FizjoTERAPIA FUNKCJONALNA

Jak zminimalizować opóźnioną powysiłkową bolesność mięśniową za pomocą metody Kinesiology Taping

WIEDZA i PRAKTYKA 20 lat

Jak zminimalizować opóźnioną powysiłkową bolesność mięśniową za pomocą metody Kinesiology Taping

Wysiłek fizyczny jest ściśle związany ze zmianami zachodzącymi w tkance mięśniowej. Konsekwencjami aktywności fizycznej są objawy zmęczenia mięśni, uszkodzenia ich włókien czy też stany zapalne. Informacją o zachodzących w tych tkankach procesach jest często ból mięśni. Poznaj możliwości i korzyści stosowania Kinesiology Tapingu w opóźnionej powysiłkowej bolesności mięśniowej.

Beata Golberg
Absolwentka studiów magisterskich na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Autorka publikacji i wystąpień naukowych nagrodzonych i wyróżnionych na wielu konferencjach naukowych. Interesuje się fizjoterapią w sporcie i treningiem funkcjonalnym. Stale poszukuje skutecznych metod pracy z pacjentem.

Dolegliwości bólowe i towarzyszące im zwiększone napięcie mięśni w odpowiedzi na intensywny wysiłek fizyczny (najczęściej o charakterze ekscentrycznym) określa się w literaturze jako DOMS (ang. delayed onset muscle soreness), czyli **opóźnioną bolesność mięśni**. Objawy te narastają w ciągu doby od zakończonej aktywności fizycznej. Ich maksymalne natężenie obserwowane jest **między 24. a 72. godziną po wysiłku**. Mogą się one utrzymywać nawet od 5 do 7 dni.
DOMS pojawia się jako odpowiedź na wykonywanie wysiłków fizycznych o wyższej intensywności niż zazwyczaj, szczególnie o charakterze ekscentrycznym. Osobami, wśród których najczęściej zauważa się występowanie objawów DOMS, są: osoby nietrenujące, sportowcy powracający po przerwie do treningu czy też zawodnicy, którzy włączyli do swoich planów treningowych ćwiczenia angażujące nowe grupy mięśniowe. Istnieje wiele czynników predysponujących do wystąpienia DOMS. Jednak punktem wyjściowym do pojawienia się opóźnionej powysiłkowej bolesności mięśniowej jest **reakcja zapalna organizmu** w odpowiedzi na mikrouszkodzenie włókien mięśniowych indukowane wysiłkiem fizycznym.
Zbyt wczesne wznowienie treningów może wiązać się z aktywacją mechanizmów kompensacyjnych, a co za tym idzie, z ryzykiem powtórnego uszkodzenia tkanek. Warto jednak zaznaczyć, że trening opierający się na ćwiczeniach ekscentrycznych przyczynia się do zmniejszenia rozległości uszkodzeń oraz bólu mięśniowego, pojawiających się po wysiłku.

6 CHARAKTERYSTYCZNYCH OBJAWÓW DOMS
1. Spadek siły mięśniowej.
2. Obrzęk i wzrost temperatury tkanki mięśniowej poddanej wysiłkowi.
3. Sztywność mięśniowa.
4. Zwiększenie spoczynkowego napięcia mięśniowego.
5. Ograniczenia ruchomości w stawach (ROM).
6. Zaburzenia koordynacji jednostek motorycznych mięśni w czasie ich skurczu.

KINESIOLOGY TAPING

Kinesiology Taping (KT) jest powszechnie stosowaną metodą fizjoterapeutyczną – szczególnie wśród sportowców i osób rekreacyjnie uprawiających aktywność fizyczną. Dzięki aplikacjom KT mogą oni kontynuować treningi mimo zaistniałej dysfunkcji.

Efekty terapeutyczne, jakie można uzyskać dzięki metodzie Kinesiology Taping, to m.in:

- poprawa mikrokrążenia w obszarze poddawanym zabiegowi,
- aktywacja endogennego systemu znieczulenia,
- wspomaganie funkcjonowania układu limfatycznego,
- normalizacja napięcia (głównie w celu rozluźnienia) mięśni,
- usprawnienie funkcji mięśni oraz stawów.

Aplikacje KT wykorzystywane są przede wszystkim w celu redukcji bólu przez stymulację mechaniczną tkanek. Metodę tę stosuje się m.in. w celu zmniejsze-