

# Kinesiotaping

## Kinesiotape – støtte, avlasting og bedre funksjon

Kinesiotape er ein elastisk og hudvenleg tape som kan brukast til å støtte kroppen, dempe smerte, betre sirkulasjon og fremje rørsle utan å hindre naturleg bevegelse. Me brukar kinesiotape som eit supplement i behandlinga ved behov – både ved akutte og langvarige plager.

### Kva kan kinesiotape hjelpe med?

Kinesiotape har mange bruksområde, blant anna:

- Muskel- og leddsmerter
- Belastningsskadar
- Hevelsar og væskeansamlingar
- Betennelsestilstandar
- Avlasting ved overbelastning
- Støtte ved idrett og aktivitet
- Forbetring av haldning og rørslemønster

Tapen verkar ved å løfte hudlaget litt, noko som kan redusere trykk og stimulere blodsirkulasjon og lymfedrenasje i området. Dette kan føre til mindre smerte, betre funksjon og raskare tilheling.

### Skånsam og fleksibel

Kinesiotape er lateksfri og utvikla for å kunne sitja på i fleire dagar – også medan du dusjar og er i rørsle. Tapen følgjer kroppens bevegelsar, og dei fleste opplever den som behageleg og støttande utan å kjenne seg “låst”.

### I klinikken vår

Me brukar kinesiotape som ein del av ei heilskapleg behandling når me ser at det kan fremje funksjon, redusere smerte eller støtte kroppen i kvardagen. Tapen blir lagt på etter ein grundig vurdering, og me viser deg gjerne korleis den verkar og kva du kan forvente.

Ved behov kan du få med deg tape og instruksjonar heim, slik at du kan halde fram med bruken mellom behandlingar.

### **Lurer du på om kinesiotape kan hjelpe deg?**

Ta gjerne kontakt med oss for ei vurdering!

