

Jak zmírnit bolesti palcového kloubu

Hallux valgus neboli vbočený palec je poměrně bolestivá záležitost a u běžců patří k velice častým potížím. V tomto díle našeho seriálu si ukážeme, jak nám u tohoto typu bolesti může pomoci tejpung a kinezio tejpung.

Bolesti metatarzofalangeálního kloubu palce jsou velice časté, a to hlavně při odrazové fázi kroku. Příčin tohoto stavu může být několik, mezi ty nejčastější patří nevhodná obuv, přetížení a svalové dysbalance ve spojení s poklesem příčné klenby. Často je doprovázena nadměrným třením burzy v podkoží o obuv, což vede ke vzniku nepříjemných puchýřů v oblasti palcového kloubu.

Jak pomohou tejpung?

Pokud již ke vbočení palce došlo (prst směřuje výrazně dovnitř chodidla, v krajních případech dochází i k překřížení s ukazováčkem, palcový kloub je výrazně vystouplý) provádíme korekční tejpování pevným tejpem (obr. 1–4). Cílem je korekce osy palce, stabilizace kloubu a snížení bolesti. Tejp aplikujeme přímo před konkrétním pohybovým výkonem, (trénink, závod), protože na rozdíl od kinezio tejpung na noze vydrží maximálně 1–2 dny. Lepíme na čistou, suchou, případně oholenou nohu.

Postup lepení

K vytvoření tejpung potřebujeme dvě tejpovací pásky, první o šířce 2,5 cm, druhou o šířce 4 cm.



Obr. 1 Použijeme tejpovací pásku o šířce 2,5 cm, s jejíž pomocí nejprve uděláme kotvící obtočku kolem článku palce. Druhou kotvící

obtočku provedeme s pomocí 4cm široké pásky přes nárt. Chodidlo pouze olepujeme, pásky neutahujeme!

Obr. 2 Nyní si podélně natrheme 4cm pásku a přiložíme ji z vnitřní strany chodidla. Spodní konec



mírným tahem směrem přes kloub na kotvení. Oba konce se kříží z boku kloubu.



hallucis), což je sval, který se podílí na odtahování palce směrem od ostatních prstů.



vedeme pod palcem přes kloub pod mírným tahem a poté již bez tahu na kotvící obtočku na nártu. Horní konec lepíme pod

Obr. 3 Další tejpung o šířce 4 cm lepíme pro větší zpevnění na nárt. Svým průběhem zároveň podporuje odtahovač palce (abductor

Obr. 4 Nakonec zajistíme tejpung dalšími kotvícími obtočkami na palci a nártu.

Kinezio tejpung vbočeného palce

Kinezio tejpung neslouží jen ke zmírnění bolesti, ale zároveň optimalizuje funkci svalů a okolních tkání. Přispívá k obnově a rozvíjení tělesného schématu, a působí tak i preventivně, protože podporuje získávání zpětné vazby o průběhu pohybu a tím snižuje riziko vzniku úrazu.

Postup lepení

Chodidlo patří mezi části těla s největší potivostí a v obuvi je vystaveno stále vlhkosti. Přílnavost kinezio tejpung je díky



tomu zhoršena a zkracuje se tak jeho trvanlivost. Je proto vhodné aplikovat lepidlo, tejpung potom déle vydrží a nehrozí jeho odlepení v obuvi.

Používají se dva různé postupy:

Obr. 5 Při prvním z obou postupů použijeme kineziotejpy široké 5 cm, a ustříháme je zhruba v délce 25 cm (dle velikosti nohy). Tejp poté rozstříháme podélně napůl a bez napětí nalepíme oba konce jako kotvu na distální články palce. Střední část tejpů nalepíme tahem 75 % a konec tejpů přilepíme bez napětí na patní kost. Modrý tejp lepíme z malíkové strany v napětí 50–75 % přes příčnou klenbu. Konce opět lepíme bez napětí. Důkladně zažehlíme rukama. Doba nošení 4–5 dnů.

Obr. 6–8 Na druhý způsob lepení potřebujeme modrý kineziotejp o délce cca 30–40 cm. V polovině tejp roztrhneme a prostředek pásky upevníme z vnitřní strany palce. Oba konce nejprve vedeme křížem přes kloub palce a poté paralelně po vnitřní straně chodidla na patní kost. Střední část tejpů lepíme při napětí 75 %, konce bez napětí. Následuje upevnění růžového tejpů o šířce 5 cm na příčnou klenbu – lepíme jej stejně jako u předchozí aplikace. Na závěr tejp důkladně zažehlíme rukama. Doba nošení je 4–5 dnů.

Více informací najdete na www.fyziomen.cz.



TEJPY.CZ

Sleva pro čtenáře RUNu

Využijte 20% slevy při nákupu všech tejpů kromě značky Temtex na Tejpy.cz. Při nákupu uveďte heslo „RUN“. Akce platí do 13. 10. 2012.

INZERCE