



**KINESIO TAPING®**  
**KT1 & KT2 - Osnove, koncepti in korektivne tehnike Kinesio**  
**Taping®**  
**Program tečaja KT1 in KT2**

Certificiran inštruktor: Tea PIŠKUR, dipl.fiziot.

**KT 1: Prvi dan**

8.30-10.30

- Uvod v Kinesio Taping®, zgodovina, lastnosti trakov, primerjava tehnike Kinesio Taping® z drugimi trakovi
- 5 fizioloških sistemov na katere vpliva Kinesio Taping®
  - Koža
  - Fascija
  - Cirkulatorni in limfni sistem
  - Mišice- anatomija in fiziologija
  - Sklepi- anatomija in fiziologija

10.40-12.30

- Aplikacije Kinesio Taping®, previdnostni ukrepi, kontraindikacije
- Kinesio Taping® mišična aplikacija, koncept korekcije, inhibicija in facilitacija mišic

13.15-14.30

- Pregled in presejalni testi po Kinesio Taping® metodi
  - Test s fleksijo vratu (cervical flexion screening test)
  - Test z ekstenzijo vratu (cervical extension screening test)
  - Test s fleksijo trupa (trunk flexion screening test)
  - Test ramenskega obroča (pectoral girdle screening)
  - Test rotatorjev kolka (hip rotation screening test)
  - Test dviga iztegnjene noge (straight leg raise screening test)

14.40-16.30

- Kinesio Taping® pregled, vprašanja v anamnezi in besednjak Kinesio Taping®
- Aplikacije inhibicij in facilitacij Kinesio Taping® mišične korekcije: fleksorji kolena, dolgi ekstenzor palca, ekstenzorji prstov roke, biceps brachii, deltoideus.

## **KT 2: Drugi dan**

8.30-10.30

- Uvod v KT2 in odzivi na Kinesio Taping®
- Koncepti Kinesio Taping®
  - Koncept mišične inhibicije
  - Koncept mišične facilitacije
  - Koncept raztega tkiva
  - Koncept tenzije
  - Koncept obsega giba
  - Koncept preobremenjenosti
  - Koncept vnetja
  - Koncept limfnih kanalov
  - Koncept pritiska in bolečine
- Osnovni koncept korektivnih tehnik Kinesio Taping®

10.40-12.30

- Mehanska korekcija
  - Preprečitev patološkega gibanja
  - Mehanična korekcija pri nestabilnosti ramenskega sklep
- Fascijalna korekcija
  - Vzpodbuditev drsenja povezovalnega tkiva
  - Fascijalna korekcija pri lateralnem epikondilitisu

13.15-14.30

- Prostorska korekcija
  - Dekompresija tkiva in zmanjšana iritacija nociceptorjev
  - korekcija pri bolečini v spodnjem delu hrbtenice

- korekcija pri karpalnem kanalu
- Ligamentna in kitna korekcija
  - Primarna podpora poškodovanemu tkivu in preprečitev nadaljnjih poškodb
  - Korekcija pri tendinopatiji ahilove tetive
  - Korekcija pri plantarnem fascitisu

14.40-16.30

- Funkcionalna korekcija
  - Assistirati pri izvedbi giba in preprečiti hipermobilnost sklepov in prekomeren razteg mehkih tkiv
  - Korekcija gležnja
  - Korekcija zapestja
- Cirkulatorna in limfna korekcija
  - Pospešiti medcelično izmenjavo tekočine in limfni pretok
  - Aplikacija v akutnem stanju
  - Aplikacija v kroničnem stanju
- Pregled tečaja, kako postati CKTP, dokumentacija in raziskav