

detkityumen.ru

Кинезиотейпирование при беременности

Самое запоминающееся событие в жизни женщины – рождение малыша. Но очень часто период беременности связан с плохим самочувствием, головокружением и болями. Употребление обезболивающих средств на постоянной основе невозможно: применение различных мазей и таблеток без рецепта может негативно отразиться на здоровье будущего малыша.

О вреде обезболивающих средств

В чем же заключается вред обезболивающих? Сейчас на рынке анальгетиков средства отпускаются без рецепта и наши лечащие врачи не контролируют, как часто и в каких дозах мы употребляем лекарства. Боль устраняется за счет содержания в них нестероидных противовоспалительных компонентов. Мало кто знает, что ибупрофен, диклофенак, парацетамол – это НПВС (нестероидные противовоспалительные средства), которые входят в состав почти каждого обезболивающего. Мази и гели так же содержат НПВС. Лекарства имеют свойства задерживаться в организме, что особенно опасно для мамы и малыша. Но это совершенно не значит, что будущие мамы должны терпеть постоянные боли.

Кинезиотейпинг – альтернатива обезболивающим средствам

Первое упоминание о кинезиотейпах появилось в 1970-х годах в Японии. Доктор и практик Кензо Касе запатентовал **кинезиотейпирование** как инновационный метод против боли без применения медикаментов. Кинезиотейпирование очень быстро распространилось по всему земному шару, и уже в 1988 году на Олимпийских играх, все профессиональные спортсмены пользовались кинезиотейпами. На данный момент кинезиотейп есть в каждой аптечке Европы. Работает тейп очень просто: он наклеивается на травмированный участок по специальным инструкциям. Держится такой пластырь до недели благодаря гипоаллергенному акриловому клею. В среднем его носят от 1 до 3 дней. За счет того, что тейп полностью повторяет структуру кожи, он как бы приподнимает ее верхний слой и позволяет кровотоку и лимфотоку увеличиваться. Это снимает воспаление – основную причину боли. Дискомфорт исчезает и заживительные процессы ускоряются.

Кинезиотейпы для беременных

Ушибы и вывихи - далеко не все, что устраняется кинезиотейпом. Во время беременности рекомендуется наносить аппликации

тейпом против отеков в области лодыжек, боли в пояснице и тяжести в брюшном отделе. Главное преимущество метода в том, что, оказывая локальное обезболивание, тейп не оставляет следа в организме будущей мамы. Тейп-пластырь не боится воды, его не нужно отклеивать перед водными процедурами. В отличие от бандажа, он не мешает спать и не заметен под одеждой.

Рассмотрим наиболее популярные виды аппликаций для беременных:

- Растяните тейп под животом в форме улыбки, натягивая его края к ребрам. Такой вариант снимет тянущий дискомфорт внизу живота.

- Наклейте конец тейпа под животом справа и натяните до ребер слева. Верхний край натягивать не следует. Повторите процедуру с другой стороны. Наклеивая тейп крест-накрест, вы избавитесь от тяжести. Особенно рекомендуется женщинам на последних сроках.

- Нанесите две полоски вертикально справа и слева [на пояснице](#) параллельно друг другу. Такую аппликацию можно сочетать с вышеуказанными.

- Зафиксируйте тейп внизу [икроножной мышцы](#) и растяните до области под коленкой и выше, в зависимости от места боли. Тейп поддержит мышцы и окажет терапевтический эффект: провести целый день на ногах уже не будет такой проблемой.

У тейпирования есть несколько простых правил, которые помогут вам наклеить тейп самостоятельно. [Здесь](#) вы найдете пошаговую инструкцию и другие варианты аппликаций.

Будьте здоровы и пусть Ваша беременность будет легкой!

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/3728/