

## ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ВІДНОВЛЕННІ СПОРТСМЕНІВ-БОКСЕРІВ ПРИ ТРАВМАХ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

*Антоніна ГУРОВА, Анастасія ВЕРТЕБНА*

*Херсонський державний університет,  
м. Херсон, 73003, Україна*

**Вступ.** Спорт завжди пов'язаний з інтенсивними фізичними навантаженнями, які призводять до травм і захворювань, що вимагають своєчасної кваліфікованої допомоги спортсменам. Поряд з основними методами фізичної реабілітації упродовж останніх десятиріч дедалі більша кількість спортивних лікарів, травматологів починають активно використовувати метод кінезотейпування при травмах кістково-м'язової і зв'язково-сухожильної систем, які порушують руховий стереотип. Дуже важливо, що цей метод можна використовуватися в гострому, підгострому або хронічному періодах травми.

**Мета** – дослідити вплив кінезіологічного тейпування при травмах спортсменів-боксерів.

**Завдання:** проаналізувати основні травми боксерів, при яких можна застосовувати цей метод; дослідити ефективність кінезіотейпування при травмах верхніх кінцівок у боксерів.

**Методи:** аналіз науково-методичних джерел; гоніометрія; метод кінезіологічного тейпування, систематизація; узагальнення.

**Результати.** Наше дослідження відбувалося на базі Херсонського вищого училища фізичної культури на відділенні боксу впродовж 2 місяців. Дослідження проводилося кожного дня після вечірнього тренування. Були обстежені 15 боксерів віком від 15 до 20 років з травмами м'язово-зв'язкового апарату плечового, ліктьового та променезап'ясткового суглобів. Усі травми супроводжувалися обмеженням рухливості в суглобах, больовим синдромом та набряком. Сім спортсменів мали травми плечових суглобів. Використовуючи метод гоніометрії, вимірювали амплітуди рухів в ушкоджених суглобах, це відбувалося до накладання аплікацій кінезіотейпування, при цьому відзначалося незначне та помірне обмеження рухливості в суглобах при розгинанні від 24° до 53° (норма – 60°). На наступний день після

накладання кінезіологічного тейпу (ширина 5 сантиметрів) амплітуда рухливості у плечових суглобах збільшилася від 31° до 58° в усіх спортсменів, а у двох наблизилася до норми. Цей результат був досягнутий шляхом застосування лімфатичної та м'язової корекції за допомогою кінезіотейпів.

**Обговорення і висновки.** Отже, після накладання кінезіологічного тейпу в ділянці верхніх кінцівок амплітуда рухливості в суглобах збільшилася, а больові відчуття зменшилися. Ці ефекти зумовлені зниженням тонуусу травмованих м'язів, збільшенням простору між м'язами та шкірою, що поліпшує відтік лімфатичної рідини і тим самим зменшує набряк, відповідно зменшується тиск на больові рецептори і тим самим знижуються больові відчуття та відновлюється рухливість у суглобах.

**Ключові слова:** кінезіотейпування, травма, спортсмени-боксери.

## **APPLICATION OF KINEZIOTAPING DURING THE RECOVERING PERIOD OF BOXERS WITH UPPER EXTREMITIES INJURIES**

**Antonina GUROVA, Anastasia VERTEBNA**

*Department of Human Health, Kherson State University,  
Kherson, 73003, Ukraine*

**Introduction.** Sport is always associated with intense physical activities that lead to injuries and illnesses that require timely qualified assistance to athletes. Along with the basic methods of physical rehabilitation applied during the last decade, an increasing number of sports medical officers and traumatologists has begun to use a method of kineziotaping of musculoskeletal and ligament-tendon systems in injuries that violate movement patterns. It is important that this method can be used in acute, subacute, or chronic injury periods.

**Purpose** – to investigate the effect of kinesiology taping of injured boxers.

**Objective** – to analyze the boxers' main injuries where this method could be applied; to monitor the efficiency of kineziotaping of injuries in the boxers' upper extremities.

**Methods** – analysis of scientific and methodological library resources, goniometry, method of kinesiology taping and the analysis of its effectiveness, systematization, and generalization.

**Results.** Our study was conducted on the basis of Kherson College of Physical Culture at the Department of Boxing for two months. The monitoring was conducted every day after the evening workout. The boxers aged from 15 to 20 were examined. The total number of them was 15 athletes with injuries of the musculo-ligaments apparatus of the shoulder, elbow and wrist joints. All the injuries were accompanied by restriction of mobility in joints, pain and swelling. Seven athletes had shoulder joints injured. Using the method of goniometry we measured range of motion in the injured joints, it occurred before the imposition of kineziotaping applications; and it should be noted a slight and moderate restriction of mobility in joints during unbending from  $24^{\circ}$  to  $53^{\circ}$  (standard –  $60^{\circ}$ ) and the day after the imposition of kinesiology tapes (width 5 centimeters) the amplitude in the shoulder joint mobility increased from  $31^{\circ}$  to  $58^{\circ}$  in all athletes, and become closer to normal in two of them. This result was achieved through the application of lymphatic and muscular correction using the kineziotapes.

**Discussion and conclusions** – thus after the imposition of kinesiology tapes in the area of the upper limbs, amplitude of mobility in the joints increased, and pain decreased. These effects are caused by decreased tone of injured muscles, increasing the space between the muscles and skin, which improves the flow of lymph fluid and thereby reduces swelling, accordingly, reduced pressure on pain receptors and thereby decrease pain and restores mobility of the joints.

**Keywords:** kineziotaping, injury, boxers.