**Tejpovanie** je dnes už štandardnou metódou používanou v **športe, športovom lekárstve, v rehabilitačných centrách** a relatívne novou metódou v terapií porúch pohybového aparátu bežnej populácie.

Názov metódy „tejpovanie“, „taping“ pochádza z anglického slova „tape“, čo vo význame slovesa vyjadruje „zalepiť“ a význam podstatného mena „tape“ vystihuje v tomto prípade slovenský ekvivalent „páska“,

Podľa spôsobu využitia a použitých materiálov rozdeľujeme tejpy na: **fixačné tejpy, kinesio tejpy a dynamické tejpy.**

[**Fixačné tejpovacie pásky**](http://www.kompava.sk/produkt/tejpovacia-paska-cramer.html) sa používajú k fixácii alebo spevneniu kĺbovych štruktúr alebo svalov. Ich hlavnými kvalitami by mala byť pevnosť, nedajú sa roztiahnuť a lepivosť - adhézia. Pri klasickom tejpovaní sa tejpovacia páska obvykle ponecháva iba po dobu športovej aktivity. Pri tejpovacích páskach, ktoré sa používajú pri tejpovaní metódou nazývanou[kineziotejping](http://www.kompava.sk/produkt/kineziologicky-tejp-bb-tape.html) sa naopak očakáva, že bude čo najpružnejšia. Kinezio tejp vďaka svojej pružnosti neobmedzuje v pohybe a jeho vlastnosti napodobňujú vlastnosti ľudskej kože. Preto kinezio tejp môže na koži zostať až 5 dní. Tento druh tejpovania sa používa k liečbe akútnych, tak aj chronických bolestí pohybového a svalového aparátu.

**Tejpovanie dynamickými tejpami** je nový prístup tejpovania, ktorý využíva špeciálne navrhnuté, vysoko elastické pásky s cieľom prispieť energiou do kinetického reťazca. Dynamické tejpy hrajú nezastupiteľnú úlohu najmä v tejpovaní "celého pohybu" - tzv biomechanické tejpovanie. Dynamický tejp je roztiahnuteľný nielen do dĺžky, ale aj do šírky. Uľahčuje tak prevedenie žiadaného pohybu pri súčasnom ochrannom stabilizovaní kĺbu bez obmedzenia rozsahu pohybu, napr. pri bolestiach chrbtu.

[**Tejpovacie pásky**](http://www.kompava.sk/tejpy-tejpovacie-pasky)**sa využívajú k stabilizácii kĺbových štruktúr a segmentov**, či už z dôvodu prevencie poškodenia kĺbových štruktúr alebo z dôvodu zníženia už existujúcej kĺbovej instability (napr. pri oslabení väzivového aparátu rôznej etiológie).V terapeutickej oblasti sa kinesiotaping využíva okrem vyššie uvedenej stabilizácie kĺbových štruktúr tiež ako pasívna opora najrôznejších pohybových segmentov určená k zníženiu záťaže daného svalu alebo inej štruktúry, ktorá je vystavená preťaženiu (hlavne v ťahu). K preťaženiu dochádza väčšinou vplyvom váhy segmentu a nefunkčnosti štruktúr majúcich za úlohu udržať segment vo fyziologickom postavení. Jedným z dôležitých cieľov použitia tapingu vo fyzioterapii je zvýšenie exteroceptívneho a proprioceptívneho vnímania najrôznejších častí ľudského organizmu.