

Plastry na całe złoto

O tajemnicy japońskich plasterów i badaniach, które przewróciły do góry nogami pływacki świat, opowiada ich autor Marek Wiecheć, fizjoterapeuta z Ostrowca Świętokrzyskiego

Chcecie zobaczyć, jak to działa? – pyta magister rehabilitacji Marek Wiecheć, specjalista I stopnia rehabilitacji ruchowej, certyfikowany terapeuta Kinesiology Taping. Prywatnie i zawodowo pasjonat tej dziedzin. Jego badania spowodowały, że FINA (Światowa Federacja Pływacka) zabroniła stosowania taśm u pływaków na zawodach.

Pani Aniu, czy mogę panią prosić o pomoc – zapyta do gabinetu sympatyczną szatynkę z recepcji.

- Jak tam gardło? Niech pani spróbuje powiedzieć „aaaa...”. Szatynka chrypi: „dzień dobry”, przy „aaa” poddaje się bez walki. Fizjoterapeuta nakleja jej po obu stronach szyi niewielkie kwadraty różowej taśmy. Chwilę czekamy.

- A teraz? - Dzień dobry – mówi pani Ania prawie czysto, bez chrypy.

APLIKACJA DO ROSOŁU
W 2003 roku grupa polskich fizjoterapeutów przebywa we Włoszech. Tam po raz pierwszy zapoznają się z metodą kinesio taping: jeden z członków grupy skreślił staw skokowy, a włoski terapeuta zastosował aplikację.

Rok 2004, na zaproszenie profesora Zbigniewa Sliwińskiego do Polski przyjeżdża doktor Kenzo Kase. Prowadzi pierwszy certyfikowany kurs kinesiology taping. Z udziałem zawodników jednego z klubów sportowych demonstruje, w jaki sposób działają wymyślone przez niego taśmy. Dolegliwości ustępują jak na seansie szamańskim. Kontuzjowani sportowcy skaczą, wykonują czynności, z którymi wcześniej mieli problem.

Polscy fizjoterapeuci zaczynają kleić plasterki wykorzysty-



Zdjęcie Dawid Łukasz

Jak to działa

Skóra, która pokrywa nasz organizm, to wysoce wyspecjalizowany narząd. Chroni nas i okrywa, odpowiada również za wiele innych funkcji w naszym ciele - termoregulację, sensorykę, stanowi magazyn krwi (ponad 1 litr krwi, 1/5 całej ilości krwi jaką posiadamy, w każdej chwili przepływa przez naszą skórę), wydzielanie określonych substancji i wiele innych. Nasz organizm tak naprawdę znajduje się w wielkim worku, który stanowi skóra. Pomiędzy skórą a powięzią (specyficznym systemem błon, który znajduje się pod skórą i otacza każdą część i każdy narząd naszego organizmu) jest przestrzeń wynosząca średnio około 20 mikronów. Dzięki temu skóra, która jest połączona z powięzią na stałe tylko w kilku miejscach, ma możliwość swobodnego przesuwania się. Ta swoboda ruchu skóry względem powięzi i powięzi względem siebie jest konieczna dla normalnego funkcjonowania człowieka. Gdy tej swobody nie ma, następuje upośledzenie przepływu limfy, ukrwienia w danej okolicy ciała. Dzieje się tak dlatego, że w płynie tkankowym, który znajduje się między skórą a powięzią krążą wolne białka, które, gdy dojdzie do zbliżenia lub sklejenia skóry z powięzią, natychmiast łączą się ze sobą, tworząc konglomeraty białkowe. Jeśli nie udrożnimy tego miejsca, zgrubienia spowodują zastój płynów ustrojowych i wówczas to miejsce zaczyna nas boleć. Taśma przyklejona na skórę powoduje, że na skutek elastyczności materiału i skóry oraz sposobu nałożenia kleju, powstają convolutions - zmarszczenia skóry. Skóra unosi się lekko w górę odklejona od powięzi i to miejsce zostaje udrożnione. Wraca przepływ płynów ustrojowych, ból ustępuje.

Taśma jak skóra

Po kilku latach pracy doktor Kenzo Kase opracował materiał o specyficznych właściwościach, który nazwał kinesio tex. Wymyślona przez niego taśma ma grubość zbliżoną do średniej grubości ludzkiej skóry, podobny ciężar właściwy i elastyczność, jest przepuszczalna dla powietrza i wody. Kinesio-tex składa się z taśmy bawełnianej wykończanej z bawełny najwyższej jakości i hypoalergicznego kleju akrylowego obojętnego dla ludzkiego organizmu, nałożonego na taśmę charakterystyczny sposób - sinusoidalnie.

Marek Wiecheć

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku rehabilitacja ruchowa, I stopień specjalizacji w zakresie rehabilitacji ruchowej, fizjoterapeuta. Ukończone kursy: PNF, Kinesiology Taping, FED, DNS i inne. Prezes Oddziału Świętokrzyskiego Polskiego Towarzystwa Fizjoterapii, fizjoterapeuta kadry narodowej juniorów Polskiego Związku Pływackiego i Polskiego Związku Piłki Nożnej. Współautor trzech wydań podręcznika „Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych”, autor i współautor ponad czterdziestu prac naukowych. Współautor trzech rozdziałów w książce Wielka Fizjoterapia, oraz autor rozdziału w książce „Plastrowanie dynamiczne – podręcznik kinesiology tapingu”. Organizator kursów i wykładowca na kursach dla fizjoterapeutów i lekarzy. Prowadzi własną praktykę fizjoterapeutyczną.

stując posiadaną wiedzę z anatomii funkcjonalnej i fizjologii. Wśród nich i Marek Wiecheć. - To były teśmy założone bez większej wiedzy, gdzieś coś usłyszałem, przeczytałem, zobaczyłem, pomyślałem, że to może pomóc – mówi. Cały czas szuka wiadomości na temat taśm, próbuje znaleźć ludzi, którzy mogliby go więcej nauczyć. Przetłomaczone okazuje się spotkanie z profesorem Zbigniewem Sliwińskim, wówczas konsultantem krajowym w dziedzinie fizjoterapii guru kinesiotapingu w Polsce. Podczas Targów Reh-Med w Kielcach Marek trafia na wykład i kurs prowadzony przez profesora Sliwińskiego. Do dziś profesor pozostaje jego mentorem i opiekunem pracy naukowej. - Profesor uświadomił mi, że to coś więcej niż naklejanie kolorowej taśmy na skórę. Trzeba to robić w odpowiedni sposób. Założenie aplikacji u pacjenta musi być poprzedzone diagnostyką funkcjonalną, wykonaniem przynajmniej kilku testów dla danej części ciała, diagnozą. Dopiero wtedy je-

steśmy w stanie prawidłowo przykleić taśmę, która będzie działała i dawała efekty terapeutyczne - mówi.

Wszyscy uczestnicy kursu po części teoretycznej, rozbrani do rosołu aplikowali sobie na skórę odpowiednio przycięte, starannie wykonane aplikacje kolorowych taśm i sprawdzali, jakie mają działanie. Aż do skutku, do znalezienia takiego miejsca aplikacji, które będzie dawać pożądane odczucia i efekty. Działacz jak straż w 10.

PLASTRY JAK BRUCE LEE

Od 2005 roku Marek Wiecheć pracuje z kadrą pływacką polskich juniorów Polskiego Związku Pływackiego. Na oboczach kadry zaczyna testować różne rodzaje aplikacji. Jedne w przypadku kontuzji, dolegliwości, a oprócz tego aplikuje taśmy, żeby sprawdzić, czy będą powodowały podniesienie możliwości ruchowych, zwiększyć formy zawodników.

Pracował z czołowymi zawodnikami polski, najlepszymi pływakami seniorami i juniorami, Ewą Dederko, najlepszą

polską triathlonistką, reprezentantką naszego kraju na igrzyskach olimpijskich w Pekinie, zespołem francuskich pływaków synchronicznych, pływaczami z Danii. Również z drużyną piłki ręcznej KSZO Ostrowiec, siatkarkami KSZO Ostrowiec, piłkarzami wodnymi KSZO Ostrowiec, piłkarzami nożnymi.

Podczas międzynarodowego meetingu w Saint Dizier już przygotowany, wiedział jakich użyć aplikacji. Na tych zawodach Maciej Pysk na dystansie 800 metrów poprawił swój rekord życiowy o 21 sekund po zastosowaniu plasterów. - To już nie było zastosowanie korekcyjne, ale założone z pełną premedytacją, w celu poprawy wydolności. Zawodnicy byli w sezonie przygotowawczym. To nie był czas, żeby robić wyniki, a tu ni z tego, ni z owego wyszedł wynik – opowiada.

W prasie francuskiej pojawił się artykuł pod tytułem „Wejście plasterów” opisujący wielkie poruszenie, jakie wywołało zastosowanie taśm u polskich pływaków. To było takie „Wejście smoka” w świat fizjologii sportu.

AFERA TAŚMOWA

27 września 2008 roku, na Międzynarodowej Konferencji Kinesiology Taping we Frankfurcie Marek Wiecheć ogłasza wyniki swoich badań. Ma za sobą trzy lata doświadczeń z plastrowaniem, pracy z czołowymi zawodnikami, między innymi Otylią Jędrzejczak. Dysponuje twardymi dowodami na to, że taśmy pomagają sportowcom osiągać lepsze wyniki. W 2005 roku na zawodach w Saint Dizier z grupy trzynastu zawodników, którymi się opiekował, jedenastu płynąc z aplikacjami pobilo swoje rekordy życiowe. Maciej Pysk poprawił swój rekord życiowy o 21 sekund. Wojciech Majewski, pięciokrotny złoty medalista Mistrzostw Europy w pływaniu w płetwach w Ostrowcu 2007 roku, pływając w aplikacjach KT (kinesio taping).

Marzec 2007, mistrzostwa Polski w pływaniu w Dębicy, KT testuje Otylia Jędrzejczak. Taśmy stosują też rywalki Otylii, pływaczki niemieckie, hiszpańskie, włoskie.

Maj 2007, Mistrzostwa Europy juniorów w Antwerpii, Zuzanna Mazurek zdobywa brąz na dystansie 100 m stylem grzbietowym (z plasterami). Marek Wiecheć dostaje SMS od jednego z trenerów, którego zawodniczką zajmował się po kontuzji barku: „jest rewelacja, nie, Pati pływa wszystko i mocno pracuje. Dzięki! Dokonałeś cudu. Oby trwał jak najdłużej”.

Wyniki sportowców są poparte rzetelnymi badaniami przeprowadzonymi wśród kadry pływackiej juniorów. Inspiracją były wcześniejsze obser-

SPRAWDZILIŚMY Co odkrył doktor Kenzo Kase?

Ponad 20 lat temu w Japonii, doktor Kenzo Kase, terapeuta manualny, chiropraktyk, który zajmował się rehabilitacją sportowców, twórca metody kinesiotaping, zauważył, że przyklejanie sztywnych taśm, które były do tej pory stosowane w sporcie do stabilizacji mięśni i stawów po kontuzjach, powoduje później upośledzenia ukrwienia, utrudnienia przepływu limfy, niedotlenienia tkanek, zaburzenia trofiki skóry. To pociągało za sobą wydłużenie czasu rehabilitacji i powrotu sportowca do pełnej aktywności i formy.



Z prawej - Marek Wiecheć robi aplikację na bólowy szyjny odcinek kręgosłupa, częste schorzenie osób spędzających długo godziny przy biurku. Z lewej – tłumaczy jak można dzięki plasterom poprawić osiągi w sporcie.



wacje profesora Śliwińskiego, który zauważył, że taśmy zastosowane u koszykarzy Turowa Zgorzelec na miesiąc trójgłowy łydki natychmiast poprawiły ich wyniki w wysoku dobieżnym. Marek Wiecheć przeanalizował poprawę wydolności pływaków w testach na wyskok dobieżny, długość dystansu przepłyniętego siłą inercji przy odbiciu od ściany basenu i czasy uzyskiwane przez zawodników podczas realizacji jednego z testów pływackich, poziom kwasu mlekowego po wysiłku. W badaniach uczestniczyło 33 zawodników, wszyscy w ten sam sposób oplastrowani. Wyskok dobieżny poprawił średnio o 7,8 procent. Jeden zawodnik nawet o ponad 18 procent. Przepłynięcie najdłuższego odcinka poprawili średnio o 10,5 procent (o ponad 1 metr). Największy przyrost długości – 4,5 metra. W teście pływackim 18 zawodników – aż 64 procent poprawiło wyniki. U siedmiu poziom zakwaszenia mięśni po teście był mniejszy niż przed testem. Po założeniu taśm ich mięśnie miały lepszą skuteczność, dolegliwości bólowe po treningu były dużo mniejsze.

- Taśmy dają sportowcom normalizację napięcia mięśniowego, aktywizują krążenie, funkcję stawów, aktywizują endogenny system znieczulania – tłumaczy Marek Wiecheć.

Szczególnie to ostatnie zasługuje na uwagę. W skórze są komórki Merkla, odpowiedzialne za wydzielanie metenkefaliny. To związek, który jest pochodną endorfin. Wyrzut metenkefaliny powoduje, że przestajemy czuć ból. Taśma drażniąc skórę działa jak wyzwalacz naszego endogennego znieczulenia. - Szukamy lepszych wyników sportowych poprzez farmakologię, trening, dietę. Kinesiology taping wydawał się jednym ze sposobów podniesienia możliwości i wydolności zawodników. Nasze badania pokazały, że taśmy mogą mieć również działanie dopingujące – mówi.

Niezależnie od niego w tym samym czasie badania prowadzili Niemcy. Wyniki były zbliżone. Aplikacje były stosowane u zawodników różnych dyscyplin sportu. Sportowcy odnosili wiele znaczących sukcesów. Podczas mistrzostw świata w pływaniu juniorów w Monterrey w 2008 roku aplikacje KT stosowało 12 z 50 startujących ekip.

Jego wystąpienie okazuje się brzemienne w skutki. W lipcu 2009 wyszło rozporządzenie FINA (Światowej Federacji Pływackiej) zakazujące jakiegokolwiek plastrów w sportach pływackich. Od 2009 roku jest specjalny sędzia, który sprawdza pod kostiumem zawodnika, czy nie ma nigdzie naklejonych taśm.

Taśmy zabronione są również w strzelectwie i kilku innych dyscyplinach sportowych.

TKANKA PAMIĘTA

Taśmy służą nie tylko sportowcom. Przeglądamy zdjęcia pacjentów przed i po aplikacji taśm. Efekty są zdumiewające. Porażenie nerwu twarowego. Zniekształcona, opadająca

połowa twarzy pacjenta, po zastosowaniu kilku aplikacji taśmy wraca do normalnego kształtu. Efekt utrzymuje się dzięki pamięci tkankowej. Tkanka łączna „pamięta” swoje ułożenie i stymulowana odpowiednio długo zachowuje je. Żeby efekty były trwałe, aplikacje trzeba powtarzać przez pewien czas.

U pacjenta z dużą blizną po oparzeniu i rozległym przeszczepem skóry trzeba było najpierw sprawdzić reakcję przeszczepionej skóry na taśmę. - W kinesiotapingu jest jeszcze dużo rzeczy nieodkrytych, mając już pewną wiedzę i doświadczenie, szukamy nowych zastosowań i możliwości w przypadku różnych schorzeń – tłumaczy Marek Wiecheć.

U tego chorego sprawdzali, czy przeszczepiona skóra reaguje na taśmy i czy daje to nowe możliwości leczenia blizn i przykurczów pooparzeniowych. Takie blizny ciągną jak rzemień, powodują, że chory ma ograniczoną możliwość ruchu w obrębie blizn. Założyli taśmy na zgrubienia w nerwogicznych miejscach i pacjent po raz pierwszy mógł podnieść rękę. Natychmiast po założeniu taśmy. - W kinesiology taping jest najfajniejsze, że to działa od razu. Założenie aplikacji powoduje natychmiastową zmianę parametrów. Nie mówi się pacjentowi: a, przyjdzie pan za tydzień. Tu odpowiedź ma być od razu. Czasem się nakleja i nie ma odpowiedzi. Wtedy trzeba zrobić nową aplikację, nowe badania, testy funkcjonalne.

Taśmę nakłada się raz na 3-5 dni. Jeśli skóra ją przyjmie, nie ma żadnych odczynów alergicznych, można ją aplikować ponownie dowolnie długo. Można ją stosować praktycznie u wszystkich: u niemowląt, dzieci, ludzi w różnym wieku, nawet kobiet w ciąży i osób z chorobą nowotworową.

Aplikacje stosuje się u dzieci i dorosłych cierpiących np. na chroniczne zaparcia z powodu schorzeń neurologicznych. Naklejenie taśmy natychmiast poprawia perystaltykę jelit, w wielu przypadkach chory w ciągu kilku - kilkunastu minut może normalnie, fizjologicznie się wypróżnić. Jest aplikacja na bolesne miesiączki, na chorobę lokomocyjną u dzieci. - To działa, bo metoda kinesiology tapingu jest metodą sensoryczną, wywołującą odpowiedź z całego układu – tłumaczy Marek Wiecheć. - Skóra jest bardzo ważnym organem odpowiednio unerwionym, posiadającym dużą ilość receptorów – zakończeń nerwowych, ogromną liczbę innych wyspecjalizowanych komórek. Dlatego odpowiedź na naklejenie taśmy jest tylko odpowiedzią miejscową, ale ogólnoustrojową, całego organizmu – wyjaśnia.

Trzeba się nauczyć prawidłowego naklejania taśm. Ukończenie certyfikowanego kursu prowadzonego przez odpowiedniego i uprawnionego instruktora jest warunkiem podstawowym by można było profesjonalnie posługiwać się tą metodą i stosować ją u pacjentów. Bo taśmami, jeśli się je nieumiejętnie stosuje, można zrobić krzywdę. - Istnieje apli-

kacja, która jeśli się ją założy nieprawidłowo, powoduje zalanie drzewa oskrzelowego i można pacjenta utopić w jego własnym płynie ustrojowym. Jest aplikacja stosowana w obrębie szyi, która, jeśli się ją wykona nieprawidłowo, może spowodować, że pacjent zasłabnie. Trzeba zawsze sprawdzić stan pacjenta po założeniu aplikacji.

Taśmy stosuje się też w leczeniu spastyczności (nadmiernego napięcia mięśniowego) u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym. Specjalizują się w tym fizjoterapeuci w Zgorzelcu. Stosowaniem aplikacji KT u dzieci z różnymi dysfunkcjami zajmuje się również doktor Wojciech Kiebzak ze Szpitala Dziecięcego w Kielcach.

Taśmy pomagają w leczeniu skolioz. - Nie prostujemy kręgosłupa, ale stymulujemy właściwą postawę, poprzez oddziaływanie na odpowiednie mięśnie. Pamięć tkankowa jest u różnych osób różna. Jeśli bodek jest powtarzany wystarczająco długo, efekty są widoczne.

Taśmy mogą stanowić podstawową terapię, być uzupełnieniem lub przedłużeniem każdej innej stosowanej terapii.

Są aplikacje profilaktyczne. Marek Wiecheć stosował je u zawodników mających przed sobą długi lot samolotem, żeby zapobiec zastojowi limfy/krążenia w nogach, co jest nagminną przypadłością podróżnych podczas lotów długodystansowych.

Fizjoterapeuci na świecie znajdują coraz więcej zastosowań kinesiotapingu. We Włoszech plastrowanie stosuje się do podnoszenia zwirotczalych piersi i pośladków. Tajwańczy testowali plastrów spiralę naklejoną na brzuchu i pośladkach. Po 30 dniach nastąpiła u uczestników badania redukcja tkanki tłuszczowej cellulitu.

Marek Wiecheć z dumą pokazuje nam fotografię kobiety po mastektomii z ręką oplecioną pajęczyną kolorowych plastrów. - To jedno z najważniejszych odkryć – mówi. U chorych po mastektomii często dochodzi do zastojów limfy w ręce po stronie amputowanej piersi. Ręka nabrzmiewa, boli, ruch jest ograniczony. Założone

odpowiednio taśmy powodują odprowadzenie limfy z ręki. Chora może normalnie funkcjonować. Doktor Anna Lipińska ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach, w swojej pracy doktorskiej, poświęconej drenażowi limfatycznemu za pomocą taśm Kinesiology Taping, jednoznacznie udowodniła skuteczność tej metody. Praca uzyskała nagrodę ministra zdrowia.

Prac naukowych na temat zastosowania kinesiology tapingu powstaje coraz więcej. - Teraz już nie pytamy: czy działa? Tylko gdzie i w jaki sposób, w różnych działach medycyny, możemy je zastosować? - mówi Marek Wiecheć.

Iza BEDNARZ

i.bednarz@echodnia.eu