



# KINESIO HOMECARE

Ứng dụng phương pháp Kinesio Taping  
trong chăm sóc sức khỏe tại nhà

[www.kinesiovietnam.com](http://www.kinesiovietnam.com)



# MỤC LỤC

## 1. Tổng quan về KINESIO TAPING

- Phương pháp Kinesio Taping là gì?
- Băng dán Kinesio
- Thao tác với băng Kinesio

## 2. Phân biệt các loại đau

- Đau hóa học
- Đau cơ học

## 3. Thực hành kỹ thuật E.D.F - đau hóa học

- Ứng dụng kỹ thuật E.D.F
- Hướng dẫn cách dán trên các vùng đau thường gặp

## 4. Thực hành kỹ thuật dán đau cơ học

- Ứng dụng hỗ trợ dán giảm đau cơ học
- Hướng dẫn cách dán trên các vùng đau thường gặp



**A**i cũng từng bị đau với nhiều nguyên nhân khác nhau. Do va đập dẫn đến tổn thương mô, do sai tư thế sinh hoạt hay làm việc hay nguyên nhân đến từ thoái hóa do tuổi tác.

### **Nhưng đau có thực sự hoàn toàn xấu?**

Thực ra, đau là một tín hiệu quan trọng mà cơ thể đưa ra để giúp cảnh báo chúng ta về những thay đổi có hại cho cơ thể.

Cẩm nang này sẽ bổ sung kiến thức cho chúng ta về cơn đau các kỹ thuật dán băng xử lý các vấn đề thường gặp tại nhà

# ĐAU là gì?

**Đau** là một trải nghiệm về cả cảm giác và cảm xúc khó chịu. Cơn đau của mỗi người sẽ khác nhau ngay cả khi họ cũng có một tổn thương. Cách để đo lường tốt nhất cho cơn đau của một người là so sánh với chính bản thân người bệnh.

Cơn đau có thể cảm thấy nhẹ hoặc nặng đi kèm các cảm giác như kim châm, ngứa ran, châm chích, nóng rát, đau nhức hoặc cảm giác như bị điện giật.

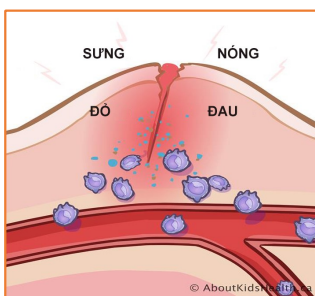


**Mặt tốt của ĐAU** đó là một tín hiệu quan trọng mà cơ thể đưa ra để giúp cảnh báo chúng ta về những thay đổi có hại trong cơ thể, ví dụ như chạm vào bếp nóng hoặc vật nhọn sẽ ngay lập tức có cảm giác nóng hay đau, từ đó ngăn cản chúng ta thực hiện động tác đó.

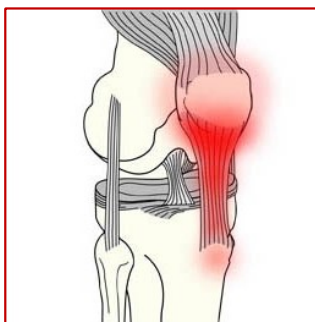


## CÁC DẠNG ĐAU

Có rất nhiều cách phân biệt dạng đau tùy vào thời gian đau, tần suất hay cảm giác khi đau. Trong khuôn khổ của chương trình chăm sóc sức khỏe tại nhà với Kinesio Taping, chúng tôi sẽ chọn cách phân biệt cơn đau theo cách đơn giản và phù hợp với cách xử lý của Kinesio Taping, đó là **ĐAU HÓA HỌC** và **ĐAU CƠ HỌC**.



**Đau hóa học** là do phản ứng viêm của cơ thể đối với chấn thương. Đây là một phản ứng hóa học phức tạp và xảy ra để hỗ trợ tổn thương mô bằng cách giải phóng các hóa chất từ máu, nguyên bào sợi và đại thực bào cục bộ để làm sạch khu vực và bắt đầu quá trình chữa lành.



**Đau cơ học** xảy ra khi có áp lực đè lên khớp hoặc mô mềm, chẳng hạn như khi bạn uốn ngón tay hết cỡ về phía sau hoặc duỗi bắp chân quá mức bạn sẽ thấy đau. Ngay khi bạn thả ra, cơn đau lập tức giảm đi. Cơn đau cơ học phát sinh khi một lực cơ học làm căng mô và thường không có thương tích hoặc tổn thương mô.

	<b>ĐAU HÓA HỌC</b>	<b>ĐAU CƠ HỌC</b>
<b>Quan sát bề ngoài</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sưng, đỏ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có thể sưng</li> </ul>
<b>Sờ chạm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tăng nhiệt so với các vùng khác</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không có sự thay đổi nhiệt độ</li> </ul>
<b>Cảm giác</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đau khó chịu, mức độ đau cao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mức độ đau thấp hơn</li> </ul>
<b>Cảm giác đau thay đổi khi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không thay đổi khi cử động</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Có cử động giảm đau và cử động tăng đau</li> </ul>
<b>Tần suất đau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đau liên tục</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không liên tục</li> </ul>
<b>Trường hợp đau thông dụng</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bị va đập dẫn tới sưng phù, bầm, viêm, đau</li> <li>• Đau viêm do hoạt động quá mức</li> <li>• Gãy xương, vết thương sau mổ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thoát vị đĩa đệm</li> <li>• Trật khớp</li> <li>• Rách sụn chêm hoặc Cơ hay gân bị sẹo hoặc bị ngắn (đã lành nhưng chưa hồi phục hoàn toàn)</li> </ul>

# KINESIO TAPING là gì?

- ❑ Phương pháp Kinesio Taping được phát minh bởi Tiến sĩ **Kenzo Kase** với ý tưởng **“Băng dán trị liệu sẽ thay thế bàn tay người điều trị”**.
- ❑ Nhờ có băng dán trị liệu lưu trên da sẽ mang lại cảm giác dễ chịu cho người bệnh trong suốt quá trình rời phòng khám.

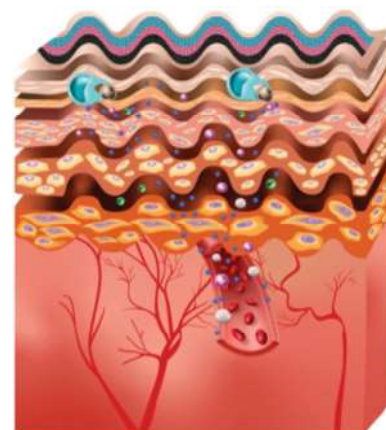


## Tác dụng của Kinesio Taping trong các bệnh lý cơ xương khớp



**Nâng mô tạo khoảng trống**  
**Dịch chuyển**  
**Làm mát**

- Đây là ý tưởng mang tính chất nền tảng của tiến sĩ Kenzo Kase. Ý tưởng này giải thích sự hoạt động của Kinesio taping khi chúng được dán lên da.
- Cơ thể con người được lấp đầy bởi những lớp nước trong da, sau này được đặt tên là dịch kẽ. Chính những khu vực dịch kẽ này đã mang theo các chất dinh dưỡng đến tế bào, làm giảm nhiệt, ổn định vị trí và chỉnh sửa mô. Nó tuần hoàn và luôn luôn hoạt động giống như một chất dầu bôi trơn giữa các màng để giúp các màng không bị dính chặt lại với nhau. Khi cơ thể chúng ta bị tổn thương tại một điểm nào đó, các dịch này sẽ bị tắc lại ứ đọng tạo nên các hiện tượng sưng phồng gây mất cân bằng dịch
- Khi ứng dụng Kinesio Taping, băng Kinesio dán lên da sẽ tạo ra **KHOẢNG TRỐNG** nhờ sự nâng mô và tách biệt các lớp mô trong lớp thượng bì. Khi có khoảng trống, sự **DỊCH CHUYỂN** xảy ra nhiều hơn đặc biệt là các bạch huyết và máu giúp các dòng chảy vi mô trong cơ thể được trơn tru hơn. Từ đó **LÀM MÁT** vùng mô bị tổn thương, các chất dịch lại được giải phóng và quay trở lại với dòng chảy, đưa cơ thể trở về trạng thái cân bằng nội môi.



# Ứng dụng Kinesio Taping trong chăm sóc các vấn đề cơ xương khớp tại nhà

Với ý tưởng **Khoảng trống - Dịch chuyển - Làm mát**, đồng thời điều hướng các mô sợi bên dưới da, kinesio Taping có thể được ứng dụng trong nhiều loại và giai đoạn các bệnh lý khác nhau. Trong khuôn khổ của khóa chăm sóc sức khỏe tại nhà, chúng tôi sẽ mang lại cho học viên cách xử lý cho các vấn đề thường gặp nhất như sau:

- ✓ Các vấn đề về tổn thương mô mềm như va đập, bầm tụ gây đau
- ✓ Các vấn đề đau mỏi cơ do sai tư thế làm việc
- ✓ Các vấn đề về co thắt cơ do hoạt động quá mức
- ✓ Thoái hóa khớp do tuổi tác

## CHỐNG CHỈ ĐỊNH

**Không áp dụng PP Kinesio Taping trong các trường hợp sau:**

1. Vị trí có u ác tính
2. Vùng da viêm/nhiễm trùng tế bào
3. Vết thương hở
4. Hiện tượng nghẽn mạch sâu (Huyết khối)

**Hỏi kiến bác sĩ điều trị cho các trường hợp:**

- Tiểu đường
- CAD hoặc Bruits trong Carotid Artery
- Bệnh thận
- Da dễ tổn thương
- Suy tim
- Phụ nữ đang mang thai

## NÊN

1. Kiểm tra trước khi dán -> Dán băng -> Đánh giá lại
2. Vệ sinh sạch vùng da trước khi dán
3. Cắt bo tròn đầu Tape
4. Tẩy hoặc cạo sạch vùng da trước khi dán
5. Dán trước khi bơi hay chơi thể thao 30 phút
6. Không kéo căng băng dán tại 2 đầu neo và cuối
7. Chà xát băng dán sau khi dán để tăng độ dính

## KHÔNG NÊN

1. Không nên tắm nước quá nóng hoặc dùng máy sấy và các thiết bị tạo nhiệt lên vùng dán
2. Không nên để vùng dán băng ẩm ướt. Sau khi tắm hoặc bị ướt do mồ hôi phải thấm khô vùng dán hoặc để trước quạt mát
3. Không nên tháo băng một cách mạnh bạo sẽ gây kích ứng da



# BĂNG DÁN KINESIO

Là một loại băng dán được dùng trong phương pháp Kinesio Taping cấu tạo bởi 100% cotton, không chứa cao su, với thiết kế thuộc tính tương tự như da người. Băng dán Kinesio được tiến sĩ Kenzo Kase thiết kế đạt các tiêu chuẩn về thông số độ co giãn, đàn hồi theo tiêu chuẩn của phương pháp Kinesio Taping

**Lưu ý:** Hiện nay có rất nhiều loại băng dán copy trên thị trường với chất lượng sản xuất và tính chất băng không đạt chuẩn thực hiện theo phương pháp Kinesio Taping. Vì vậy học viên cần tìm hiểu nguồn gốc xuất xứ của nhà sản xuất và các giấy tờ đảm bảo chất lượng

Băng dán Kinesio hiện có 4 loại khác nhau phù hợp cho tất cả các đối tượng bệnh



## Kinesio Tex Gold FP

*Tăng kết quả điều trị với Kinesio FP*

Thiết kế đặc biệt dành riêng cho điều trị y khoa. Với thiết kế các đường gợn sóng nguyên thủy của băng dán Kinesio kết hợp với công nghệ độ quyền Fingerprint (FP)

### Chỉ định:

- Hỗ trợ điều trị các loại bệnh lý
- Hỗ trợ điều trị các bệnh lý gây phù nề
- Phục hồi chức năng
- Ứng dụng điều trị EDF – Biểu bì – Da – Fascia
- Sản xuất tại Mỹ



## Kinesio Tex Performance+

*Thiết kế chuyên biệt cho hoạt động tập luyện*

Băng dán thể thể mới Kinesio Tex Performance+ mang lại cảm giác thoải mái bởi sự kết hợp các chất liệu polyester (50%) và cotton (50%) người dùng có thể vận động đa chiều một cách thoải mái. Băng dán này còn hỗ trợ cố định và giải nén cho các lớp cơ sâu.

### Chỉ định:

- Hỗ trợ, làm mạnh cơ
- Cố định khớp, dây chằng
- Tạo cảm giác dễ chịu khi vận động
- Giảm trương lực/ thư giãn cơ



## Kinesio Tex Gold LT+:

*Thiết kế chuyên biệt cho da nhạy cảm*

Băng dán thể thể mới Kinesio Tex Gold LT+ (LT) được thiết kế với công thức chuyên biệt tạo tác động nhẹ nhàng cho tất cả mọi loại da từ người lớn tuổi tới trẻ sơ sinh hoặc các đối tượng da nhạy cảm. Băng dán Light Touch tác dụng chủ yếu và lớp da và lớp fascia nông giúp điều hướng các chất dịch tạo không gian cho hệ bạch huyết lưu thông dễ dàng, mang lại cảm giác dễ chịu. Light Touch còn được sử dụng nhiều nhằm chỉnh sửa nhẹ nhàng các mô không đồng trục.

### Chỉ định:

- Thư giãn
- Chỉnh cấu trúc trực Fascia
- Da nhạy cảm ( Người lớn tuổi, trẻ sơ sinh, thẩm mỹ vùng mặt )
- Sử dụng trong ngày



## Kinesio Tex Classic

*Thiết kế chuyên biệt cho hoạt động tập luyện*

Thiết kế đường vân gợn sóng theo tiêu chuẩn của Phương Pháp Kinesio. Sử dụng tốt đối với các trường hợp cần độ căng cao.

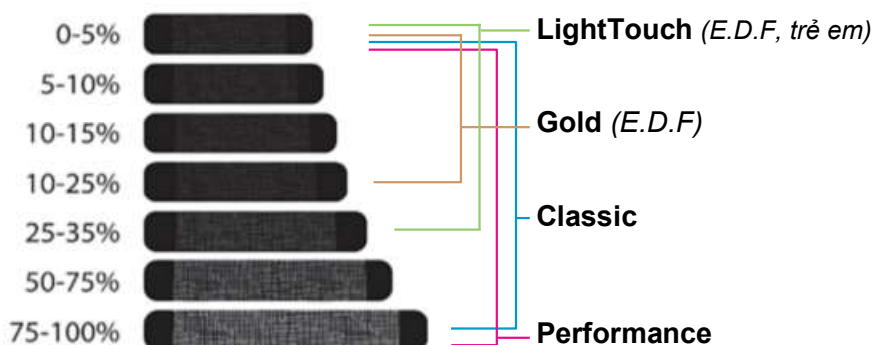
### Chỉ định:

- Hỗ trợ
- Cố định
- Luyện tập thể thao
- Tác động mô sâu (gân/dây chằng)



# HƯỚNG DẪN THAO TÁC VỚI BĂNG KINESIO

## Phân loại độ căng và Băng dán phù hợp



*\*Xem video hướng dẫn các thao tác với băng và cách kiểm tra độ căng của băng*

## Thuật ngữ thường dùng:

- **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
- **Hướng điều trị:** Hướng thu hồi của băng về điểm neo đầu

## CÁCH THÁO BĂNG RA KHỎI GIẤY



### Động tác cuộn:

- Một tay giữ băng, tay còn lại dùng ngón trỏ bắt đầu cuộn băng ở đầu góc
- Từ từ gỡ toàn bộ mặt giấy phía sau



### Động tác xé:

- Xé mặt giấy phía sau tại tâm băng
- Sau đó từ từ kéo ra 1 khoảng dài 2.5cm

## CÁCH THÁO BĂNG AN TOÀN SAU KHI DÁN



### Đẩy da ra khỏi băng:

- Tháo 1 đầu neo, tay còn lại ấn nhẹ vùng da, một tay gỡ băng ra khỏi da



### Động tác cuộn:

- Dùng ngón tay cuộn băng từ điểm neo xuôi chiều lông mọc cho đến điểm cuối cũng của băng



### Nhấc băng:

- Nhấc 1 cạnh băng
- Tay còn lại đẩy da theo chiều bỏ băng

## LƯU Ý TRƯỚC VÀ SAU KHI DÁN

- Nên có người hỗ trợ dán.
- Da phải được vệ sinh sạch sẽ và không dính các loại tinh dầu, kem dưỡng trước khi dán
- Da sẽ có hiện tượng gợn sóng sau khi dán. Cơ được thư giãn.
- Dùng băng đo vùng cần dán trước khi dán để có độ dài chính xác.
- Luôn luôn tạo điểm neo đầu và cuối để cố định băng.
- Luôn cắt bo tròn các góc tape để tránh bị bong trong các hoạt động hàng ngày



Chà xát sau khi dán để tăng độ dính.



Cẩn thận với loại quần áo có thể làm bong tape.



Vận động sau khi dán từ 30 – 45p.



Chạm nhẹ để làm khô vùng dán. Không chùi mạnh



Nhiệt trực tiếp vào vùng dán có thể gây quá nhiệt và khô Tape sau điều trị

# THỰC HÀNH

## Tiếp cận

- ❖ Nhận diện vấn đề. Xem vấn đề của bạn có thuộc danh sách các **dấu hiệu cờ đỏ** trong y khoa cần nhập viện hay sự thăm khám của chuyên khoa hay không?



## DẤU HIỆU CỜ ĐỎ

*Khi bị đau kèm với các dấu hiệu cờ đỏ cần phải nhập viện ngay*

- ✓ Rối loạn cảm giác ở bàn tay.
- ✓ Teo cơ bàn tay
- ✓ Dáng đi không vững hoặc không thể đi vài bước
- ✓ Rối loạn tiểu tiện
- ✓ Sụt cân không rõ nguyên nhân
- ✓ Đau liên tục, không giảm khi nghỉ ngơi
- ✓ Đau về đêm
- ✓ Đau đầu và tê vùng chẩm
- ✓ Giới hạn cử động vùng cổ ở mọi hướng
- ✓ Đau kèm sốt trên 37 độ
- ✓ Tăng Huyết áp lớn hơn 160 trên 95 mmHg
- ✓ Tăng Nhịp tim lúc nghỉ lớn hơn 100 nhịp một phút
- ✓ Mệt mỏi, chóng mặt, Choáng đầu khi cử động
- ✓ Khó nuốt, Khó nói
- ✓ Đau kèm các bệnh lý Nhiễm trùng gần đây, như nhiễm trùng da, đường tiểu.
- ✓ Mất cảm giác vùng yên ngựa
- ✓ Mất hoặc giảm cảm giác ở bàn chân

# THỰC HÀNH

## Quy trình thực hành dán băng Kinesio

### Bước 1

- Hỏi bệnh, tìm điểm đau,
- Phân loại kiểu đau, chọn kỹ thuật dán

### Bước 2

- Xác định vùng cần điều trị

### Bước 3

- Đo chiều dài băng ở tư thế vùng điều trị được kéo căng
- Vệ sinh vùng da

### Bước 4

- Chọn kỹ thuật, cắt băng

### Bước 5

- Dán băng

### Bước 6

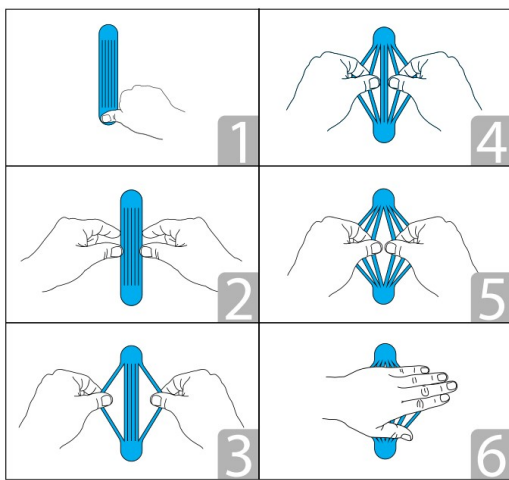
- Kiểm tra mức độ đau so với khi chưa dán
- Chăm sóc vùng dán và hướng dẫn tập luyện

# GIẢM ĐAU HÓA HỌC

## Kỹ thuật E.D.F™:

Là phương pháp tác động lên các lớp nông - **Biểu bì - Da - Fascia**, là các lớp tạo ra nguyên nhân chính cho các hiện tượng sưng, đau, phù nề và các bệnh lý khác. EDF tận dụng sức căng cực thấp (thấp hơn độ căng của băng khi dán lên mặt giấy sau) nhằm điều trị các bệnh đau do dây thần kinh, cải thiện tuần hoàn máu, và các cử động gây đau thường xuyên)

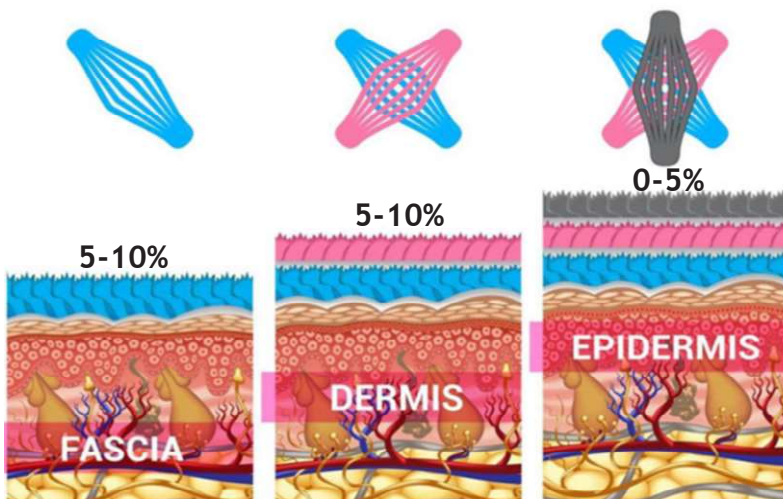
### Hướng dẫn Kỹ thuật cắt EDF



1. Đặt nhẹ nhàng hai đầu đoạn băng dán hình WEB lên 2 điểm đầu và cuối của vùng mô điều trị. Không chà xát băng ở giai đoạn này
2. Nhẹ nhàng dùng ngón tay hoặc nhíp gấp kẹp tại điểm giữa đoạn băng dán và kéo ra xa trung tâm. Tránh chạm tay vào keo dán
3. Trải rộng sợi băng phía ngoài ra hai bên cách đều trung tâm như trong hình và không cần sử dụng độ căng quá lớn
4. Lặp lại đối với các sợi băng phía trong
5. Hai sợi trung tâm cũng cách đều 1 khoảng như các sợi khác
6. Chà xát nhẹ nhàng để kích hoạt keo dính.

### Các lớp kỹ thuật EDF Mạng lưới tác động vào:

- **Lớp 1:** độ căng (5-10%) - tác động vào Fascia (mô dưới da)  
Hướng dán - Gắn ra xa
- **Lớp 2:** độ căng (5-10%) - tác động vào lớp bì  
Hướng dán - Gắn ra xa
- **Lớp 3:** độ căng (0- 5%) - tác động vào lớp thượng bì  
Hướng dán - Xa về gần



### QUY TRÌNH THỰC HÀNH

#### KỸ THUẬT E.D.F

**Bước 1:** Xác định vùng điều trị

**Bước 2:** Đo băng bao phủ vùng điều trị ở tư thế kéo giãn, cắt 3 đoạn băng hình mạng lưới (chiều rộng 2.5cm/5-6 nhánh).

**Bước 3:** Vệ sinh vùng dán

**Bước 4:** Đưa bệnh nhân về tư thế kéo giãn vùng mô đích nhất có thể. Dán băng.

**Độ căng:** 5-10% (đoạn băng thứ nhất và đoạn thứ 2), 0-5% (đoạn băng thứ 3)

**Hướng dán:**

- Đoạn băng 1 và 2: từ đầu gần đến đầu xa.
- Đoạn băng 3: từ đầu xa đến đầu gần.

# Thực hành Kỹ thuật E.D.F

(Xem video hướng dẫn chi tiết thực hiện kỹ thuật)

## VÙNG VAI



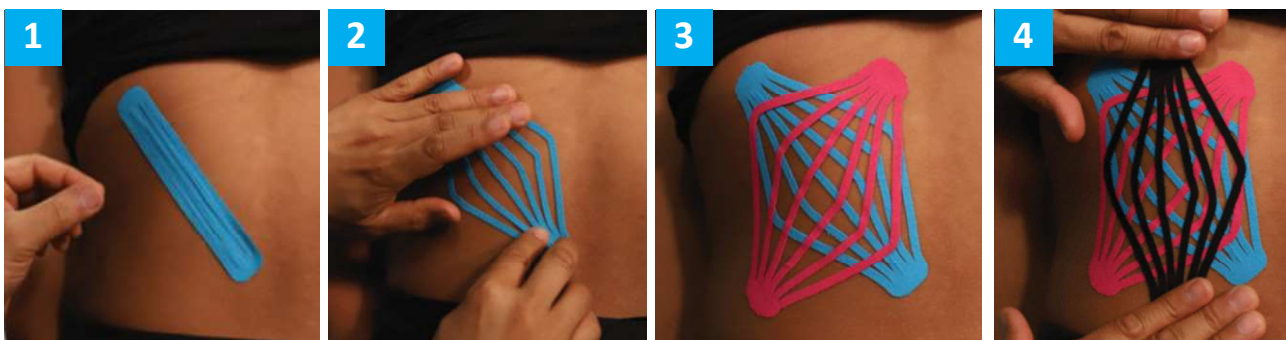
## KHUỖY TAY



## CỔ TAY



## VÙNG LƯNG



## KHỚP GỐI



## KHỚP CỔ CHÂN



# GIẢM ĐAU CƠ HỌC

Cơ đau cơ học thường xảy ra khi có một áp lực lên mô lớn hơn mức nó có thể chịu đựng được và kéo dài lặp đi lặp lại, kéo dài gây ra tổn thương hoặc làm vết thương nặng hơn. Tình trạng này bao gồm các hoạt động vận động xảy ra đột ngột như ngã, va chạm, nhảy cao, vặn xoắn, đạp đất không tốt, hay nâng vật nặng, các trường hợp vận động quá mức như ngồi làm việc quá lâu, dùng điện thoại quá nhiều, chơi thể thao quá sức....

Các bất thường này sẽ khởi phát một cách âm thầm, lặp đi lặp lại hoặc kéo dài cho đến khi chúng ta cảm thấy khó chịu ngày càng nhiều hơn đặc biệt là khi chúng ta vận động, thậm chí có thể dẫn đến sưng viêm nếu không có biện pháp can thiệp.



**Đau cơ học** cũng có thể là giai đoạn sau của các đơn đau cấp tính, hóa học hay các chấn thương trước đó như:

- Chấn thương cơ (chẳng hạn như rách hoặc bầm tím)
- Chấn thương gân (bao gồm rách hoặc bệnh gân)
- Rách dây chằng
- Chấn thương sụn (như rách hoặc thoái hóa)

## Dấu hiệu và triệu chứng của đau cơ học

- ❑ Bệnh nhân bị đau cơ học thường chỉ cảm thấy đau khi thực hiện các hoạt động hoặc tư thế cụ thể gây áp lực lên mô bị tổn thương. Cơ đau thường có thể thuyên giảm khi nghỉ ngơi hoặc thay đổi tư thế.
- ❑ Cơ đau thường không liên tục (tức là đến rồi đi) và có thể cảm thấy đau nhói hoặc âm ỉ. Cảm giác đau thường xuất hiện khi chạm vào mô bị ảnh hưởng. Hiện tượng sưng có thể rất ít hoặc không có.
- ❑ Các triệu chứng của vấn đề đau cơ học để chúng ta có thể phát hiện sớm đó là: yếu cơ, mất thăng bằng, hạn chế tầm vận động, cảm giác tê tay, chân

# CÁC KỸ THUẬT DÁN CƠ HỌC

## CÁC NGUYÊN TẮC DÁN BĂNG CHO ĐAU CƠ HỌC

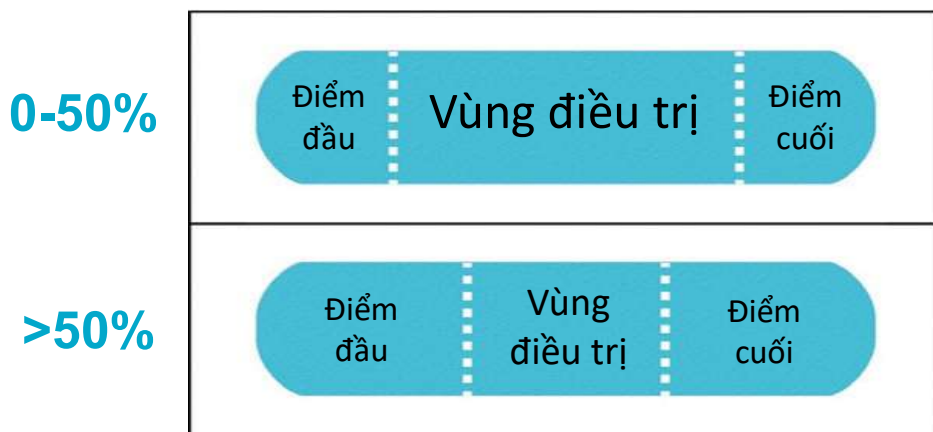
### 1. ĐỘ CĂNG CỦA BĂNG

Sức căng băng đóng một vai trò lớn trong tính nhất quán và kết quả điều trị ứng dụng Kinesio. Khi ứng dụng phương pháp Kinesio Taping, điều quan trọng là phải có độ căng chính xác. Nếu áp dụng quá nhiều lực căng, kết quả sẽ giảm đi và có thể gây tổn thương cho da. Thà không có đủ độ căng còn hơn căng băng quá nhiều. Độ căng của băng được liệt kê dưới dạng phần trăm và dựa trên 100% độ căng của băng.

Để tạo độ căng đúng, người thực hiện nên theo quy tắc hình bên và video tạo độ căng online

### 2. TỶ LỆ VÙNG DÁN VÀ ĐIỂM NEO TRÊN BĂNG

- **Sức căng 0 – 50%:** Điểm đầu và cuối có chiều dài 1/2 – 1 ô của băng
- **Sức căng >50%:** Theo nguyên tắc 1/3: mỗi điểm đầu và cuối có chiều dài bằng 1/3 chiều dài dải băng



### Tỷ lệ % Sức căng của băng

Ultra Light	0-5%	
Super Light	0-10%	
Paper Off	10-15%	
Light	10-25%	
Moderate	25-35%	
Severe	50-75%	
Full	75-100%	

❖ **Điểm đầu và cuối dài hơn, phân tán sức căng làm giảm các phản ứng trên da.**

❖ **Luôn luôn để 0% sức căng ở 2 điểm đầu và cuối.**

# CÁC KỸ THUẬT DÁN CƠ HỌC

## 1. Kỹ thuật dán Cơ

- Kinesio taping có tác dụng nâng mô tạo thêm các khoảng trống bên dưới giúp các cấu trúc mô trượt lên nhau một cách trơn tru từ đó tạo cảm giác dễ chịu khi vận động. Ngoài ra đối với các trường hợp cần điều chỉnh độ dài cơ, Kinesio Taping sẽ điều hướng mô cơ về hướng mong muốn có lợi cho vận động.
- **Độ căng: 15-25%**



## 2. Kỹ thuật dán Khớp

- Kinesio taping khi dán cho khớp có tác dụng nén mô giúp các khớp lệch trục trở về đúng vị trí, đồng thời ổn định khớp trong các vận động tạo thuận lợi cho các cơ hoạt động cân bằng.
- **Độ căng: 50-75%**
- **Áp dụng nguyên lý 1/3**

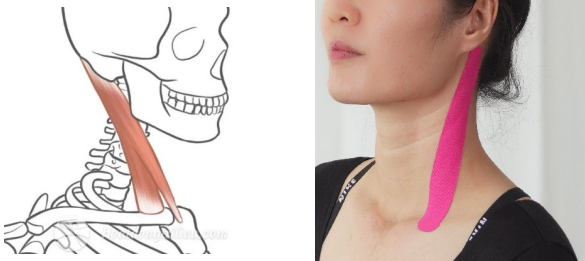




# Thực hành Kỹ thuật

(Xem video hướng dẫn chi tiết thực hiện kỹ thuật)

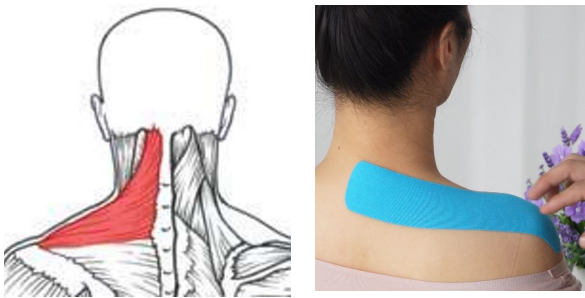
## CƠ ỨC ĐÒN CHŨM



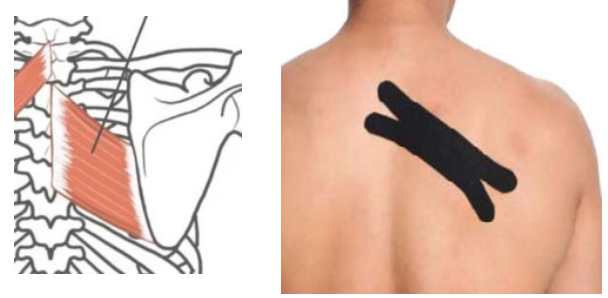
## CƠ GỐI CỔ



## CƠ THANG BÓ TRÊN



## CƠ TRÁM



## NHÓM CƠ DỰNG SỐNG



## ĐAU TẠI 1 ĐIỂM



## CƠ DUỖI CỔ TAY



# Thực hành Kỹ thuật

(Xem video hướng dẫn chi tiết thực hiện kỹ thuật)

## THOẢI HÓA KHỚP GỐI



## HỘI CHỨNG CHÈ ĐÙI



## CƠ THẺNG ĐÙI



## CƠ CHÀY TRƯỚC



## KHỚP CỔ CHÂN



# Thông điệp đến từ các chuyên gia của chúng tôi

Phương pháp Kinesio Taping sẽ đẩy nhanh quá trình hồi phục của bạn nhanh hơn khi chúng ta kết hợp với các chế độ ăn uống, tập luyện và nghỉ ngơi hợp lý. Đặc biệt là việc vận động rất cần thiết ngay cả khi bạn bị đau thì vẫn nên vận động nhẹ vì nó giúp máu lưu thông, các dịch ứ đọng được di chuyển giải nén từ đó giảm đau, đưa cơ thể trở về với trạng thái cân bằng.

Xin cảm ơn quý anh chị học viên đã tập trung hoàn thành khóa học online **“Ứng dụng Kinesio Taping trong chăm sóc tại nhà”**. Chúng tôi hy vọng những kiến thức này sẽ giúp ích cho các anh chị trong quá trình chăm sóc bản thân cũng như người thân xung quanh.

Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ và giải đáp tất cả các thắc mắc của quý anh chị học viên về khóa học này qua số **0968874839 (Phía Nam)** và **0359842986 (Phía Bắc)**.

***Hoặc để cập nhật các thông tin bổ ích và chương trình đào tạo khác, vui lòng tìm hiểu tại:***

<https://kinesiovietnam.com>

**Fanpage: Kinesio Taping Việt Nam**