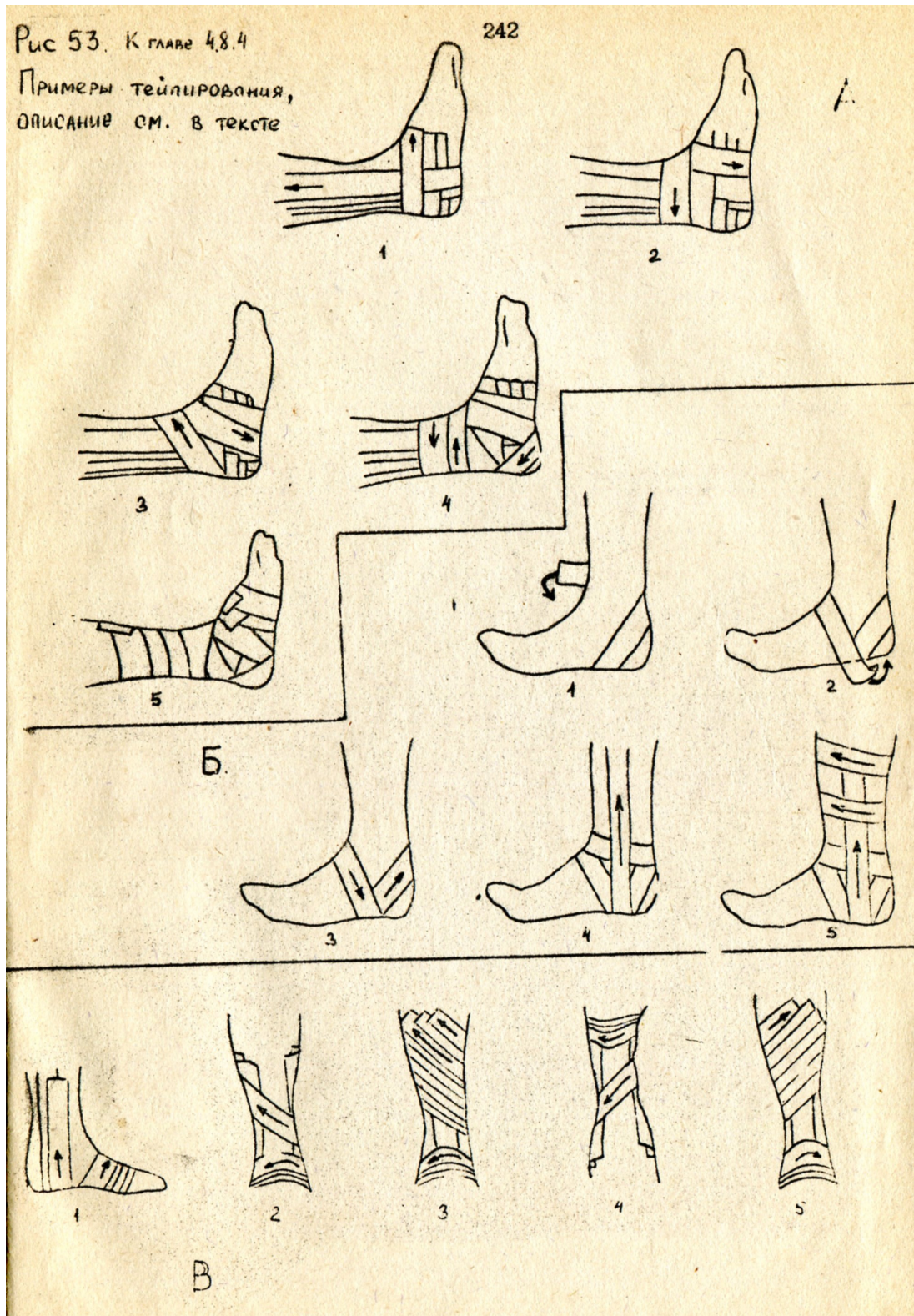


## Приемы

тейпирования нижних конечностей при занятиях спортивным ориентированием



Перевод с финского учебно-методического пособия — OLLI-PEKKA  
KARKKAINEN.  
OLAVI PAAKKONEN.  
SUUNNISTUS-VALMENNUS, 1986г.

С помощью тейпирования спортивные травмы можно нейтрализовать и ускорить начало тренировок после травмы. Тейпированием защищают или поддерживают суставы или мышцы. Тейпированию можно научиться только опытным путем и упражнениями. Правильно и качественно выполненное тейпирование дает возможность провести полноценную тренировку при неопасном ушибе. Тейпирование все же не стоит применять без причин.

Основные правила тейпирования:

- Применяй тейп 3-5 см ширины, хорошо, хорошо приклеивающийся и не растягивающийся.
- Тейпируй на чистой, выбритой и сухой коже по возможности применяя тейповый клей.
- Будь внимателен, не жалея времени на тейпирование.
- Тейпируй достаточно туго, но пробуй время от времени возможность движений в суставе.
- Защищай раны и потертости перед тейпированием.

Ниже приведены пригодные для ориентировщика примеры тейпирования.

## **I. Плетение корзины вокруг сустава (Рис.53А)**

**Показания:** предохранение старых травм и предотвращение возобновления травм в суставе.

1.1. Закрепи конец тейпа на на внутренней стороне голени на нижней части мышцы икры и натяни тейп через заднюю сторону ступни снизу пятки на наружную сторону голени. Натяни горизонтальный кусок через подошву на наружную сторону стопы. Натяни следующие четыре куска, вертикальный, горизонтальный, вертикальный, горизонтальный, таким образом, чтобы вертикальные смещались друг относительно друга по обе стороны стопы на ширину тейпа вперед, а горизонтальные — вверх.

1.2. Закрепи плетение корзины восьмеркой, которая начинается сзади ахиллова сухожилия, идет вверх внутренней части ступни перпендикулярно вокруг подошвы ноги, через тейп сустава, вверх внешней ступни и заканчивается сзади ахиллова сухожилия.

1.3. Ограничь поворот сустава первичными замками. Замок внутренней стороны начинается сзади ахиллова сухожилия, с верхней стороны ступней примерно на 5см, обходит внутреннюю сторону голени, через переднюю поверхность, вверх переднего края наружной ступни, захватывает проходя к пятке основание снизу, вокруг, поворачивает с верхней стороны наружной части ступни и тейпа сустава на внутреннюю сторону голени, заканчиваясь сзади ахилла.

1.4. Второй наружный замок начинается сзади ахилла, обходит наружную ступню и тейп сустава с верхней стороны, через передний край внутренней стороны ступни снизу пятки, вокруг, поворачивает с верхней стороны внутренней ступни и тейпа сустава на внешнюю сторону голени и заканчивается у начала на верхней стороне.

1.5. Закрепи тейпирование — надо запрятать концы тейпов вокруг сустава идущими витками.

Коротко поэтапно:

- плетение корзины;
- восьмерка;
- первичные замки;
- закрепление

## **II. Тейпирование сустава для тренировки (Рис.53Б)**

**Показания:** предотвращение растяжения и укрепление растянутого сустава.

2.1. Начиная тейпирование с основания ступни с места пятки и тейпируй как показано на рисунке.

2.2. Веди тейп вверх ноги и вверх места начала.

2.3. Продолжай тейпирование на противоположной стороне ноги.

2.4. Повтори этапы 2.1., 2.2. и 2.3., начиная с противоположной стороны ноги.

2.5. примени два анкера способом, показанным на рисунке. Закрепи верхний анкер сначала.

Если нужна более твердая фиксация повтори тейпирование с обеих сторон.

### **III. Тейпирование при «болезни щенка» (Рис.53В)**

**Показания:** «болезнь щенка» - воспаление места крепления мышечной ткани к кости.

3.1. Укрепи свод ноги идущими вокруг стопы тейпами. Поддержка не должна быть слишком тугой. Натяни два «стремени» от подошвы ноги вверх до мышц икры.

3.2.-3.3. Если боль чувствуется со стороны кости голени, начинай тейпирование около ахилла, с его внутренней стороны. Проведи тейп косо поверх внутренней лодыжки и закончи тейпирование на наружной стороне ахилла. Натяни следующие восемь тейпов подобным образом.

3.4.-3.5. Боль чувствуется на наружной стороне кости голени. Укрепи свод ноги как сказано ранее. Начинай тейпирование около ахилла, с его наружной стороны. Проведи косо поверх наружной лодыжки и закончи тейпирование на внутренней стороне ахилла. Натяни следующие восемь тейпов аналогично.

Подготовил Ю. Чернов, 2013.09.23