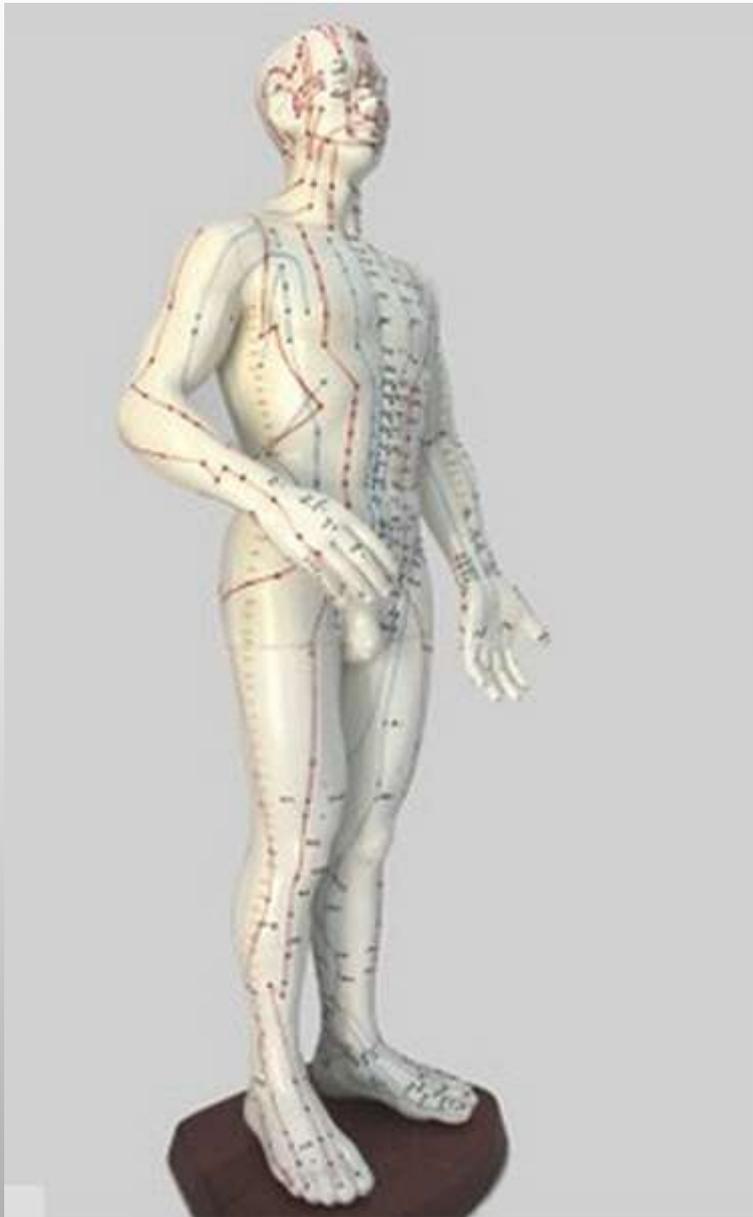
the point of impact  
of sleep disorders

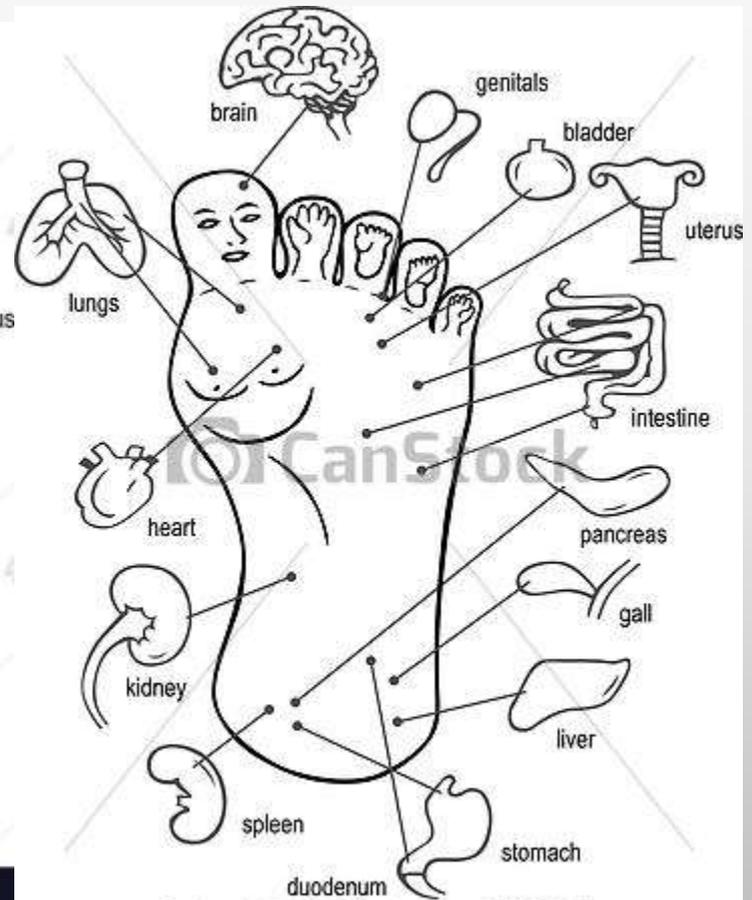
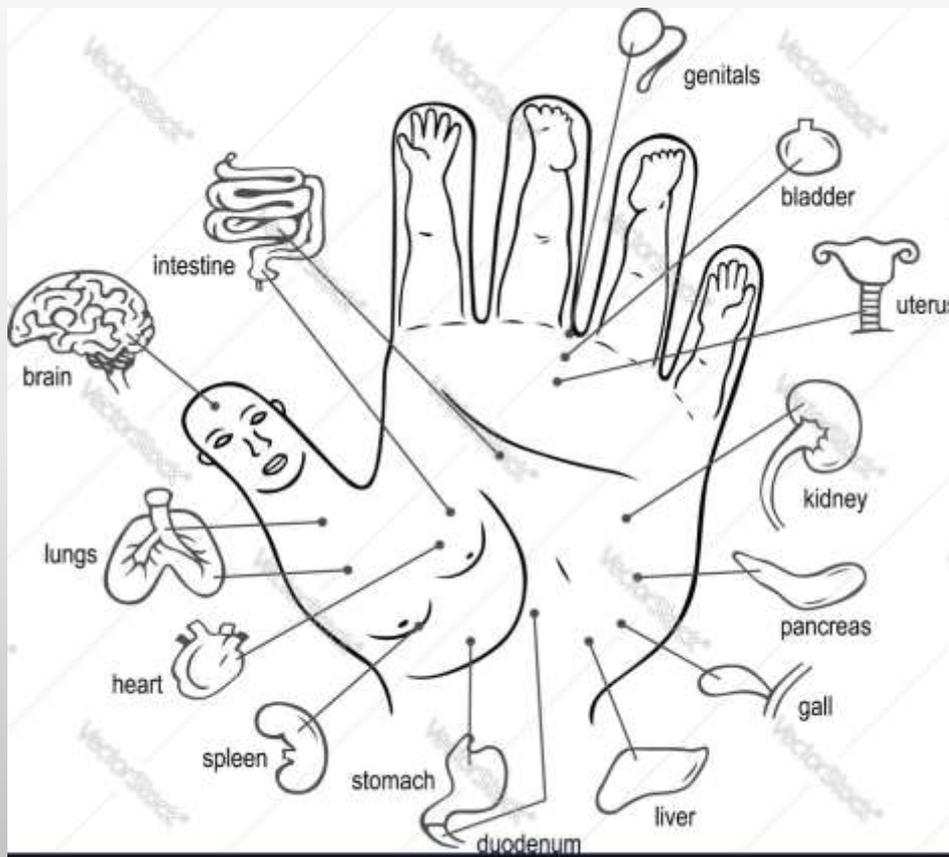
















Left hand



Right hand

# Acupressure points for Insomnia



**6**

**BEST  
ACU-  
PRESSURE  
POINTS  
FOR  
WEIGHT  
LOSS**

