

وبینار آشنایی با مبانی و کاربردهای کنزیوتیپ در آسیب های ورزشی

برنامه های هفته پژوهش
معاونت پژوهش و فناوری دانشکده شریعتی

گروه تربیت بدنی
وبینار آشنایی با مبانی و کاربردهای کنزیوتیپ در آسیب های ورزشی
زمان: ۱۳۹۹/۰۹/۱۶ ۱۶ لغایت ۱۷.۳۰

مدرس : خانم دکتر سمیه سهرابی
مدرس دانشکده شریعتی

آفرین لینک: <http://vclass2.shariaty.ac.ir/aor>

در تاریخ 1399/9/16 به مناسبت هفته ی پژوهش از ساعت 16 لغایت 17/30 با برنامه ریزی معاونت محترم پژوهش و فناوری سرکار خانم دکتر روایی و همکاری گروه تربیت بدنی و پشتیبانی واحد فن آوری اطلاعات دانشکده در بستر نرم افزار ADOBE CONNECT با حضور بیش از 170 نفر از دانشجویان و اساتید و همکاران ، وبیناری با عنوان آشنایی با مبانی و کاربردهای کنزیوتیپ در آسیب های ورزشی با تدریس سرکار خانم دکتر سمیه سهرابی از اساتید گروه تربیت بدنی دانشکده برگزار گردید .

The screenshot shows the Adobe Connect interface during the webinar. On the left, a slide titled 'وبینار آشنایی با مبانی و کاربردهای کنزیوتیپ در آسیب های ورزشی' (Webinar Introduction to the Basics and Applications of Concussion in Sports Injuries) is displayed. The slide lists the presenter as 'سمیه سهرابی' (Saeideh Sahrabi), her title as 'دانش آموخته دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی' (PhD in Corrective Exercises and Sports Injury Analysis), and her affiliation as 'دانشگاه تهران' (University of Tehran). On the right, a video feed shows the presenter, Dr. Saeideh Sahrabi. Below the video, there is a list of attendees and a chat window with messages from participants.

در ابتدا ایشان ضمن تشکر از برگزار کنندگان این وبینار و تشکر از حضور مدیر گروه محترم تربیت بدنی سرکار خانم خلیل پور و خیر مقدم از گروه تربیت بدنی و قدردانی از گروه پژوهش و گروه آی تی و تبریک روز دانشجو به همه دانشجویان دانشگاه به تاریخچه شروع استفاده نوار درمانی کشی با عنوان **نوار کینزیوتیپ** و معرفی اولین فردی که از این نوار درمانی به نام کنزو کیس در سال 1973 استفاده کرده بود پرداخت.

❖ کایروپرکتور دکتر کنزو کیس (kenso kase) برای اولین بار کینزیوتیپ را در سال 1973 معرفی کرد.

❖ ابتدا در کلینیکهای بازتوانی ژاپن استفاده شد.

❖ در المپیک 1988 سنول هم از کینزیوتیپ استفاده شد.

❖ این شیوه برای اولین بار در سال 1995 وارد کشور ایالات متحده شد.

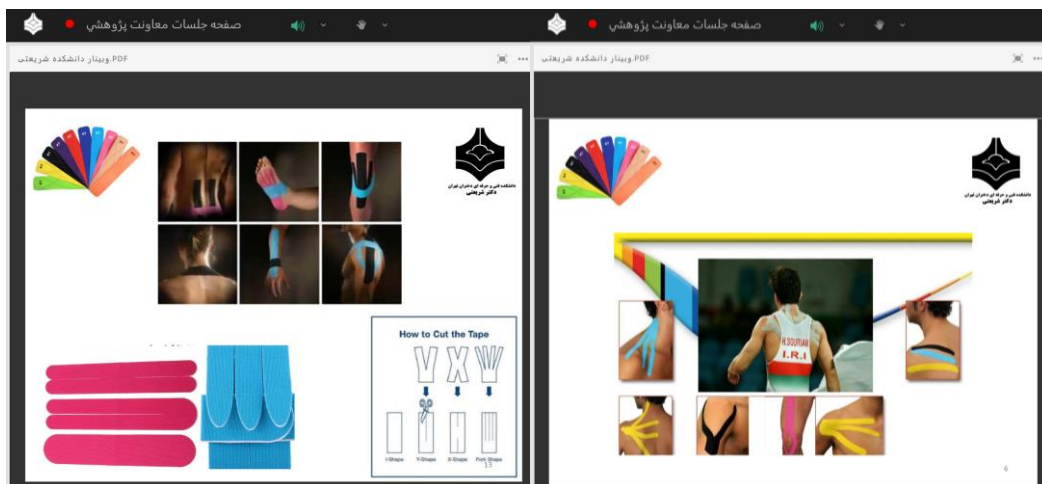
این چسب اولین ایده برای کاهش دادن درد بیماران است. و باعث می شود مایع لنف در زیر پوست راحتتر حرکت کند و عضله را از درد جدا نماید. از این شیوه در پیشگیری و درمان آسیب های حاد و نیمه حاد و مزمن استفاده شده است. افرادی مانند فیزیوتراپ ها ، کایروپراکتورها، هیدروتراپها ، ماسورها و ... از کینزیوتیپ استفاده می کنند.

Self taping این عنوان نشاندهنده این است که فرد می تواند از این چسب ها استفاده کند.

Kinesiotape کیفیت و قابلیت شبیه به پوست انسان دارد. و طوری طراحی شده است که کشش طولی 40-60٪ از طول استراحت خود را فراهم می کند. نوار Kinesiotape برای کشش افقی طراحی نشده است ، از 100٪ الیاف پنبه ساخته شده است. الیاف پنبه امکان تبخیر رطوبت بدن را فراهم می کند چسب آکریلیک به صورت موج مانند اعمال می شود. این کمک می کند تا پوست بلند شود و اجازه می دهد تا رطوبت از بین برود. این نوار تقریباً به 20 دقیقه زمان نیاز دارد تا قدرت چسبندگی کامل را بدست آورد و برای 3-5 روز موثر است.

از جنس کتان است و ظرفیت کشش 130 تا 140 درصد و در سطح زیرین به میزان حدودا 10 درصد کشش وجود دارد. ظرفیت کشش در همه جهات ، خاصیت ضد حساسیت ، خاصیت عبور آب و هوا ، اجازه حرکت در دامنه حرکتی متعدد و قابل استفاده برای چند روز را داراست.

برشهای Kinesiotape به مدلهای زیر می باشد



تئوری رنگها :

تنها بواسطه تیرگی و روشنی نوارها رنگ هیچ تاثیری در عملکرد Kinesiotape ندارد . رنگها قراردادی است ، این چسب ها چون جذب بیشتری دارند باعث گرم شدن آن منطقه می شوند.

اگر بخواهیم خیلی گرم نشود بصورت قرارداد خود از رنگهای روشن استفاده می کنیم

نکات قابل توجه پیش از استفاده از کینزیوتیپ

پوست تمیز و بدون مو باشد ، پوست باید تمیز باشد و هیچ ماده ای مانند کرم و روغن روی آن نباشد پوست باید با الکل تمیز شود و با پارچه خشک شود تشخیص صحیح باشد، فرد اطلاع کافی از دانش حرکت شناسی داشته باشد، برش مناسب به تیپ زده شود و اطراف تیپ گرد شود.

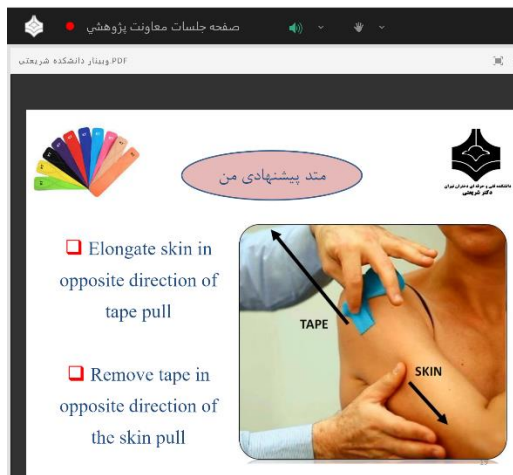
موارد منع استفاده از کینزیوتیپ

در بیماران سرطانی، با عفونت فعال، ترومبوز وریدی، بیماری های کلیوی، زخم های باز، بیماران قلبی، بیماران با آلرژی های ناشناخته نباید استفاده شود.

و در موارد زیر احتیاط لازم است: بیماران دیابتی، بیماران مبتلا به آسم، خانم های باردار، حساسیت های پوستی و شکستگی ها

نکات مهم و کلیدی متد پیشنهادی دکتر سهرابی برای چسباندن این نوارها

ابتدا و انتهای تیپ تنش ندارد، میزان تنش در کاربردهای مختلف متفاوت است، پس از چسباندن چند مرتبه روی تیپ دست می کشیم، برای ریموو کردن از دو دست استفاده می کنیم



میزان کشش:

Full - (100%) 100% طول خودش

Severe - (50-75%)

Moderate - (25-35%)

Light - (15-25%)

Paper off (Very light) - (10-15%)

None - 0% (no tension)



Muscle applications

این شیوه جهت کاهش و یا افزایش توان عضلانی میباشد
میزان تنش حدود 10% است
بر اساس نوع کاربرد میزان تنش می تواند تغییر کند
شکل برش تیپ متفاوت است
وضعیت عضله در حالت کشش قرار دارد



Ligament applications

جهت کاهش درد، عملکرد و یا نقاط ماشه ای استفاده می شود.
میزان تنش معمولا کامل و شکل برش تیپ آی است
مفصل در وضعیتی قرار میگیرد که لیگامان تحت کشش نباشد
در این روش میزان تنش زیاد است
ابتدای تیپ در قسمت اتصال به استخوان وصل می شود
تاندون در وضعیت کشش قرار میگیرد

Space tape



این شیوه معمولاً برای کاهش درد و نقاط ماشه ای استفاده می شود
میزان تنش کامل است
عضله در حالت کشش کامل قرار دارد
از چند تیپ ای به شکل ستاره استفاده می شود

نقاط ماشه ای یا گره هایی که ایجاد درد می کنند باید از چند نوار به صورت ستاره ای استفاده کرد . محل درد کشیده میشود و وسط نوار را روی درد گذاشته و نوار را می چسبانیم
تیپ باعث افزایش مایع لنفاوی در محل درد میشود. درد و التهاب کم میشود برای حرکت های اصلاحی: اصلاح را انجام میدهیم و تیپ را می چسبانیم. در درد های زانو، چهار سر ران بافت را میکشیم و تیپ را می چسبانیم

The screenshot shows a video conference interface. On the left, a presentation slide titled "Lymphatic applications" is displayed. It features a diagram of the human lymphatic system and a list of bullet points in Persian: "مکانیسم ایجاد فاصله و گردش خون و لنف", "میزان تنش حدود ۲۵٪ است", "وضعیت بیمار در حالت کشش است", and "معمولاً از تیپ فن استفاده می شود". On the right, a video feed shows a woman speaking. Below the video feed, there is a list of attendees and participants.

Corrective applications

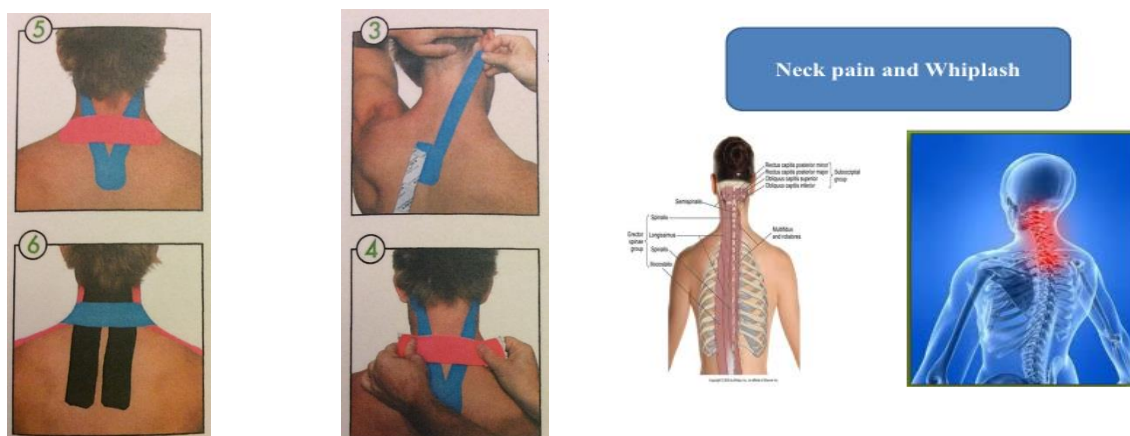


قابل استفاده جهت اصلاح وضعیت عضله یا استخوان
میزان تنش کامل است، همزمان با اصلاح تیپ چسبانده می شود
معمولاً از شکل وای استفاده می شود

در ادامه سرکار خانم دکتر سهرابی در خصوص درد ماشه ای نحوه چسباندن نوار را روی یکی از دانشجویان به صورت زنده نمایش دادند

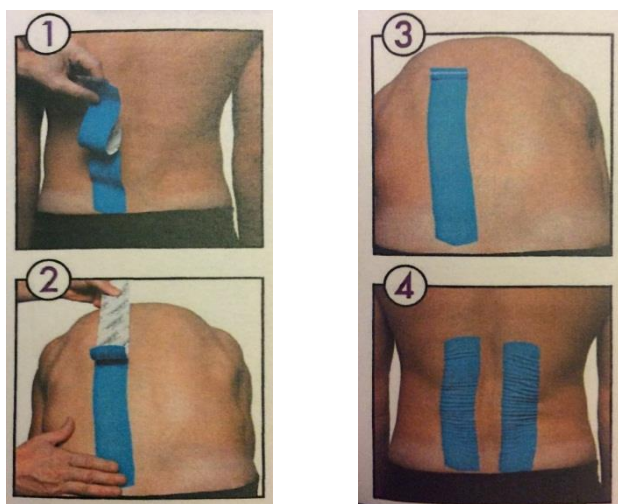
The screenshot shows a video conference interface. On the left, a presentation slide titled "Let's go tapping" is displayed. It features a diagram of a person performing a tapping exercise and a list of bullet points in Persian: "مکانیسم ایجاد فاصله و گردش خون و لنف", "میزان تنش حدود ۲۵٪ است", "وضعیت بیمار در حالت کشش است", and "معمولاً از تیپ فن استفاده می شود". On the right, a video feed shows a woman speaking. Below the video feed, there is a list of attendees and participants.

نحوه التیام درد در ناحیه گردن به صورت زیرمی باشد:



نحوه التیام درد در ناحیه کمر به صورت زیر می باشد

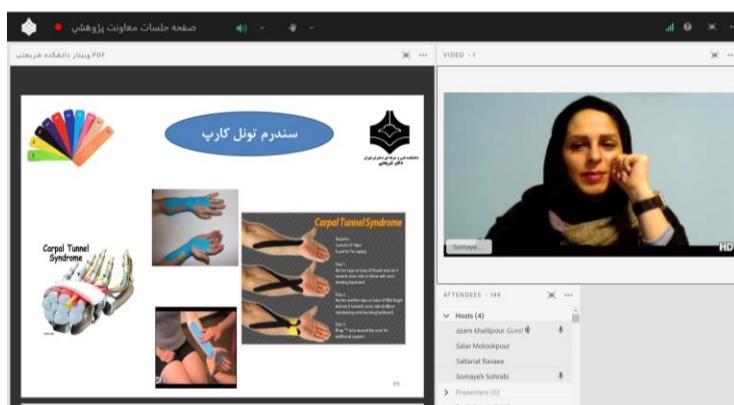
ابتدا دو سانتی متر اول چسب را بدون کشش چسبانده و بیمار کامل خم می شود و Tap را می چسبانیم بیمار به حالت اول برگشته و انتهای Tap را می چسبانیم



سندروم تونل کارپ

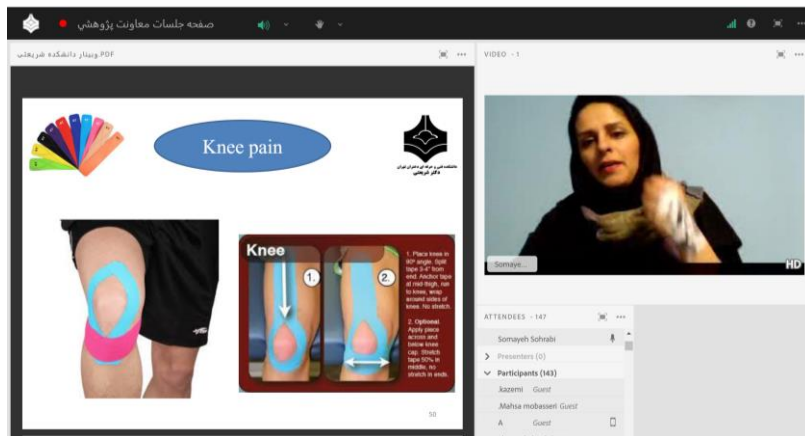
دردهایی که در میچ دست یا روی دست یا کف دست در اثر استفاده از موس ایجاد می شود.

برای التیام به صورت زیر از Tap استفاده می شود

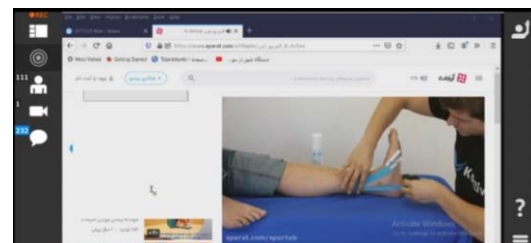
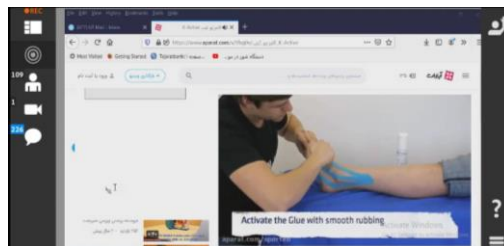
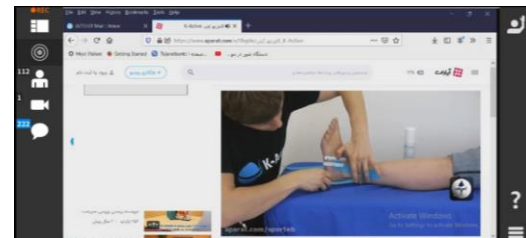
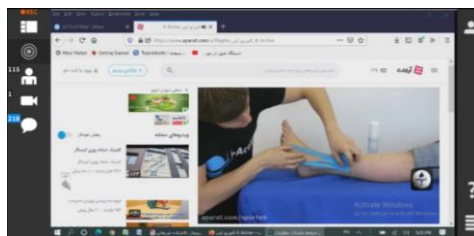


درد والتهاب در زانو

ابتدا Tap در بالای زانو چسبانده سپس زانو را خم می کنیم و Tap را کشیده تا پائین زانو می چسبانیم



سپس خانم دکتر سهرابی فیلمی در مورد نحوه Tap زدن روی مچ پا را ارائه دادند



در انتهای وبینار، سرکار خانم دکتر روایی از مدیر گروه محترم تربیت بدنی، سرکار خانم دکتر اعظم خلیل پور و سخنران وبینار سرکار خانم دکتر سمیه سهرابی برای برگزاری سودمند و پربازدید این وبینار تشکر و قدردانی نموده و روز دانشجو را به دانشجویان محترم تبریک گفتند.