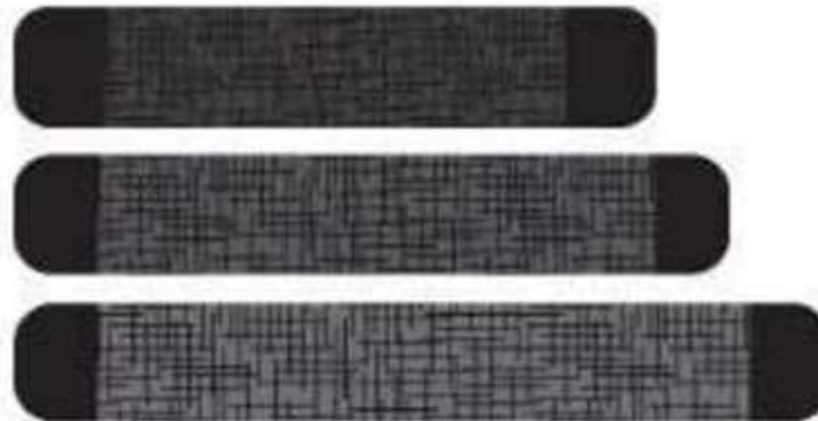
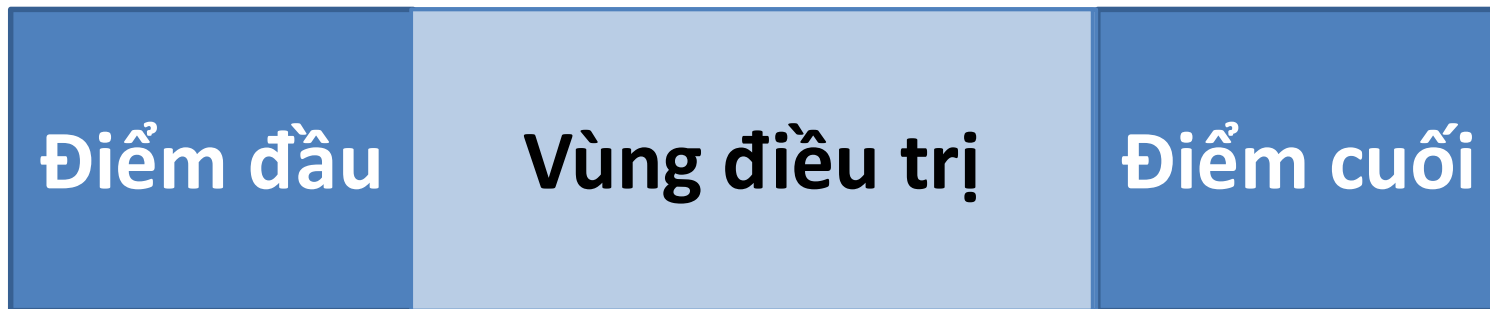


IV. CÁC THUẬT NGỮ TRONG KINESIO TAPING



IV. CÁC THUẬT NGỮ TRONG KINESIO TAPING



- **Điểm đầu (neo):** Điểm bắt đầu dán băng; sức căng 0% và cơ thể ở vị trí trung tính
- **Vùng điều trị:** Phần băng dán giữa điểm đầu và điểm cuối, dán trên vùng mô điều trị, vùng mô này thường được kéo giãn
- **Điểm cuối:** Phần cuối của băng dán, sức căng 0%, cơ thể ở vị trí được kéo giãn

IV. CÁC THUẬT NGỮ TRONG KINESIO TAPING

- ❖ **Mô đích:** vùng mô cần được điều trị
- ❖ **Đầu gần:** Phần gần nhất so với đường giữa cơ thể (nguyên uỷ)
- ❖ **Đầu xa:** Điểm xa nhất so với đường giữa cơ thể (Bám tận)
- ❖ **Sức căng:** Khả năng giãn dài ra của băng. Chúng ta dùng % để mô tả độ giãn của băng trong mỗi cách dán hay áp dụng
- ❖ **Kéo căng:** Sức căng hoặc độ kéo căng. Chúng ta sử dụng thuật ngữ này để chỉ ra tư thế của cơ thể hoặc độ căng tối đa của cơ thể, để hạn chế các nếp gấp trên da.
- ❖ **Hướng thu hồi:** Hướng thu hồi dưới tác dụng của lực kéo. Băng dán Kinesio có tính thu hồi về điểm bắt đầu hoặc hướng về trung tâm của băng nếu sức căng của nhỏ hơn hoặc bằng 50% .

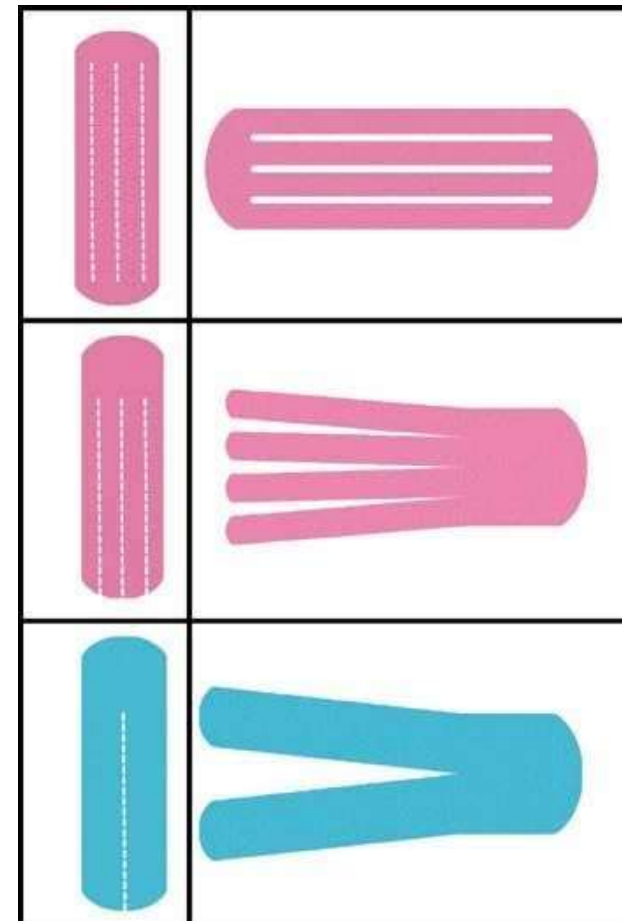
IV. CÁC THUẬT NGỮ TRONG KINESIO TAPING

CÁC KIỂU CẮT PHỔ BIẾN

Web Cut - Kiểu mạng lưới: sức căng được phân tán qua và giữa các khe hở trên mô đích. **Mức độ kích thích rất thấp.**

Fan Cut - Kiểu hình quạt: sức căng được phân tán trên mô đích thông qua các giải băng. **Mức độ kích thích thấp**

Y Strip - Kiểu chữ Y: sức căng được phân tán trên mô đích thông qua và giữa 2 giải băng. **Mức độ kích thích thấp**



IV. CÁC THUẬT NGỮ TRONG KINESIO TAPING

CÁC KIỂU CẮT PHỔ BIẾN

Donut Cut - Lỗ tròn: sức căng được phân tán trên vùng điều trị ở phần đuôi, lỗ tròn có tác dụng lên tế bào vùng nhạy cảm hoặc đau nhiều. **Mức độ kích thích nhẹ**

X Cut - Chữ X: sức căng tập trung trực tiếp vùng mô đích và phân bố qua vùng đuôi tại mỗi điểm cuối. **Mức độ kích thích trung bình**

I Strip - Chữ I: sức căng tập trung chủ yếu vào vùng điều trị một cách trực tiếp bao gồm phần mô đích. **Mức độ kích thích lớn.**

