



# МИХАИЛ КАСАТКИН

Президент Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию, руководитель образовательного проекта «KinesioCourse», победитель 3 сезона Лиги лекторов.

ДОКТОР  
блогер

# ТЕЙП ВСЕМУ ГОЛОВА

РУКОВОДСТВО ПО НАЛОЖЕНИЮ  
ВОЛШЕБНЫХ ЛЕНТОЧЕК

**М. Касаткин**  
**Тейп всему голова.**  
**Руководство по наложению**  
**волшебных ленточек**  
**Серия «Доктор Блогер»**

*<https://litres.ru/71301055>  
ISBN 978-5-17-162042-4*

**Аннотация**

В этом наглядном пособии автор с многолетним опытом в кинезиотейпировании просто и нескучно рассказывает, что, как и куда клеить при различных заболеваниях и состояниях. Всего за несколько часов прочтения вы узнаете многое о загадочных цветных ленточках:

- Виды тейпов и типы аппликаций
- Базовые правила нанесения и удаления
- Самые эффективные аппликации для различных ситуаций

Запутаться точно не получится – в конце каждого раздела вы найдете краткие выводы «Простыми словами», где автор без терминов и с юмором резюмирует вышеизложенное.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Об авторе                         | 5  |
| Введение                          | 6  |
| Глава 1. Что, где, когда?         | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

**Михаил Сергеевич  
Касаткин**

**Тейп всему голова**

**Руководство по наложению  
волшебных ленточек**

© Касаткин М. С., текст, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2024

# Об авторе

***КАСАТКИН Михаил Сергеевич*** – почетный доктор наук РАЕ (DOCTOR OF SCIENCE, HONORIS CAUSA), Победитель III Сезона «Лиги Лекторов» в номинации «Лучший лектор России», Президент Национальной ассоциации специалистов по кинезиотейпированию, врач-консультант по спортивной реабилитации профессиональных хоккейных клубов КХЛ (Обладатель Кубка Гагарина – 2021 в составе ХК «Авангард»). Автор патента РФ по проприоцептивной ортодиагностической системе и государственной программы цикла тематического усовершенствования «Основы кинезиологического тейпирования» Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и РНИМУ им. Н.И. Пирогова, автор и редактор более 8 учебников по диагностике и тейпированию. Действительный член Российского союза писателей, официальный переводчик сессии «Кинезиотейпирование в спортивной медицине» на VI Ассамблее Олимпийской академической программы Международного олимпийского комитета, сертифицированный инструктор Международной ассоциации кинезиотейпирования в период 2012–2016 гг.

# Введение

Прежде всего хочу отметить, что написать эту книгу было бы невозможно без многолетнего опыта использования методики кинезиологического тейпирования в клинической практике, а также без постоянного совершенствования знаний и навыков по данной технике на российских и международных научных конференциях и семинарах.

Данная книга научит, как с помощью наложения аппликаций кинезиотейпов облегчить состояние до момента обращения к врачу или иному специалисту при необходимости дополнительной диагностики.

Техники и виды аппликаций, представленные в книге, рекомендованы к использованию профильным профессиональным медицинским сообществом в России – Национальной ассоциацией специалистов по кинезиотейпированию.

*Стоит отметить, что данная книга – это интеллектуальная профессиональная выжимка из всех учебных пособий автора, с которыми он настоятельно рекомендует ознакомиться в дальнейшем в представленном ниже списке литературы.*

**ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ:** перед вами книга, пособие, методическое руководство и сборник всех самых эффективных, простых и легко повторяемых аппликаций, которые

позволят либо дождаться без боли приема врача, либо получить отличное конкурентное преимущество в медицине или фитнесе.

*Ну а на самом деле, автор создавал это пособие для самых красивых, умных, внимательных и любознательных читательниц, ну и, конечно же, мужественных, brutальных, сильных, уверенных и профессиональных читателей!*

*Добро пожаловать в мир нескучного кинезиотейпирования!*

# **Глава 1. Что, где, когда?**

## **История классической методики кинезиологического тейпирования**

Классическая методика кинезиологического тейпирования предложена в 1979 году японским специалистом Кензо Касе. С начала 70-х годов прошлого столетия хиропрактик К. Касе стал задумываться над тем, что даже при простом прикосновении руки к телу пациента у последнего в месте касания отмечаются субъективные ощущения прогревания, холода, покалывания и т. д. На этот феномен обращали внимание и другие врачи на протяжении всей истории медицины. Но именно Касе решил использовать механическое воздействие на поверхностные ткани тела пациента для усиления его реакции. Вначале он механически, с небольшим усилием руками растягивал кожу на теле пациента там, где наблюдалась болезненность. После подобных манипуляций субъективное ощущение болезненности у человека снижалось, а в некоторых случаях даже увеличивался объем движения в суставах в болезненной зоне. Следующим шагом на пути создания методики стало использование атлетического жесткого тейпа с похожей целью – механически растянуть кожу над местом болезненности. Это тоже было довольно эффективно. Но был и минус, делающий бессмысленными

все усилия специалиста: пациенты говорили о краткосрочности эффекта и возобновлении болезненности уже через несколько часов после снятия тейпов.

Кензо Касе задумался над созданием методики, позволяющей сохранить эффект руки терапевта на долгое время. В 1973 году он разработал эластичный пластырь, названный впоследствии им самим кинезиотейпом, или кинезиологическим тейпом. Концепция состояла в том, что аппликации с ним должны быть поверхностны и подобны наложению рук врача на тело пациента.

Принцип работы с кинезиотейпом поначалу напоминал предыдущие способы растягивания покровных тканей жестким тейпом с целью уменьшения болезненности. Очень скоро К. Касе стал замечать, что аппликация, наложенная в проекции подлежащей скелетной мышцы и идущая соосно ходу ее волокон, начинает воздействовать непосредственно на саму мышцу – либо стимулируя, либо расслабляя ее. Это было доказано при мануально-мышечном тестировании с целью оценки тонусно-силовой характеристики конкретной мышцы. Данное наблюдение и послужило основой для создания методики.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.