

Bölüm 8

SPORCULARDA KİNEZYO BANT KULLANIMI

Ayşegül YAPICI¹

Kinezyolojik bantlama tekniği (The Kinesio Taping technique) ve kinezyolojik bant (Kinesio Tex Tape) 1973 yılında Japon kayropraksi ve akupunktur uzmanı Dr. Kenzo Kase tarafından geliştirilmiştir. Metodun ortaya çıkış felsefesi eklem hareketlerini sınırlamaksızın insan derisinin yapısal özellikleri ve esnekliğine benzer bir bantlama yönteminde daha başarılı sonuçlar alınabileceğidir. Dr. Kase konvansiyonel bantların sayılan bu etkilerinin tersine doku iyileşmesine yardımcı olurken eklem hareket açıklığını sınırlamayan bir bantlama yöntemi arayışına 1970'li yılların başında başlayarak iki yıllık bir araştırma sonucu kinezyolojik bantı tasarlamış ve farklı vücut bölgelerinde geliştirdiği yöntemleri uygulamaya başlamıştır (Kase ve ark., 2003). Kullanım süresi 25 yılı aşmakla birlikte bantın uluslararası düzeyde tanınır olmasını sağlayan en temel etken 2008 Pekin yaz olimpiyatları sırasında farklı branştaki pek çok sporcu tarafından müsabakalar sırasında kullanılmasıdır. Daha sonra yine elit ve tanınmış profesyonel sporcuların maç ve yarışmalar sırasında bu bantları kullanmaları bantın popülerliğini arttırmıştır.

KİNEZYO BANT ÖZELLİKLERİ VE ETKİ MEKANİZMALARI

Kinezyo Bant %100 pamuk, elastik lifler içeren veya elastik liflerle polyester, pamuk karışımı farklı etkiler elde etmek için farklı gerilimler uygulanarak uygulanan bir bantlama yöntemidir. Klasik bantlamalar eklem stabilize ve immobilize etmek için kullanılırken, elastik gerilimli kinezyo bantlama kas seyri veya sinir boyunca uygulanır ayrıca vücudun herhangi bir yerinde uygulanabilir ve uygulanan kişide hareket kabiliyetini kısıtlamamaktadır. Kinezyo bantlama klasik bantlamaya kıyasla birçok alanda tedavi seçeneği sunar. Bant, akrilik yapıştırıcı kullanılarak, %10-15 esneme ile kâğıt üzerine yapıştırılarak satışı hazır hale getirilir. Isıtma ile aktifleşen yapışma özelliği bulunması, orijinal uzunluğunun %120-180'i arasında uzama yeteneği olması, lateks içermeyen, ıslandıktan sonra kuruma süresi yaklaşık 5-10 dakika olan ve birkaç gün giyilebilir olması temel özelliklerindedir.

¹ Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ayapici@msn.com

Sinir sıkışması

Sinir sistemimizin kas sistemimizle benzersiz bir ilişkisi vardır. Bir dizi nedenden dolayı, bir sinir tahriş olabilir ve/veya sıkışabilir ve duyuşsal ve motor fonksiyon sağlayan kasları etkileyebilir. Bu, etkilenen sinire bağlı olarak bacakta veya kolda ağrı, halsizlik ve uyuşmaya veya karıncalanmaya neden olabilir. Bant gergin bir pozisyonda sinirin en proksimalinden distal noktasına kadar tüm uzunluğu boyunca uygulanabilir. Bu sayede cilt kaldırılır ve sinirin içinden geçtiği yolda daha yumuşak bir şekilde kaymasına ve uzanmasına izin verilir.

KAYNAKÇA

- Arslanođlu, E., Atalay-Güzel, N., illi, B. (2014). Sağlıklı Bireylerde Kinezyo Bantlama Tekniđinin Quadriceps Kas Kuvveti Üzerine Etkisi. *Journal of Medicine Science*, 4(1):23-26.
- Csapoa, R. Alegrec, L. M. (2015). Effects of Kinesio® taping on skeletal muscle strength-A meta-analysis of current evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 450-456.
- Çeliker, R., Güven, Z., Aydođ, T., Bağış, S., Atalay, A., Yağcı-ađlar, H., Korkmaz, N. (2011). The Kinesiology Taping Technique and its Applications. *Türkiye Fiziksel Tip ve Rehabilitasyon Dergisi*, 57, 225-235. doi: 10.4274/tftr.46548
- Espejo-Antúnez, L., López-Miñarro, P. A., Garrido-Ardila, E. M., Castillo-Lozano, R., Domínguez-Vera, P., Maya-Martín, J., Albornoz-Cabello, M. (2015). A comparison of acute effects between Kinesio tape and electrical muscle elongation in hamstring extensibility. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28 (1), 93-100.
- Haksever, B., Kınıklı, G.İ., Tunay, V., Karahan, S., Dönmez, G. (2016). Effect of Kinesiotaping Intervention on Knee Muscle Strength and Delayed Onset Muscle Soreness Pain Following Eccentric Fatigue Training. *Turkish Journal of Physiotherapy Rehabilitation*, 27(1):12-18.
- Kase, K., Wallis, J., Kase, T. (2003). *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method*, 2nd ed. Tokyo, Japan: Ken Kai Co. Ltd.
- Medeni, ., Baltacı, G., Vayvay, D. (2015). Acute Effect of Kinesiotape Muscle Technique on Hamstring Flexibility and Pain During Stretching. *Turkish Journal of Physiotherapy Rehabilitation*, 26(2):73-77.
- Reneker, J. C., Latham, L., Ryan McGlawn, R., Reneker, R. M. (2018). Effectiveness of kinesiology tape on sports performance abilities in athletes: A systematic review, *Physical Therapy in Sport*, 31(8). 83e98.
- Yam, M.L., Yang, Z., Zee, C. Y. and Chong, K. C. (2019). Effects of Kinesio tape on lower limb muscle strength, hop test, and vertical jump performances: a meta-analysis, *BMC Musculoskeletal Disord*, 20: 212.