



TEJPOVÁNÍ

v těhotenství a po porodu

Těhotenství je na jednu stranu nádherné období v životě ženy provázené radostí, očekáváním, plné emocí a sdílení s blízkými, nicméně s postupujícím těhotenstvím a zvětšujícím se těhotenským břichem toto období může být spojeno i se spoustou obtíží a pro nastávající maminky může představovat i významnou fyzickou zátěž, která může způsobit nejen fyzickou, ale především psychickou nepohodu ženy. Mezi nejčastější obtíže patří únava, vyčerpání, dušnost, bolesti zad a kloubů, bolesti jizvy po předchozím císařském řezu a mnoho dalších.

Jednou z možností **jak těmto obtížím ulevit je kinesiotaoping** neboli tejpování. Jedná se o metodu **lepení elastických barevných pásků na kůži**, které slouží jednak jako **opora a stabilita** pro břicho - vytahuje jej výše, jednak zlepšuje **prokrvení dané oblasti**, což ovlivňuje pozitivně fungování svalů a **zlepšuje přirozený hojivý proces těla**.

Samotný **tejp je elastický** - napíná se v podélném směru, **prodyšný** - pokožka se pod ním nezapaří, **omyvatelný** - lze se s ním sprchovat. Po samotné aplikaci tejp splyne s pokožkou a přestanete jej během chvilky vnímat. Začíná účinkovat **okamžitě po aplikaci**. Doba **účinku** tejpů se pohybuje v rozmezí **3 až 5 dnů**, poté je vhodné jej odstranit např. proudem teplé vody a nechat pokožku minimálně 1 den volně před další aplikací. **Přes tejp** je možné provádět například i **masáž jizvy**, ev. je s nimi možné i **cvičit** - tzn. neměly by vás omezovat v každodenním fungování, ale spíše naopak, měli by vám pomoci vše lépe zvládat a ulevit vám od obtíží.

JAK JE MOŽNÉ TEJPOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU VYUŽÍT A K ČEMU JE VHODNÉ?

v těhotenství:

- bolesti těhotenského břicha způsobené růstem dělohy
- bolesti jizvy po předchozím císařském řezu
- bolesti zad a SI skloubení
- pupečnicková a tříselná kýla
- lymfotejping na otoky rukou a nohou
- bolestivé karpální tunely
- brnění v prstech

po porodu:

- diastáza neboli rozestup přímých břišních svalů
- tejpování volné kůže břicha
- práce s jizvou po předchozím jednom nebo více císařských řezech
- strie
- otoky rukou a nohou

KDY NENÍ TEJPOVÁNÍ VHODNÉ?

Před zahájením tejpování je vždy **vhodné se objednat na konzultaci**, kde společně probereme možnosti tejpování a zda je to ve vašem konkrétním případě vhodné. Pro většinu žen i v těhotenství je tejpování vhodné bez větších omezení. K tejpování využíváme senzitivní tejpů uzpůsobené přímo pro potřeby těhotenského břicha, které obsahují hypoalergenní lepidlo. Nicméně jsou situace, ve kterých se tejpování opravdu nedoporučuje, jsou to:

- **extrémně citlivá pokožka, ekzémy, lupénka**
- **hnisající a nehojící se rány**
- **výrazně vystouplá znaménka a pihy**
- **křečové žíly, ev. stavy po prodělané trombóze**
- **alergická reakce na tejpovací pásku v minulosti**
- **cukrovka s projevy na kůži - hnisavé záněty**

Bát se ovšem nemusíte, vše společně na vstupní konzultaci probereme a domluvíme se. Před zahájením jakéhokoliv tejpování se provádí drobný kožní test senzitivity. Kdy Vám na kůži aplikujeme malý čtvereček tejpovací pásky a budeme pozorovat, zda-li se v okolí na kůži nebude projevovat nežádoucí reakce.

Jak je možné se objednat na vstupní konzultaci?

Telefonicky na čísle 491 601 745

www.porodnicenachod.cz

