

Teiping = skadefri?

Skadet? Kanskje kan løsningen ligge i en relativt ny form for teiping. Hensikten er å få musklene i kroppen i normal tilstand.

Tekst og foto:
Solfrid Braathen

Kondis nummer 7-2009 var prydet av Margaretha Baumann, vinneren av årets Oslo Maraton, på forsiden med blå teip. Vi ser flere og flere utøvere med fargerike teipremser ulike steder på kroppen. Baumann har selv tatt kontakt med Kondis fordi hun mente dette vil være et interessant tema for mange av våre lesere. Fysioterapeut Frank Tore Jacobsen ved Klinikk for Alle på Majorstua er sertifisert kinesiotep-instruktør. Han holder kurs i teiping for fysioterapeuter og kiropraktorer og er også mannen bak Baumanns «utsmykning».

Motsatt hensikt av sportsteip

Metoden Jacobsen benytter seg av har vært i bruk i Norge siden 2006 og ble utviklet av en japansk kiropraktor og kinesilog på midten av 80-tallet. Dette har etter hvert utviklet seg til en behandlingsmetode og blitt satt i system. Nå praktiseres metoden over store deler av verden. Teipen har fått stor oppmerksomhet gjennom bruken av den hos stjerner som David Beckham og Lance Armstrong. I OL i Beijing 2008 kunne man se mange idrettsutøvere med slik teip.

– For det første er det viktig å presisere at det ikke er vanlig sportsteiping det er snakk om. Denne teipen kan brukes for å gjøre svake mus-

kler sterkere, redusere spenninger i stram og kort muskulatur, øke kontrollen og stabiliteten av ledd, eller redusere hevelser etter overbelastninger eller akutte skader. Bruksområdene er mange. Hovedforskjellen sammenliknet med vanlig sportsteip er at denne teipen er veldig elastisk og har samme strekkegenskaper som hud og muskler. Teipen kan strekkes 150 prosent og vil ikke begrense bevegelsen av ledd. Den stimulerer i stedet kroppen til normal funksjon, forteller Jacobsen mens han spør: «Hvilken farge vil du ha, Margaretha?»

– Mange, både idrettsutøvere og andre, sliter med «vondter» her og der. Kroppens maskineri består av blant annet et stort nettverk muskler og ledd hvis funksjoner er nært knyttet til hverandre. Ofte må vi lete andre steder enn bare der det er smerte for å finne ut av problemet.

– Et vondt kne, eller en akilles- eller beinhinnebetennelse kan vise seg å være relatert til helt andre områder som nakke, rygg, hofte, bekken eller ben, utdyper Jacobsen.

Belastningsskader er utbredt blant idrettsutøvere, og ofte kommer det av at kroppen på en eller annen måte feilbelastes. Hvis man bare konsentrerer seg om det vonde området, vil man ofte kun dempe symptomene, og plagene vil stort sett komme tilbake igjen når treningsmengdene økes.

– Det er årsaken til plagene som jeg prøver å gjøre noe med gjennom bruk av teip. Ofte må man kombinere andre behandlinger samtidig for å bli kvitt smertene. Målsetningen for behandlingen er å bli kvitt plagene og ikke minst årsaken, forteller Jacobsen.

Derfor foretar Jacobsen og de andre kursede fysioterapeutene hver gang en undersøkelse av pasienten for å finne ut hvor det skal teipes. Poenget er å kartlegge de svake områdene i kroppen og teipe opp



Fargevalg: Kinesiotepien finnes i blå, rosa, beige (hudfarget) og sort.

disse til å bli like sterke som tilsvarende område på motsatt side.

Stabiliserer muskulaturen

La oss ta et eksempel: Jacobsen undersøker Margaretha Baumann og finner ut at høyre del av magemuskulaturen er svakere enn venstre side. Han kartlegger hvor han skal teipe. Videre roterer han overkroppen hennes og ber Margaretha blåse opp magen. Dette gjøres for at huden og musklene skal bli satt på strekk, slik at teipen kan skape et løft av huden der hvor muskelen befinner seg. Jacobsen klipper så til en teipremse som er tilpasset muskelen han skal behandle, før han fester denne på magen til Baumann. Han foretar så samme test som før han teipet for å sjekke at teipinga har hatt ønsket effekt. I dette tilfellet fikk Baumann tilbake kraften hun manglet i magemusklene umiddel-

bart etter å ha blitt teipet.

I denne sekvensen finner vi et viktig poeng; det som skiller slik teip fra vanlig sportsteip, er at den er elastisk. Dermed vil ikke teipen begrense bevegelsen av det området som blir teipet. Elastisiteten i teipen bidrar til at huden trekker seg sammen, og slik skapes det et løft av

Kinesioteping

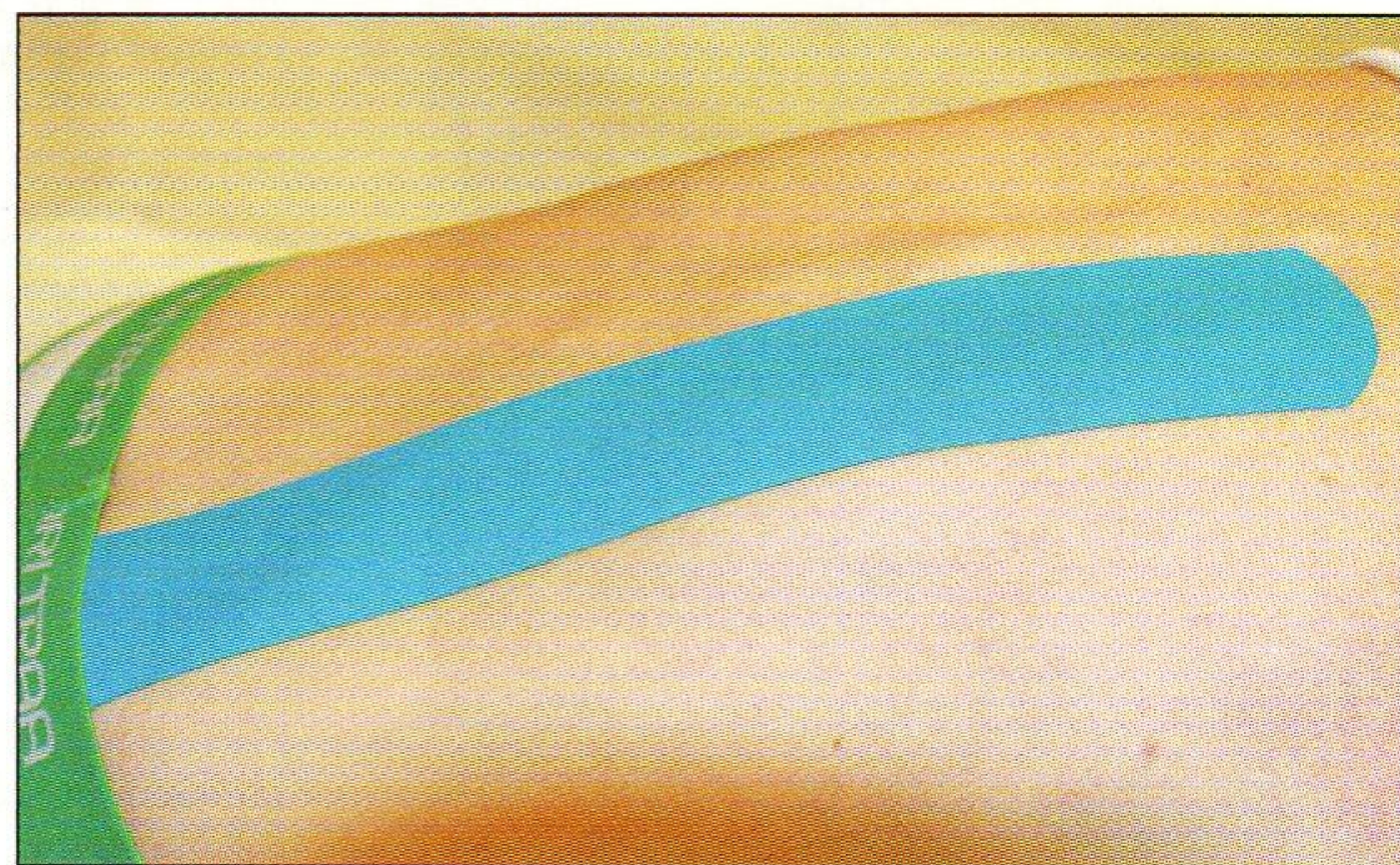
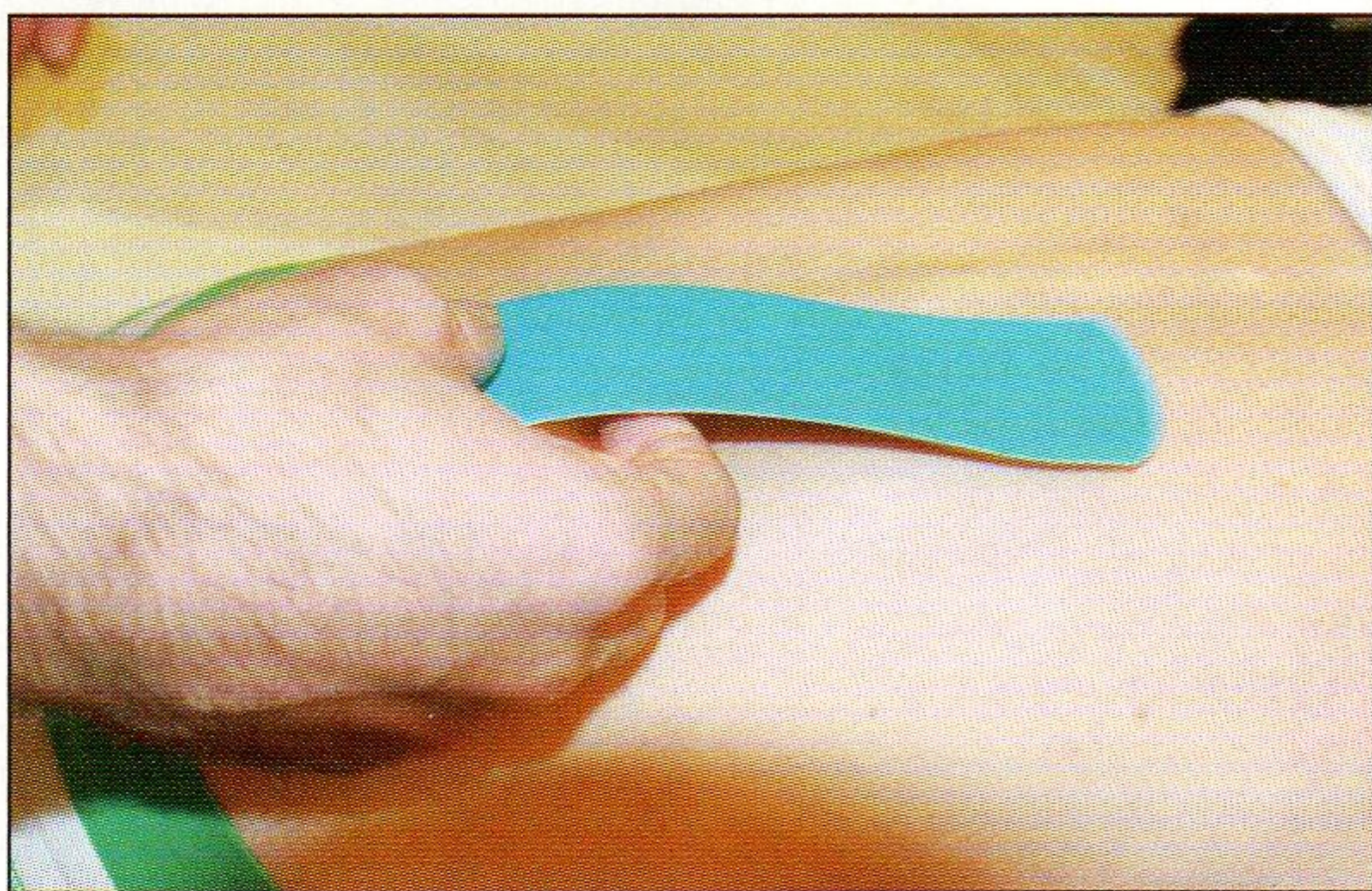
Behandling utviklet av Japaneren Kenzo Kase på 80-tallet.

Hensikten er å normalisere kroppen og øke muligheten for bevegelse ved å teipe svake og feilbelastede områder av kroppen.

Gjøres hos fysioterapeuter med spesifikk tilleggsutdannelse.

Pris teip: 250 kr for 5 meter.

Pris behandling: Vanlig time + teip (Jacobsen tar 75 kr for teip).



Teiping for å stabilisere muskulaturen: Frank Tore Jacobsen ved Klinikk for Alle demonstrerer teiping med kinesiotep på Margaretha Baumann. Her er det rygg og korsrygg som skal stabiliseres ved hjelp av teiping.

huden. Dette løftet bidrar til å gi mer plass til musklene slik at de kan fungere optimalt. Samtidig påvirkes smerten ved at nervesystemet roer signalene som påvirker smerten. En vanlig sportsteip vil i dette tilfellet ikke skape mer plass for musklene, men heller øke presset på det smertefulle området og begrense bevegelsen. Sportsteip er ofte brukt for å hindre en uønsket bevegelse av et ledd. Derfor er det store forskjeller i bruken av kinesiotep og sportsteip.

Ikke for hjemmebruk

Hvorfor kan jeg ikke kjøpe en teip og sette i gang selv? spør noen.

Den største faren ved slik teiping er at folk tror de kan gjøre det selv. Jacobsen råder ingen til å gå i gang med teiprullen på eget initiativ:

– Det er viktig at en som er utdannet, tester og finner ut hvor teipen skal settes. Man må ha inngående kunnskap om hvor musklene befinner seg og hva som skal påvirkes. Setter man teipen på feil, kan man i verste fall forverre problemet.

I tillegg er det relevant at den som setter på teipen bruker riktig teip. Jacobsen benytter seg av en teip som har gjennomgående god kvalitet. Det finnes mange forskjellige leverandører av teip, og en god teip skal kunne sitte på huden i mange dager. Da må den være fri for stoffer som gir allergier, puste godt og være vannbestandig. De billige variantene kan ikke garantere dette, presiserer Jacobsen mens han foretar en ny undersøkelse. Denne gangen er det Baumanns korsrygg som skal sjekkes grundigere (se billedserie). Jacobsen bruker en snau halvtime på hele behandlingen av Baumann, inkludert teipinga.

– Hvor lenge sitter teipen?

– Dette er en sterk teip som sitter fra tre dager til én uke, av og til også lenger. Skal du delta i konkurranser,

anbefaler vi at det går minst et par timer fra det teipes til du skal i aksjon. Det gunstigste er å sette på tein dagen før, slik at vi er helt sikre på at limet sitter og at kroppen responderer bra på teipen.

– Hvem er slik teiping egnet for?

– Dette er en metode for både idrettsutøvere og vanlige folk. Mange går med skader og skavanker i flere måneder før de tar en pause i treninga, går så på igjen, men er

likevel ikke kvitt skadene. Ved å teipe kan skader og «vondter» behandles med en gang. Når smerter kommer tilbake igjen etter et treningsavbrekk eller en pause, er årsaken mest sannsynlig ikke behandlet. I slike tilfeller kan kinesiotep være løsningen. Tanken er at vi skal normalisere kroppen, og som regel er tre-fem behandlinger med én ukes mellomrom nok til å gjøre nettopp dette.

Margaretha Baumann: Fornøyd med teipingen

– Ja, dette fungerer veldig bra, slår Margaretha Baumann fast der hun ligger på benken mens Frank Tore Jacobsen klipper opp en ny bit teip.

Første gang hun testet ut slik teiping, var under Oslo Maraton. Etterpå har hun vært hos Jacobsen to ganger.

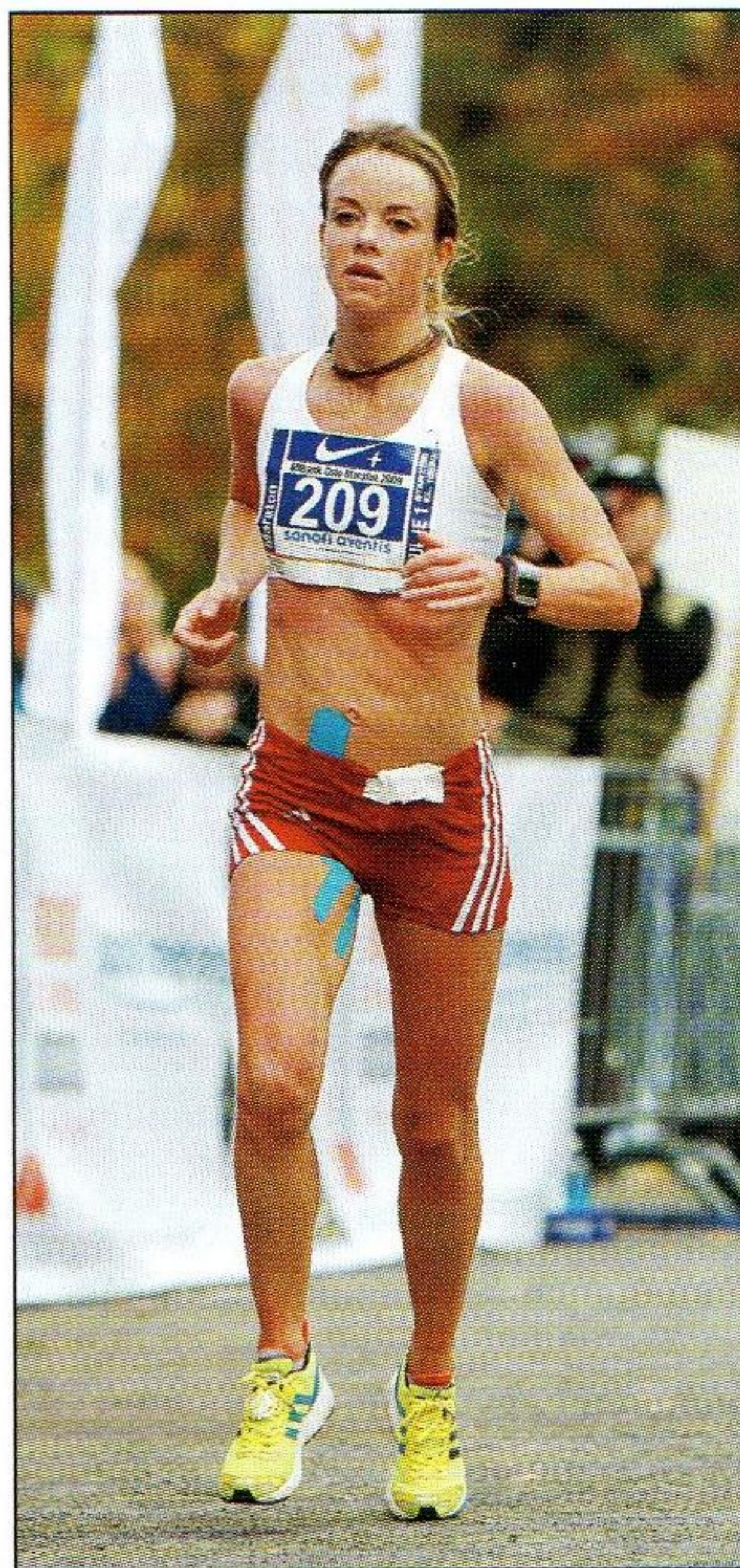
– Hvordan merker du effekten av teipingen?

– Kroppen stabiliserer seg, og musklene er i balanse når jeg beveger meg. Siden jeg har hatt store problemer med hamstring og stram muskulatur på baksiden av lårene/rompa, er det godt å kjenne at jeg kan løpe uten nevneverdige smerter, forteller Baumann.

– Føler du at metoden også gir effekt etter at du har fjernet teipen?

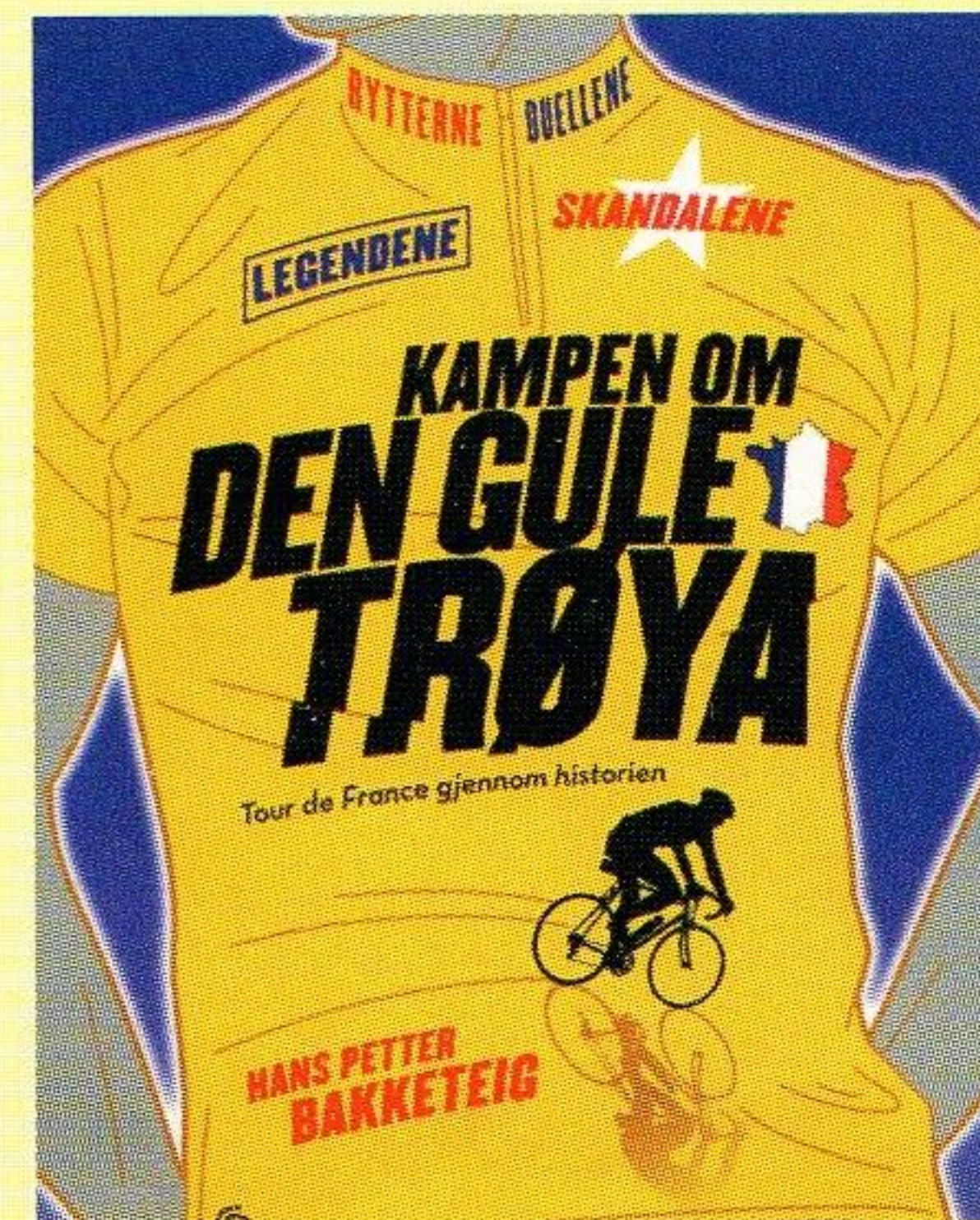
– Ja, helt klart. Jeg er mye bedre både mens teipen sitter på og etter at den er tatt av sammenliknet med hva jeg var før. Jeg kan løpe mer stabilt og føler meg sterkere på det skadede beinet når jeg bruker teipen.

Reduserer plagene: Maratonløper Margaretha Baumann er en av mange som har testet ut og som anbefaler kinesioteping. (Foto: Per Inge Østmoen).



Til salgs fra Kondis- kontoret

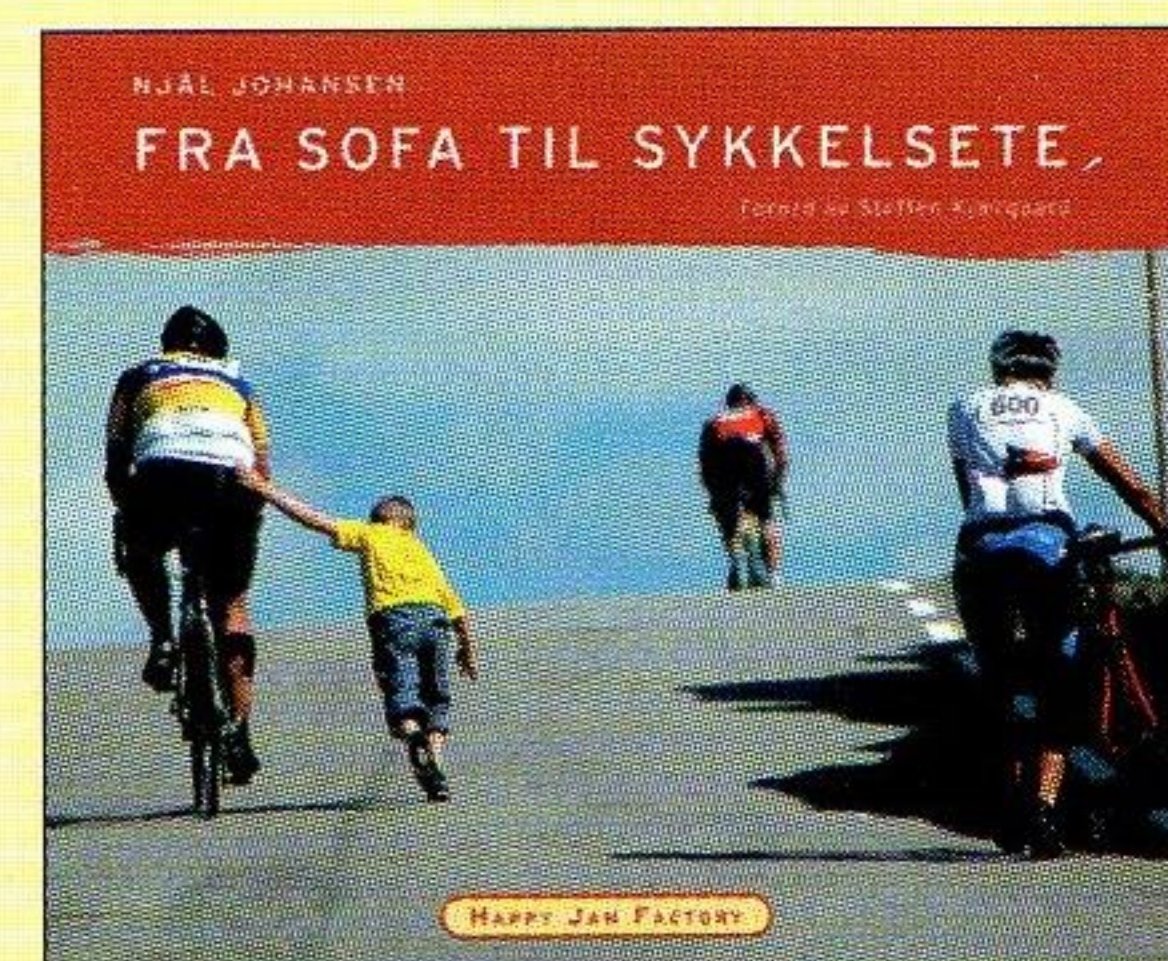
KAMPEN OM DEN GULE TRØYA



Hans Petter Bakketeig
Fascinerende bok om
Tour de France
312 s. Illustrert
Kagge Forlag

Medlemspris:
kr 330
Ordinær pris:
kr 379

FRA SOFA TIL SYKKELSETE



Njål Johansen,
130 s. m/bilder.
Happy Jam Factory.
En meget velskrevet inspirasjonsbok av en som «førte, feit og ferdig» finner sin plass på et sykkelsete og opplever et nytt liv. Atle Kvålsvoll: – En dose av Njåls syklerier får deg garantert i gang med treningen.

Medlemspris: kr 220
Ordinær pris: kr 249

Porto er inkludert i medlemsprisen.

Bøkene bestilles fra
Kondis-kontoret.
Send e-post til:
kondis@kondis.no
eller ring 2260 9470.

