

טייפינג - Taping: מעבר לצבעים

By alphys.physio@gmail.com May 31, 2026

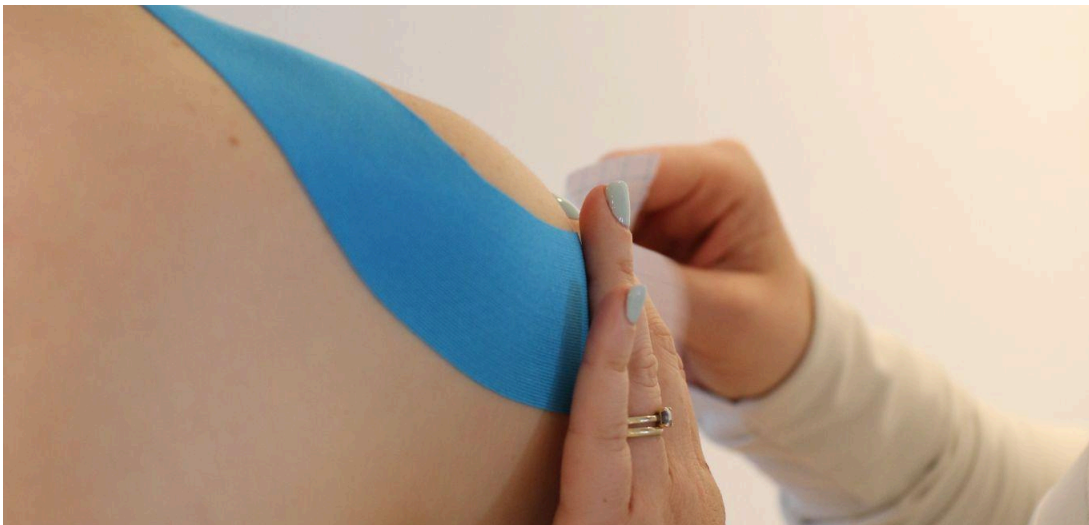


Photo credit: alphys.physio@gmail.com

מהו טייפינג?

אם יצא לכם לצפות בתחרויות ספורט בשנים האחרונות, ללכת לחדר הכושר, לרוץ בפארק או אפילו לבקר במכון פיזיותרפיה, בטח שמתם לב לרצועות הצבעוניות שמודבקות על הכתפיים, הברכיים או הגב של ספורטאים ומטופלים. הרצועות האלו הן לא טרנד אופנתי, אלא כלי טיפולי נפוץ ויעיל שנקרא טייפינג (Taping).

למרות שהן נראות לפעמים כמו מדבקות פשוטות, רצועות החבישה האלו ממלאות תפקיד חשוב מאוד בתהליך השיקום והחזרה לפעילות.

בעולם הפיזיותרפיה המודרני, הטייפינג לא נועד להחליף את הטיפול או את התרגול האקטיבי, אלא לשמש כחלק מהטיפול. הוא עוזר לנו להפחית כאב, לתמוך במפרקים, ולשפר את המודעות של הגוף לתנועה. בדרך זו, הוא מאפשר למטופלים להמשיך לזוז, להתאמן ולחזק את הגוף בצורה בטוחה ונכונה יותר.

במאמר הזה נעשה סדר בצבעים ובסוגים, נבין מה ההבדל בין הטייפ האלסטי והצבעוני לטייפ הקשיח, ואיך הפיזיותרפיסט/ית שלכם בוחר/ת את החבישה המדויקת ביותר עבור הגוף שלכם.

סוגי טייפונג

הטייפ הקינזיולוגי (Kinesio Taping)



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

הטייפ הקינזיולוגי הוא רצועה אלסטית מאוד, עשויה לרוב מכותנה ודבק היפואלרגני, שתוכננה כך שהיא מחקה בצורה כמעט מושלמת את הגמישות והעובי של העור שלנו.

איך הוא עובד?

בניגוד לחבישות הישנות שנועדו לקבע את האיבר, הטייפ הקינזיולוגי עושה בדיוק את ההפך - הוא מעודד תנועה. כאשר הפיזיותרפיסט/ית מדביק/ה אותו בטכניקה מסוימת ובמתיחה נכונה, הטייפ מייצר הרמה מיקרוסקופית קלה של העור. הפעולה הפשוטה הזו יוצרת שני דברים:

1. **הקלה בלחץ ובכאב:** ההרמה מפחיתה את הלחץ על קולטני הכאב שנמצאים מתחת לעור ומאפשרת זרימת דם ולימפה טובה יותר (מה שעוזר מאוד גם בהורדת נפיחויות ושטפי דם).
2. **שיפור פרופריוספציה:** הטייפ משפר את הפידבק התחושתי שהאזור שולח למוח. הוא פועל כמו מנטור שקט שמזכיר לשריר איך לעבוד נכון ומשפר את המודעות שלכם למנח הגוף.

למי הוא מתאים?

הוא אידיאלי למצבים שבהם אנחנו רוצים להפחית כאב ולתמוך בשריר או במפרק, אבל מבלי להגביל את טווח התנועה. תפגשו אותו המון אצל רצים וספורטאים שסובלים מפציעות אורתופדיות כמו כאבי ברכיים, כאבים בכתף, פציעות מאמץ כרוניות, או בשלבים מתקדמים של שיקום פציעות, כשאנחנו רוצים שהמטופל יחזור לתרגל ולחזק את הגוף באופן אקטיבי ובמינימום כאב.

הטייפ הקשיח (Rigid / Athletic Tape)



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

אם הטייפ הקינזיולוגי הוא כמו בגד ספורט גמיש, הטייפ הקשיח הוא יותר כמו חגורת בטיחות. הוא עשוי מבד חזק מאוד (לרוב כותנה לא אלסטית) עם דבק עוצמתי במיוחד, והמטרה המרכזית שלו היא לייצב, לקבע ולמנוע תנועה מוגזמת או מזיקה.

איך הוא עובד?

הפיזיותרפיסט/ית משתמש/ת בטייפ הקשיח כדי ליצור תמיכה מכנית חיצונית, ממש כמו סד זמני. הוא אוחד את המפרק או מכוון את התנועה שלו למסלול בטוח, כדי להוריד עומס מרקמות פצועות (כמו רצועות שנמתחו או גידים מודלקים).

למי הוא מתאים?

- הגנה מפני נקעים חוזרים:** נפוץ מאוד אצל מתעמלות, שחקני כדורסל, כדורגל או כדורעף לפני אימון או משחק, כדי "לנעול" את הקרסול או האצבעות ולמנוע מהם להסתובב שוב.
- שינוי מסלול התנועה (מאליגן):** טכניקה בפיזיותרפיה המשתמשת בטייפ קשיח כדי "להזיז" בעדינות מפרק מסויים כדי להפחית כאב בהפעלתה. הטייפ שומר על המפרק במנח המיטבי ומאפשר המשך תנועה חופשית מכאב גם מחוץ לקליניקה. לדוגמא, שינוי מנח מפרק הברך כדי להפחית מיד כאבים בזמן הליכה, ירידה במדרגות, מעברים משיבה לעמידה ועוד.
- שלבים ראשוניים לאחר פציעה:** כשהמפרק עדיין לא יציב ואנחנו רוצים להגן עליו מפני תנועה לא נכונה שתחמיר את המצב.

חשוב לדעת: בגלל שהוא קשיח ומגביל, לא נהוג להשאיר אותו על הגוף ליותר מכמה שעות (או למשך הפעילות הספורטיבית), כדי לא ליצור גירוי בעור וכדי לא להחליש את השרירים המייצבים הטבעיים של הגוף.

השותף השקט בתנועה: למה שילוב טייפינג קריטי לשיקום אקטיבי?

בעבר, הגישה הטיפולית הנפוצה לפציעות הייתה מנוחה מוחלטת וקיבוע. היום, עולם הפיזיותרפיה יודע שהמפתח האמיתי להחלמה, למניעת פציעות חוזרות ולבניית גוף חזק הוא תנועה אקטיבית ותרגול. אז איפה הטייפינג נכנס לתמונה? הוא משמש כגשר המושלם בין הכאב לבין היכולת לזוז.

אלו היתרונות המרכזיים של שילוב טייפינג בתוך תוכנית השיקום והאימון שלכם:

פתיחת חלון הזדמנויות לתרגול ללא כאב

כשהגוף כאוב, המוח נוטה "לכבות" שרירים מסוימים כדי להגן על האזור, מה שיוצר פיצויים ותנועה לא נכונה. הפחתת הכאב המיידית שהטייפ מייצר (במיוחד הטייפ הקינזיולוגי) מאפשרת לכם לבצע את תרגילי החיזוק, הפיזיותרפיה או הפילאטיס השיקומי בצורה נכונה, מדויקת ובטוחה - כבר בשלבים מוקדמים של ההחלמה.

תחושת המשך טיפול גם בבית

הטיפול בקליניקה הוא הדרכה מצוינת, אבל השיקום האמיתי קורה ביום-יום שלכם. הטייפ נשאר על הגוף מספר ימים וממשיך לספק למוח פידבק תחושתי בלתי פוסק. הוא מתפקד כתזכורת עדינה ליציבה נכונה, לשמירה על מנח המפרק ולגיוס השרירים הנכונים גם כשאתם בעבודה, בבית או מחוץ לקליניקה.

החזרת הביטחון לגוף

פציעה מביאה איתה לעיתים קרובות פחד מתנועה (קינזיופוביה). התמיכה הפיזית שהטייפ מעניק - בין אם היא מכנית קשיחה או תחושתית אלסטית - נותנת למטופל או לספורטאי תחושת ביטחון מוגברת, המאפשרת לו לחזור להעמיס על הגוף, להתחזק ולסמוך על היכולות שלו מחדש.



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

מתי זה פחות מתאים?

למרות שטייפינג הוא כלי נהדר ובטוח לרוב, ישנם מצבים שבהם נמנע משימוש בו או נשקול זאת בכובד ראש:

1. **בעיות עור ופצעים פתוחים:** לעולם לא נדביק טייפ על עור פצוע, מגורה, או דק ועדין מאוד.
2. **רגישות לדבק:** אנשים עם עור רגיש במיוחד עלולים לפתח אדמומיות או גרד. במידת הצורך, הפיזיותרפיסט/ית יכול/ה להשתמש בטייפ היפואלרגני או בחבישת בסיס מגינה.

כלל אצבע למטופל: הטייפ אמור להרגיש נוח, תומך ומקל. אם בכל שלב מופיעים גרד משמעותי, צריבה, כאב מוגבר או תחושת נימול - יש להסיר את הטייפ מיד ובעדינות (עדיף תחת מים חמים או בעזרת מעט שמן).



Photo credit: alphys.physio@gmail.com

השורה התחתונה

הטייפונג בעולם הפיזיותרפיה הוא הרבה מעבר לרצועות צבעוניות או לחבישות ספורט אופנתיות. בין אם מדובר בטייפ קינזיולוגי גמיש שנועד להפחית כאב ולשפר את זרימת הדם, ובין אם בטייפ קשיח שתפקידו למנף ולייצב מפרק פצוע - מדובר בכלי טיפולי מותאם אישית, שנועד לשרת את המטרה הגדולה ביותר שלכם: לחזור לזוז בביטחון.

זכרו שרצועת הטייפ היא לא פתרון קסם שעומד בפני עצמו, אלא השותפה השקטה והיעילה שלכם בתהליך. היא זו שמלווה אתכם בתחילת הדרך, מורידה את מפלס הכאב ומאפשרת לכם להיכנס לקליניקה, למגרש או לאולם האימונים, לבצע את תרגילי השיקום והחיזוק, ולהחזיר לגוף את החוזק והחיוניות שלו.

מתמודדים עם כאב או פציעה ומסוקרנים לדעת איזה טייפ יעזור לכם לחזור למסלול? התייעצו עם הפיזיותרפיסט/ית שלכם כדי להתאים את תוכנית השיקום והתמיכה המדויקת ביותר עבור הגוף שלכם.

Alphys

מכון פיזיותרפיה
יגאל אלון 159, תל אביב-יפו

alphys.physio@gmail.com

www.alphys.co.il

055-9894482

Instagram - [alphys.physio](https://www.instagram.com/alphys.physio)