

detkityumen.ru

Кинезитейпирование – идеальный метод коррекции дискомфорта и боли во время беременности

Беременность – прекрасное и деликатное состояние женщины, которое требует внимания и заботы.

Воспоминания о беременности одной из моих пациенток: *«Когда я вспоминаю свою беременность в третьем триместре, то самые неприятные ощущения связаны с тяжестью и неуклюжестью от растущего живота. Беременность очень красиво описывается, но, когда у тебя последние месяцы, боли в спине, плюс 15-20 килограмм веса и регулярная потребность быть в шаговой доступности от туалета – очень тяжело все это носить самой. Не говоря уже о активностях. Я, конечно же, по совету моего врача приобрела бандаж. Два. Дорогих. Надев его первый раз по инструкции лежа, я действительно почувствовала облегчение! Мне было гораздо комфортнее. Но потом началось все самое интересное: если я выхожу из дома, то встает первая проблема – одежда. Зимой не так-то просто носить на себе все, включая бандаж (хотя, как его носить в летнюю жару мне можно только догадываться), потом встает вопрос, как сходить в туалет в той же поликлинике и где потом лечь, чтобы заново его надеть?! Короче, очень скоро неудобства перекрыли все плюсы и бандаж лег на полку. Два. А я так и осталась с риском растяжек, болями и отеками...»*

Беременность, зачастую, доставляет массу неудобств будущей маме. И все мы: будущие папы, бабушки, дедушки, тети и дяди, друзья, врачи стараемся облегчить этот период, ищем новые возможности и технологии. Именно желание помочь женщинам в столь важном и деликатном положении, в свое время, и привело меня в специальность «Акушерство и гинекология».

Беременность провоцирует тяжесть в ногах, изменение походки, отечность, тяжесть, боль в пояснице, давление на мочевой пузырь, боль в верхней части живота – диафрагмальная боль. Медикаментозная терапия же в этот период крайне ограничена и не желательна. И будущая мама вынуждена терпеть дискомфорт, иногда боль. Все это портит радость ожидания.

К счастью, решение есть!

Кинезиотейпирование – это метод наложения специальных клейких эластичных лент (кинезиотейпов), которые, в зависимости от поставленной задачи и техники аппликации:

- выполняют роль бандажа;
- снимают отечность ног, рук, а если это необходимо и лица;
- снижают возрастающую с каждой неделей нагрузку, тем самым убирая дискомфорт и боль в поясничном и грудном отделе позвоночника;
- устраняют неприятные ощущения в верхней части живота, восстанавливая естественное движение диафрагмы.

Кинезиотейп улучшает качество жизни во время беременности, он практически не ощущается, и вы можете вести свой привычный образ жизни: заниматься спортом, гулять, купаться – да все, что угодно!

Нужно помнить, что к кинезиотейпированию, как и к любому другому методу есть противопоказания! Наложение кинезиотейпов в период беременности должен выполнять только специалист с достаточной для этого квалификацией. Поэтому будьте ответственны за свое здоровье и здоровье вашего малыша - проконсультируйтесь со специалистом!

Кинезиотейпирование – что это?

Термин кинезиотейпирование имеет две составных части: кинезио - движение, тейп - лента, в том числе и «клеякая лента». Автор и разработчик метода Кензо Касе, Япония. В кинезиотейпировании применяется специальная запатентованная клейкая лента, которая обладает особыми свойствами, может растягиваться, позволяет производить движения, способствует лечебному эффекту при сохранении подвижности.

Мягкие, эластичные ленты удобно носить, и в них не содержатся лекарственные препараты. Гипоаллергенный акриловый клей безопасен и не раздражает. В отличие от бандажа, нет необходимости подбирать размер, тейп не создает дополнительный дискомфорт летом, так как хлопковая основа позволяет коже свободно дышать. Кинезиотейп работает 24 часа в сутки, то есть даже когда вы спите!

Все это делает кинезиотейпирование – идеальным методом коррекции дискомфорта и боли во время беременности.

Применение кинезиотейпов для поддержки живота.

В данном случае кинезиотейпы используются для поддержки живота, что позволяет уменьшить нагрузку на поясничный отдел позвоночника и предотвратить появление растяжек на кожном покрове.

Применение кинезиотейпов при боли диафрагмальных болях.

В период последнего триместра беременности, плод уже достаточно развитый и заполняет всё пространство между грудным и тазовым отделом. В результате этого существенно возрастает давление на мембрану и группу мышечных тканей, отделяющих грудную полость от брюшной, что способствует возникновению дискомфорта и отдышки.

Метод кинезиотейпирования поможет не только облегчить движение диафрагмы, но и позволит избежать появления растяжек на коже.

Применение кинезипейпов при боли и дискомфорте в спине.

Во время беременности большая часть дополнительного веса (постоянно растущий плод и околоплодные воды) ложится на поясничный отдел позвоночника. В результате этого, многие женщины ощущают боли в спине в области поясницы.

Использование различных медицинских препаратов для снятия болевых ощущений – не безопасно, так как это может сказаться на состоянии здоровья вашего будущего ребёнка. Как быть в таком случае? На помощь опять придут кинезиотейпы, которые абсолютно безопасны для здоровья, как мамы, так и ещё не родившегося малыша.

Применение кинезиотейпов при отечности ног.

Причиной возникновения отечности в области лодыжек и голени является застой лимфатической жидкости.

Наложение кинезиотейпов, в данном случае, способствует нормализации лимфотока и кровообращения, что позволяет избежать не только отечности лодыжек, но и является прекрасной профилактикой варикоза.

Беременность требует осторожного и взвешенного подхода, поэтому перед использованием тейпов необходимо проконсультироваться со своим гинекологом, а сам процесс аппликации можно доверить только опытному специалисту. Не стоит пытаться наложить тейп самостоятельно!

И самое главное, свежий воздух, положительные эмоции и вкусная жизнь.

Беременностью можно наслаждаться, а неприятности возьмет на себя кинезиотейп!

Ждем вас по адресу г. Тюмень, пр. Солнечный, 22, Школа тайского массажа "SANOOK"

Предварительная запись по телефону + 7-919-928-47-67 (Viber, WhatsApp)

Персональная страница на [сайте "Детки!"](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/3710/