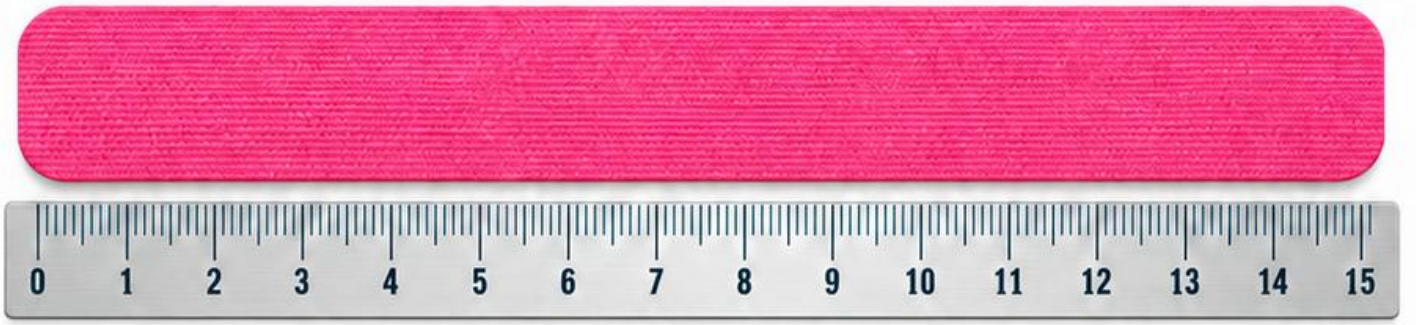
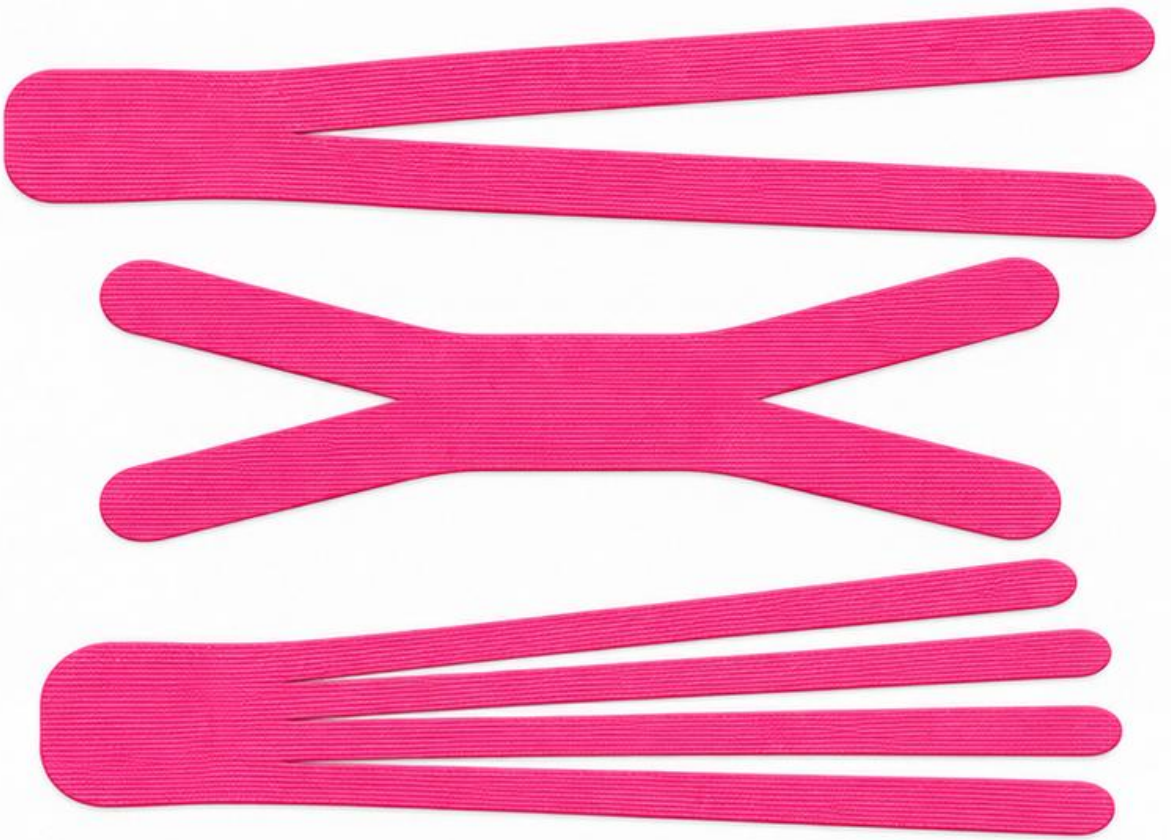
Przewodnik po naciągach i cięciach: od 0% do 75%

Pomiar, dobór kształtu i kontrola aplikacji





Ostoja

Najpierw definicja, potem procent



3–9 | Pomiar

10–13 | Cięcia

14–17 | Dobór i ćwiczenia

18 | Źródła

Dla przeszkolonych terapeutów.
Zakres 0–75% opisuje pomiar,
a nie uniwersalną dawkę terapeutyczną.

Przykłady liczbowe są dydaktyczne.
Przestrzegaj instrukcji konkretnej taśmy i metody.

Co oznacza naciąg?

Rozluźniony (bez naciągu)



Wydłużony (z naciągiem)



Tutaj:

$$e = \frac{(L - L_0)}{L_0} \times 100\%.$$

L_0: długość rozluźnionej części roboczej.
L: długość po wydłużeniu.
Kotwic nie wliczaj.



Inna metoda może odnosić procent do maksymalnego wydłużenia.
Tych skal nie wolno utożsamiać.



Procent opisuje długość, nie siłę działającą na skórę.

Wyznacz długość odniesienia

1.

Ułóż pacjenta
w pozycji aplikacji.



2.

Zmierz planowaną
trasę.



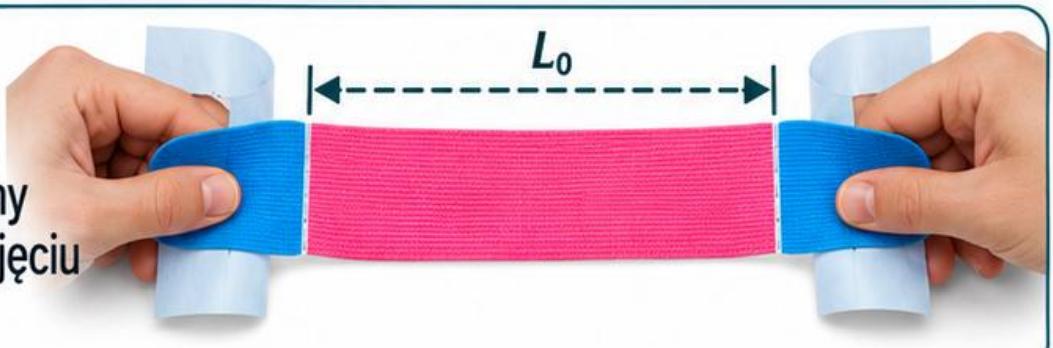
3.

Oddziel część
roboczą
od kotwic.



4.

Zmierz rozluźniony
odcinek L_0 po zdjęciu
papieru.



**Taśma na papierze może mieć fabryczne napięcie.
Nie traktuj go automatycznie jako zera.**

0%: połóż, nie ciągnij



Rozluźnij taśmę przed kontaktem ze skórą.
Przyłóż początek i koniec bez aktywnego wydłużania.



Nie napinaj kotwicy dla poprawy przyczepności.



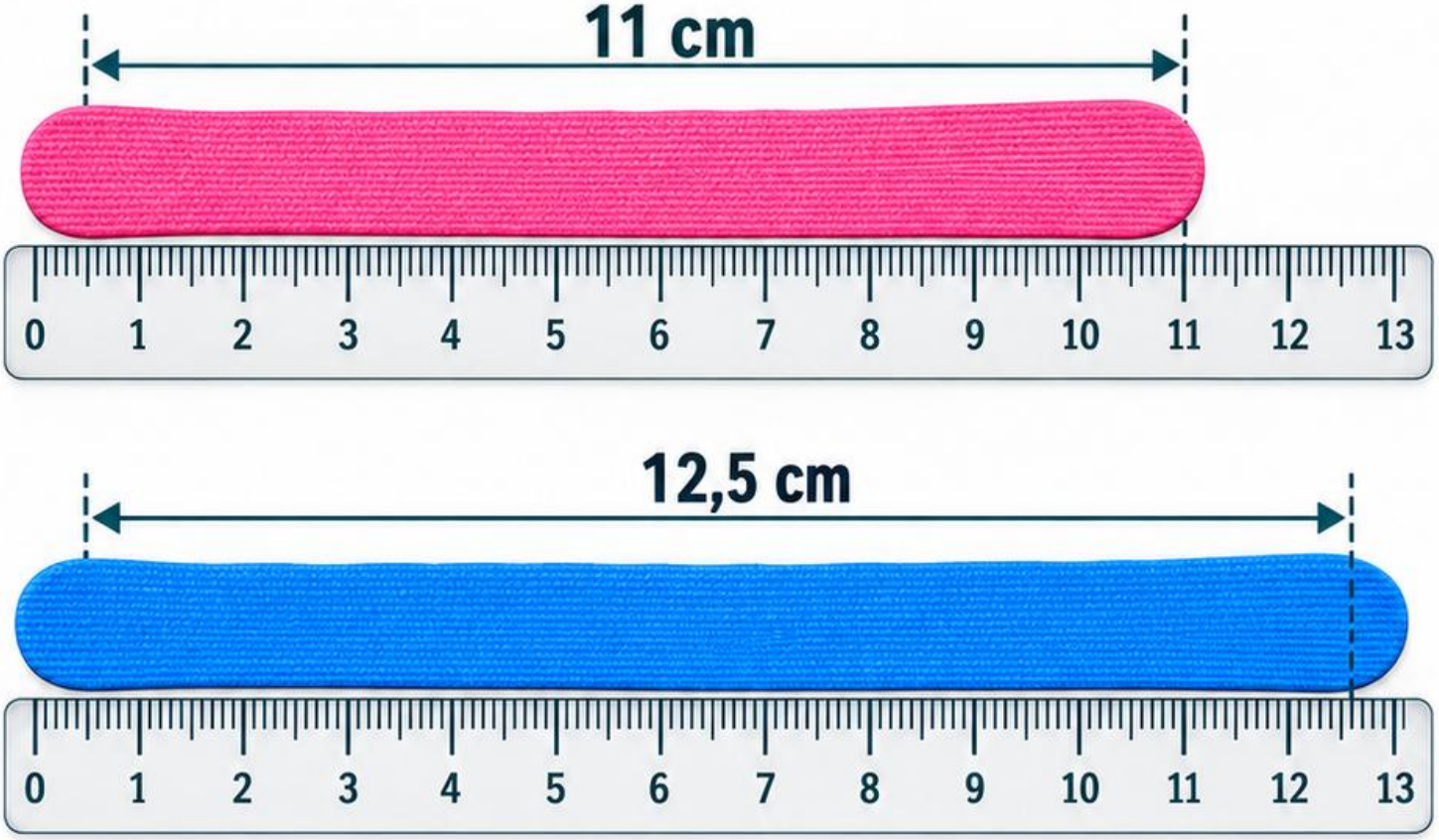
Tutaj 0% oznacza brak dodatkowego naciągu względem rozluźnionej taśmy.



Kontrola: koniec leży płasko, bez ciągnięcia skóry.



Mały naciąg: sprawdź skalę



Określenie „lekki” nie oznacza stałego procentu u wszystkich producentów.

W naszej skali:
10 cm → 11 cm = 10%; 10 cm → 12,5 cm = 25%.

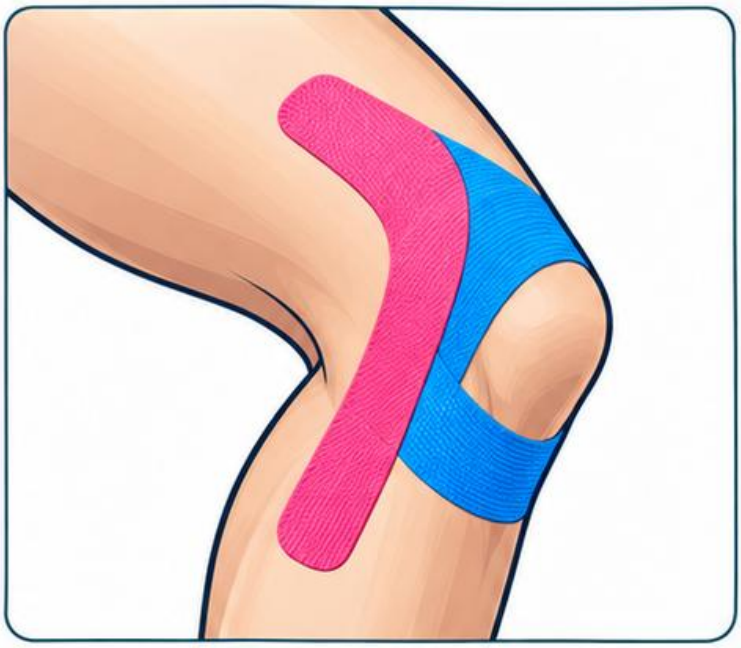
To ćwiczenie pomiarowe, nie zalecenie dla mięśnia.

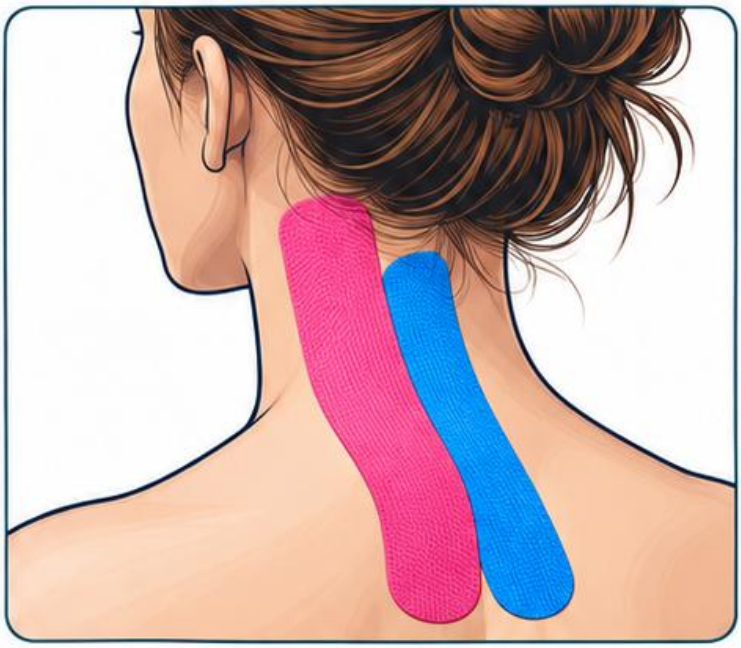
Zapisz źródło, definicję procentu i osobno naciąg kotwic.

Zakres pośredni nie wybiera celu



W naszej skali: 10 cm → 15 cm = 50%.





Wynik nie wskazuje kierunku, cięcia ani rozpoznania.
Większy naciąg nie oznacza większej skuteczności.

Sprawdź instrukcję metody i tolerancję skóry.



Nie przenoś ustawienia z kolana na szyję tylko dlatego, że używasz tej samej taśmy.

Do 75%: granica opisu, nie cel

01 W tej skali: 10 cm → 17,5 cm = 75%.



02 Takie rozciągnięcie pokazuj na stole.

Nie stosuj go rutynowo na skórze ani na kotwicach.



03 Nadmierny naciąg może podrażniać skórę.

Dobór wymaga źródła metody i oceny terapeuty.

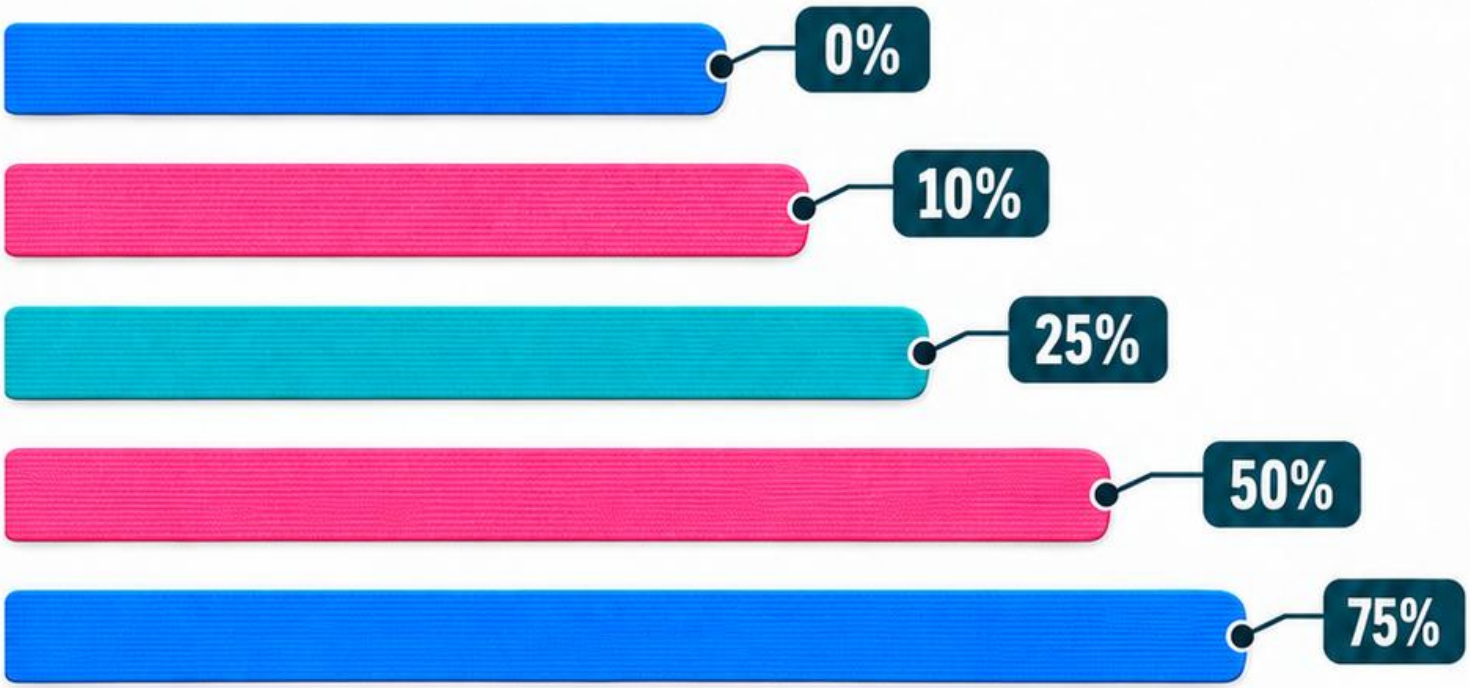


04 Brak uzasadnienia?

Nie zwiększaj naciągu.



Jedna długość, pięć wyników



Dla rozluźnionego odcinka L_0 = 10 cm:

0%	→	10 cm
10%	→	11 cm
25%	→	12,5 cm
50%	→	15 cm
75%	→	17,5 cm

Przykład matematyczny.
Kotwice poza obliczeniem. Tabela nie przypisuje naciągu do wskazania.

Cięcie I: jeden przebieg

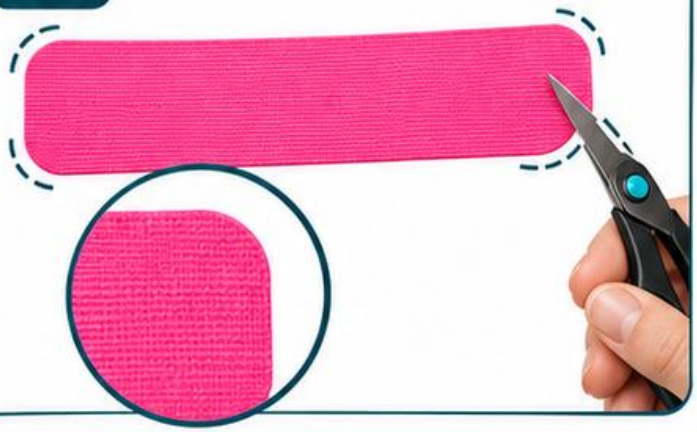
1. Zmierz trasę w pozycji aplikacji.



2. Wytnij pojedynczy pas.



3. Zaokrąglij cztery narożniki.



4. Oznacz bazę i koniec.



Jeden pas tworzy jeden czytelny tor.
Szerokość dobierz do powierzchni skóry.





Błąd: fałda pod końcem.



Kontrola: oba końce leżą płasko.

Cięcie Y: baza i dwa ogony

01

1. Zostaw nieprzeciętą bazę.



02

2. Przetnij pas wzdłuż na dwa ramiona.



03

3. Zaokrąglij końce.



04

4. Dopasuj każde ramię osobno.





Kształt pozwala poprowadzić dwa tory. Sam nie określa efektu terapeutycznego.

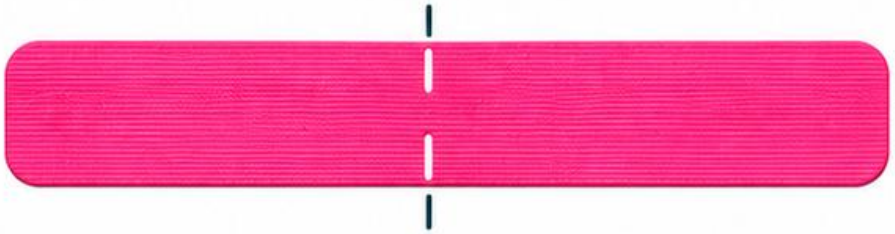


Kontrola: nacięcie nie dochodzi do końca bazy.

Cięcie X: cały środkowy mostek

01

Zaznacz środkowy mostek.



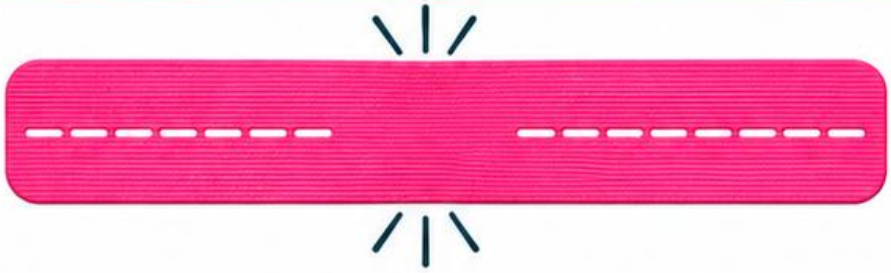
02

Natnij oba końce wzdłuż osi.



03

Nie przetnij mostka.



04

Zaokrąglij cztery końcówki.





Każde ramię wymaga osobnej kontroli. Mostek nie musi być **rozciągany tylko dlatego**, że ma **kształt X.**



Pęknięty środek? Wymień pas.

Wachlarz i siatka

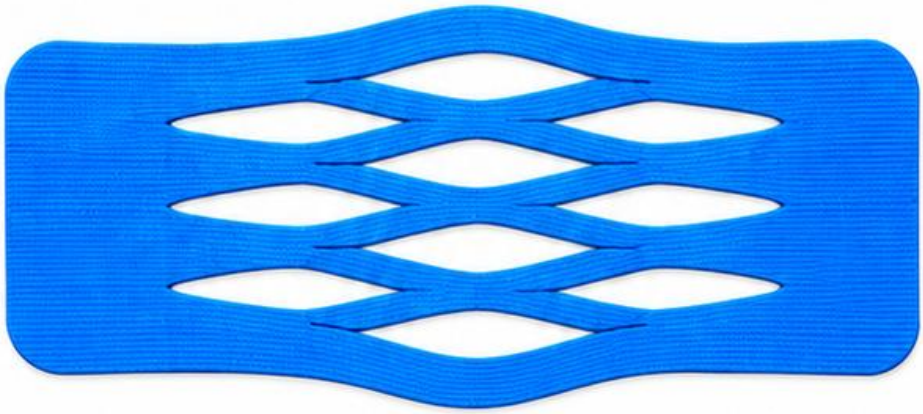
Wachlarz

Wachlarz: kilka wąskich ogonów ze wspólnej bazy.



Siatka

Siatka: nacięcia wewnętrzne; oba końce pozostają połączone.





Tnij na podkładzie.
Sprawdź nacięcia przed zdjęciem papieru.

Nie utożsamiaj kształtu z potwierdzonym drenażem. Obrzęk wymaga rozpoznania przyczyny.

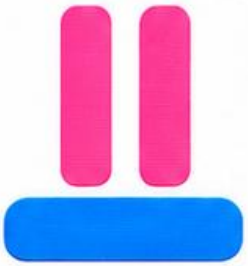
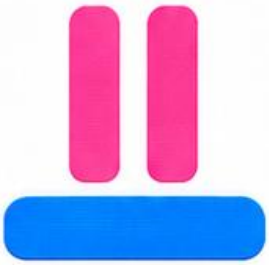
Kontrola: ogony bez naderwania i skręcenia.

Dobór według opisanego protokołu

Cel próby	Cięcie	Naciąg	Kierunek
Komfort barku	**naramienny Y** 	**paper-off 15–25%**	od guzowatości naramiennej ku przyczepom obręczy
Odwodzenie barku	**nadgrzebieniowy Y** 	**paper-off 15–25%**	od guzka większego ku łopatce
Nauka rotacji zewnętrznej	**podgrzebieniowy I** 	**50% dostępnej** rozciągliwości	od łopatki ku guzkowi większemu

Kotwice 0%. Źródła: Thelen 2008; Alam 2015.
To przykłady konkretnych metod, nie uniwersalne dawki.

Dobór: przykłady producenta

Cel próby	Cięcie	Naciąg środka	Kierunek
Komfort szyi 	dwa I pionowe + I poprzeczny 	25%, 25%, 50% 	ku górze; poprzecznie 
Komfort lędźwi 	dwa I 	50% każdy 	poprzecznie, drugi powyżej 
Czucie ruchu łydki 	dwa I 	25% każdy 	od dołu łydki ku kolanu, układ V 

TRUETAPE: procent maksymalnej **rozciągliwości**, nie wydłużenia L_0. Kotwice 0%.
Szczegółową pozycję i kwalifikację sprawdź w źródle.

Cztery błędy pomiaru

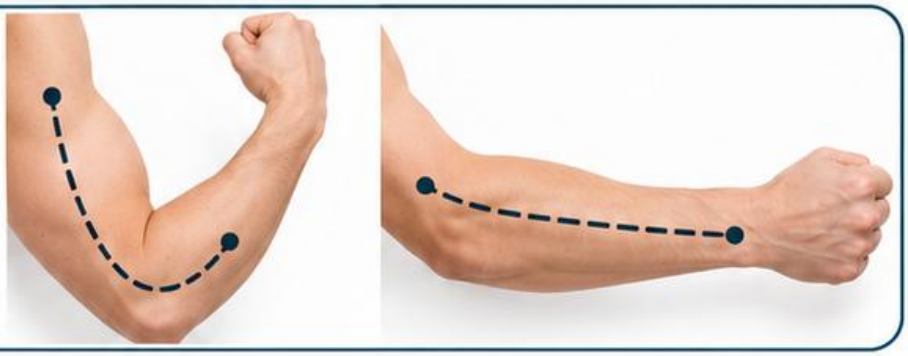
01 **Papier zamiast rozluźnionej taśmy**
→ niepewne L_0.



02 **Kotwice w obliczeniu**
→ błędny opis części roboczej.



03 **Zmiana pozycji**
→ inna długość trasy.



04 **Procent maksymalnej rozciągliwości**
→ inna skala.



Przed aplikacją sprawdź:
produkt, skalę, pozycję i kotwice.

Kalibracja na stole

01

Oznacz rozluźniony odcinek 8 cm.



02

Oblicz długość przy 25%:
8 × 1,25 = 10 cm.



03

Rozciągnij do 10 cm i sprawdź linijką.



04

Zwolnij, powtórz, zapisz różnicę.



Wynik: _____ cm • **Powtórzenie:** _____ cm

Ćwiczenie uczy powtarzalności, nie mierzy skuteczności klinicznej.

Źródła i konwencja

Źródła bibliograficzne



Lp.	Źródło	Opis	Adres / DOI
[1]	KT Tape	How to Apply KT Tape.	kttape.com/pages/how-to-apply-kt-tape
[A1]	Thelen 2008		doi:10.2519/jospt.2008.2791
[A2]	Alam 2015		doi:10.1016/j.hkpj.2014.10.004

Dodatkowe materiały

Lp.	Źródło	Opis	Adres
–	TRUETAPE	Aplikacje: szyja, odcinek lędźwiowy, łydka; skala.	truetape.de/en/applications/neck, /lower-back, /calf; skala: truetape.de/en/faq

Konwencja i zakres zastosowania

Temat	Informacja	Ilustracja	Uwagi
Dostęp	27.10.2026.		
Wzór L_0	Wzór L_0 na stronach 3–9 służy ćwiczeniom pomiarowym.		
Tabele metod	Tabele metod na stronach 14–15 stosują skale własnych źródeł.		Nie przeliczaj ich automatycznie.