

## **Tejpování pevnými tejpky (rigidní tejpování)**

Připravili jsme pro vás nový on-line workshop s tematikou pevného tejpování. Rigidní tejpování, tejpování pevnými tejpky, nebo také tejpování sportovními tejpky - to vše jsou názvy, které zahrnují práci s pevným tejpem. Navazujeme tak na přání desítek kurzistů, kteří o tuto tematiku projeví zájem. V tomto kurzu diskutujeme, kdy použít pevný a kdy kineziologický tejp. Každý z nich má své přednosti a každý tedy můžeme využívat v různých situacích.

Pevnému tejpování se často přezdívá "sportovní tejpování". Ano, asi nejčastěji se využívá u sportovců, nicméně nalezneme uplatnění i mimo sport, jak demonstrujeme v mnohých praktických ukázkách. Lektor Mgr. Bc. Jaroslav Zeman se s vámi podělí o své praktické zkušenosti, které nabyl jak při teoretickém studiu, tak při práci s profesionálními sportovci.

Můžete se těšit na množství praktických ukázek a podpůrným teoretickým materiálům, ke kterým se po zakoupení můžete následně vracet!

### **Popis techniky, účinky a uplatnění**

Fyzioterapeutická (rehabilitační) technika při které se aplikují pevné pásky (nebo také rigidní, nebo sportovní tejpky) přímo na kůži klienta, nebo na připravené podtejpky. Při této aplikaci většinou chceme dosáhnout omezení rozsahu pohybu v daném kloubu. Tejp tak můžeme lepit při různých fázích poranění pro zpevnění, kompresi a ochranu daného místa. Doba, po kterou tejp plní svoji terapeutickou funkci se liší v závislosti na požadavcích.

Tejpování je vynikající fyzioterapeutická technika, kterou můžeme omezit rozsah pohybu, snížit bolest a zvýšit kompresi poraněného místa. Může také sloužit jako doplňující terapie k dalším rehabilitačním postupům.

U sportovců se rigidní tejpky často využívají při náhlých poraněních pro zpevnění a podporu dané části těla.

Účinky terapie:

- Podpora svalů, vazů a šlach ve snaze zabránit dalšímu poranění
- Omezení rozsahu pohybu bolestivých kloubů
- Stabilizace kloubů
- Komprese otoků měkkých tkání
- Modulace bolesti
- Zvýšení sebedůvěry sportovců při návratu do tréninku po zranění

Uplatnění:

- Při bolestech kloubů, svalů a šlach
- Při terapii sportovců
- Při a po úrazech

Při rekonvalescenci a rehabilitaci

## Program školení

### **Teoretická část**

- Úvod
- Historie tejpování
- Využití tejpů v praxi
- Indikace/kontraindikace
- Druhy tejpů, příslušenství+
- Základní techniky
- Výzkum
- Jednotlivé techniky

### **Praktická část**

- Příprava, kontrola, odstraňování
- Jednotlivé techniky
- Aplikace v oblasti kotníku a nohy
- Aplikace v oblasti kolene
- Aplikace v oblasti ramene
- Aplikace v oblasti lokte
- Aplikace v oblasti zápěstí a ruky

Lektor kurzu: Mgr. Bc. Jaroslav Zeman

Odkaz: <https://www.svetfyzioterapie.cz/online-kurz/tejpovani-pevnymi-tejpy-rigidni-tejpovani>

Cena: 2 900 Kč

Sleva pro členy Unify: ANO, 10%