

Kinesio taping

30 min. 225,-



Lindre smerte

Støtte bindevæv

Bedre proprioceptionen / omhandler din hjernes evne til at fornemme de relative positioner og bevægelser af dine forskellige kropsdele.

Mindske inflammation

Mindske lymfatiske ødemer

Hæmme overaktiv muskulatur

Begrænse overspændte muskler

Beskytte stressede muskler og led

Fremme blodcirkulationen og helingsprocessen

Tapen kan også bruges til at korrigere led og holdning

(Posture korrektion)

Fordele ved Kinesiologitape

- Kinesiologi tape er et godt alternativ til smertestillende medicin og/eller hårde seler som korsetter eller ortoser
- Tapen har ingen kemiske farmakologiske virkninger
- Den elastiske tape hæmmer ikke bevægeligheden og man kan derfor træne som "normalt" mens man er tapet ind
- Kinesiologitape kan hjælpe med at lære muskler, der har mistet funktionen eller som har vænnet sig til en usund måde at arbejde på, at fungere på den rigtige måde
- Ofte er kinesiologi tape den bedste smerte løsning for gravide
- Man kan begynde hurtigere rehabiliteringsprogram eller træning efter skade



Hyornår man ikke skal benytte tapen

- Aktiv kræft. At øge blodtilførslen til kræftvækst kan være farligt
- Åbent sår. Brug af tape over et sår kan føre til infektion eller hudskade
- Allergi. Hvis din hud er følsom over for klæbemidler, kan du udløse en stærk reaktion



Book din tid på tlf.: +45 98 24 93 33

Vores fysioterapeut Jelena er uddannet i optapning med Kinesio Tape




Blokhush Feriecenter