

Kineziotaping vyvinul v 70. letech minulého století japonský lékař Kenzo Kase. Zkoumáním nalepovaných pružných pásek na kůži zjistil, že při sportovních výkonech dochází k menší úrazovosti a naopak přetížený svalový a kosterní systém je odlehčen. Dochází k normalizaci svalového napětí a zároveň ke zlepšení funkce krevního a lymfatického oběhu. Důslednou aplikací tejpů vytvořil techniku použitelnou nejen pro sportovce, ale také pro doléčení úrazů, regeneraci a rehabilitační činnost.

Tato tabulka dává přehled možných oblastí používání tejpů. Při závažnějších onemocněních nebo potížích je samozřejmostí návštěva u lékaře a tejpování může ulehčit léčení. Není to náhrada klasické léčby, ale jen doplněk a podpora léčby, kterou určí lékař.

Oblast použití	Indikace	Cíl terapie
Bolesti	Bolesti pohybového aparátu	Snížení bolestivosti Zlepšení pohyblivosti
	Bolest svalů Svalová horečka Zhmoždění a natržení svalů Natažení svalu	
	Bolest kloubů Omezení hybnosti Nestabilní kloub (nejistý pocit)	
	Bolesti nervů Některé typy bolesti hlavy	
	Bolesti v břišní oblasti	
Otoky a edémy	Otoky při problémech se svaly a klouby Otok po extrakci zubu Lymfedémy, např. pooperační Záněty vedlejších, případně čelních dutin	Zmenšení otoku Lepší a rychlejší hojení Podpora rehabilitace
Jizvy	Čerstvé jizvy, lepší hojení Starší jizvy, slepené či rušivé	Snazší hojení Podpora rehabilitace a léčba rušivých oblastí
Podpora tréninku	Aktivace určitého svalu Koordinace Dynamická kontrola/ stabilita Síla	Lepší pocit z pohybu Větší výdrž
Prevence	Prevence např. jako zabezpečení kloubu ruky nebo nohy při tréninku, při delší, neobvyklé zátěži při turistice, horských túrách, jízdě na kole či lyžování.	Prevence poranění nebo předcházení reakcí na přetížení. Podpora regenerace