

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ В Г.ТВЕРИ**

**Цель исследования:** оценить результаты применения методики кинезиотейпирования среди спортсменов г. Твери.

**Материалы и методы:** обследовано 200 спортсменов (120 мужчин и 80 женщин) из г. Твери, занимающихся легкой атлетикой, футболом, хоккеем, баскетболом, классическим русским жимом, кроссфитом). Критерии отбора были следующие: возраст от 18 до 35 лет, спортивный стаж не менее 5 лет. Ведущей патологией было повреждение опорно-двигательного аппарата в области суставов (плечевой, коленный, голеностопный) и патология мягких тканей (ушибы, периартриты). Спортсмены проходили лечение без отрыва от расписания тренировок, 100 спортсменам было проведено 5 процедур кинезиотейпирования по 1 сеансу в неделю. При болевых симптомах использовались декомпрессионные методики кинезиотейпирования. В случаях, где ведущим симптомом был отек тканей, использовались лимфодренажные аппликации кинезиотейпа. При сочетанной патологии — передовые EDF аппликации. Оценка проводилась по субъективным отзывам спортсменов, данных мануально-мышечного тестирования, визуально аналоговой шкалы боли (ВАШ).

**Результаты:** при использовании тейпов положительный эффект отмечен у 95 спортсменов. Показатели ВАШ боли в начале исследования составили в среднем 6 из 10 баллов, а наиболее частый комментарий: «ноющая боль, обостряющаяся после значительной физической нагрузки». Начиная с 1 сеанса, 80 пациентов (80 %) отметили улучшение общего самочувствия в виде ощущения «значительного уменьшения болевого синдрома». Мануальное тестирование показало нормализацию тонуса мышц и мягких тканей уже на 2 процедуре. К 5 процедуре 95 спортсменов (95 %) отмечают отсутствие известной им боли (ВАШ 0-1 балл), повышенную резкость в движениях во время тренировок, более четкую координацию движений, увеличение выносливости в циклических видах тренировок, прирост силовых показателей во время тренировок.

**Выводы:** кинезиотейпирование — современное технологическое средство профилактики обострений и рецидивов хронических заболеваний и обострения состояний, а также для быстрой реабилитации и восстановления после травм и операций. Кинезиотейпирование позволяет выполнять нагрузки в полном объеме, не ограничивая подвижность тейпированных участков ОДА и продлевает спортивную карьеру спортсменам, имеющим проблемы с ОДА. Двухлетний опыт работы с использованием кинезиотейпирования в области восстановительной медицины, позволяет сделать вывод о выраженном лечебном действии применения кинезиотейпа.