

Научные редакторы: доктор мед. наук, профессор *Е. Е. Ачкасов*,  
президент Национальной ассоциации специалистов  
по кинезиотейпированию *М. С. Касаткин*

Перевод с английского *М. Прокопьевой*  
Художник *А. Литвиненко*

**Кейл Энн**

К33 Тейпирование в спортивной и клинической медицине. - М.: Спорт, 2015. - 136 с., ил.

ISBN 978-5-9906734-2-7

Тейпирование - одна из технологий в области медицинской реабилитации и спортивной медицины - активно внедряется в клиническую практику в последние два десятилетия. В книге подробно рассматриваются виды терапевтических аппликаций, описываются различные методы функциональной диагностики и тестирования травматологических и ортопедических заболеваний, а также выбора ортопедических изделий.

Данная книга будет полезна специалистам по спортивной медицине и лечебной физкультуре, травматологам и ортопедам, а также студентам старших курсов медицинских вузов.

**ББК 53.59**

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
Введение .....	8
Глава 1. Введение в тейпирование.....	9
Взаимосвязь тейпирования и анатомии .....	9
Виды тейпов.....	Ю
Почему жесткий тейп?.....	12
Правила тейпирования .....	13
Наложение тейпа.....	15
Документация .....	1?
Глава 2. Стопа и голеностопный сустав.....	18
Анатомия голеностопного сустава и стопы .....	19
Обзор данных.....	19
Ортопедические стельки .....	25
Осмотр .....	27
Техники тейпирования.....	31
Техника низкого тейпирования Дая.....	31
Перекрестное тейпирование.....	32
Подъем ладьевидной кости .....	34
Нейтральная подтаранная стременная поддержка голеностопного сустава и модифицированное высокое тейпирование Дая .....	35
Инверсионное скольжение пяточной кости .....	36
Инверсия пяточной кости: альтернативная техника.....	37
Разгрузка ахиллова сухожилия .....	39
Гипермобильность дистального края малоберцовой кости.....	40
Коррекция вальгусной деформации большого пальца стопы (HAV) .....	41
Скольжение между первой плюсневой и кубовидной костями .....	42
Дорсальное скольжение пятой плюсневой кости .....	44
Дорсальное и подошвенное скольжение между пятой плюсневой и кубовидной костями .....	45
Разгрузка икроножной мышцы .....	46
Брейсы .....	47
Примеры из практики .....	49
Глава 3. Коленный сустав.....	50
Анатомия коленного сустава .....	50
Обзор данных.....	51
Осмотр .....	57
Техники тейпирования.....	62
Медиальное смещение надколенника (плюс коррекция наклона) .....	62
Разгрузка собственной связки надколенника.....	63
Разгрузка инфрапателлярной жировой подушки.....	64
Разгрузка анзеринового бурсита .....	65
Синдром подвздошно-большеберцового тракта.....	67
Проксимальное смещение малоберцовой кости .....	68
Тибиофemorальная торсия .....	69
Предотвращение гиперэкстензии коленного сустава .....	70
Смещение напрягателя широкой фасции бедра .....	70
Разгрузка медиальной группы сгибателей коленного сустава .....	71
Бандажи .....	73
Примеры из практики .....	74

## 6 Тейпирование в спортивной и клинической медицине

Глава 4. Шейный, грудной и пояснично-тазовый отделы позвоночника ...	75
Анатомия шейного, грудного и пояснично-тазового отделов позвоночника .....	75
Обзор данных.....	76
Осмотр.....	80
Техники тейпирования.....	82
Стабилизирующее тейпирование: шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника .....	82
Смещение позвонков грудного отдела позвоночника.....	83
Поддержка области ребер.....	85
Ограничение гиперэкстензии поясницы .....	86
Репозиция крестцово-подвздошных суставов .....	86
Смещение подвздошной кости вперед или назад .....	88
Апликация «diamond box unloading» .....	89
Репозиция бедренных и ягодичных мышц .....	91
Бандажи .....	92
Примеры из практики .....	93
Глава 5. Плечо .....	94
Анатомия плеча .....	94
Обзор данных.....	94
Осмотр .....	99
Техники тейпирования.....	100
Стабилизирующее (постуральное) тейпирование верхней части спины .....	100
Коррекция нестабильности в акромиально-ключичном суставе и перелома ключицы .....	101
Ограничение подвижности акромиально-ключичного сустава (при субакромиальном импиджменте) .....	102
Коррекция положения лопатки .....	103
Коррекция нижнего подвывиха плеча .....	104
Защита от переднего вывиха плеча.....	105
Бандажи .....	107
Примеры из практики .....	108
Глава 6. Локтевой, лучезапястный суставы и кисть .....	109
Анатомия локтевого, лучезапястного суставов и кисти .....	109
Обзор данных.....	110
Осмотр .....	110
Техники тейпирования.....	118
Тейпирование при эпикондилите .....	118
Смещение головки лучевой кости .....	120
Разгрузка латерального эпикондилита (апликация «diamond box unloading») .....	121
Смещение локтевой кости с наружной ротацией.....	123
Смещение локтевой кости с внутренней ротацией .....	124
Ограничение локтевой гиперэкстензии .....	125
Тейпирование запястья в нейтральном положении .....	126
Ограничение флексии или экстензии в лучезапястном суставе.....	127
Боль в лучезапястном суставе, лучезапястное смещение .....	128
Дорсальное смещение пятой пястной кости.....	129
Вентральное смещение локтевой кости .....	131
Смещение трапецевидной кости .....	132
Ограничение подвижности большого пальца.....	133
Ортезы .....	135
Примеры из практики .....	136

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние годы в нашей стране активно развивается реабилитационное направление в медицине. Наряду с этим можно наблюдать и возрождение некогда утраченных лидирующих позиций отечественной спортивной медицины. Совершенствуются программы медицинского образования, улучшается материально-техническая база лечебных учреждений, внедряются новые высокоэффективные медицинские технологии. Эффективность лечения зачастую зависит не от использования дорогостоящего оборудования, а определяется применением патогенетически обоснованных методик, доступных широкому кругу практикующих врачей как в стационаре, так и в амбулаторных условиях. Одной из таких технологий в области медицинской реабилитации и спортивной медицины является тейпирование, которое активно внедряется в клиническую практику последние два десятилетия.

Нельзя не согласиться с дефицитом на российском рынке научно-практической и учебной литературы по тейпированию, что наряду с несомненной целесообразностью использования передового зарубежного опыта побудило коллектив сотрудников кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова принять участие в подготовке к изданию книги «Тейпирование в спортивной и клинической медицине», вышедшей в США и которая уже давно является классическим пособием для подготовки зарубежных физиотерапевтов, спортивных врачей и специалистов других клинических специальностей.

В книге подробно разобраны различные виды терапевтических аппликаций и многие известные авторские методики (Маллиган, МакКонелл, МакПойл, МакГарви и др.), а также различные их модификации. Большое внимание уделено механизмам повреждений и травм опорно-двигательного аппарата, нормальной и патологической биомеханике движений в суставах. Подробно описаны различные методы функциональной диагностики и тестирования большинства травматологических и ортопедических заболеваний. Рассмотрены критерии выбора ортопедических изделий (ортезов, бандажей, ортопедических стелек и др.).

Данное издание будет полезно врачам по спортивной медицине и лечебной физкультуре, травматологам и ортопедам, иным специалистам, работающим в сфере реабилитации, а также студентам старших курсов медицинских вузов, клиническим ординаторам и врачам, обучающимся по программам дополнительного профессионального образования.

Стоит отметить, что термин «физиотерапевт», используемый в книге, по содержанию несколько отличается от аналогичного термина, принятого в российской медицинской терминологии, и означает специалиста, владеющего знаниями и практическими навыками по различным разделам физической реабилитации, включая тейпирование.

Уверен, что данное издание станет прекрасным теоретическим дополнением к Вашему практическому опыту и будет способствовать увеличению эффективности лечения Ваших пациентов.

***АЧКАСОВ Евгений Евгеньевич,***  
заведующий кафедрой спортивной медицины  
и медицинской реабилитации Первого МГМУ им. И.М. Сеченова,  
профессор, доктор медицинских наук, Лауреат премии Президента РФ  
в области науки и инноваций, главный редактор журнала  
«Спортивная медицина: наука и практика»