

# Об авторе

Я — Ольга Бистерфельд — кинезиолог, специалист по восстановлению движения, адаптивной физической культуре для взрослых, wellness-коуч, сертифицированный тренер по функциональной прикладной науке и движению в 3D, кинезио-, кросс- и стоматологическому тейпированию.

Сфера моих интересов — профилактика возрастных изменений, комплексное восстановление человека после травм, лень как фактор возникновения болезней.

По первому образованию — юрист. Я всегда обожаю выстраивать системы, придумывать алгоритмы обеспечения обязательств, снижать риски, быстро принимать решения, действовать и помогать.

Если бы кто-то десять лет назад сказал: «Ты сменишь мир корпораций на мир хобби», я бы не поверила.

Но родился сын. Совсем не захотелось возвращаться в офис. Стало понятно, что к привычной работе не вернусь.

Решила, что буду помогать людям. Начала новое профессиональное обучение.

Медицинский колледж, Международный Колледж Кинезиологии — International Kinesiology College, ИКС (Австралия), RESET — Rafferty Energy System, Академия медицинской кинезиологии и мануальной терапии проф. Л. Ф. Васильевой, школа доктора Ю. Чикурова, массажные школы, Академия фитнеса, профессор Джанг-Хун Ли (Cross Taping Therapy), ведущие школы по кинезиотейпированию — открыли для меня новый, интересный, увлекательный мир.

# Об авторе

Моя миссия сегодня — в теплой дружественной атмосфере помогать женщинам экологично восстанавливать себя, достигать высочайшего уровня здоровья для себя и своей семьи, получая удовольствие быть собой.

На момент написания этой книги моя образовательная программа «Я тейпиатор» прошла проверку Министерства образования, лицензирована. Более 11 000 человек прошли по ней обучение. Ученицы живут в разных уголках Земли. И я буду очень рада, если эта книга поможет именно вам так, как помогла уже тысячам женщин.

**Добрый день! Знания, которые дала Ольга, изменили жизнь. Заболел — тейп, травма — тейп, отеки — тейп, боли в шее — тейп, морщины — тейп, боли в животе — тейп, пропало обоняние — тейп, и так далее. А раньше первым делом — таблетки, порошки, вызов врача, очереди в поликлинике. Теперь все это сведено к нулю. И это круто!!! Это другой мир, другая жизнь и другие возможности. Главное, чтобы аллергии не было))) Тейпирование очень выручает в любой ситуации, и всегда катушка тейпов или нарезанные заготовки лежат в сумке. Для меня Ольга ассоциируется с тейпами)**



Поскольку я обращаюсь к достаточно широкому кругу читателей, мое предложение применять тейпы кому-то, возможно, знакомое, для других станет открытием.

С удовольствием протягиваю вам свою руку и буду вашим союзником на пути естественного восстановления тела и уменьшения возрастных изменений. Эта книга станет для вас навигатором по восстановлению естественным методом. С тейпами! Поехали!

# Глава 7

## Коррекция отеков лица

### Коррекция отека центральной части лица

Тейпирование лица лучше начинать с лимфодренажа. Не имеет значения причина отека: обычный застой, стоматологическое вмешательство, травма, последствие банкета. Доказано, что тейпы буквально сдувают отек, сокращают его площадь, освежают лицо. Если задача освежить лицо, аппликации следует накладывать с обеих сторон поочередно. Если задача сдуть стоматологический отек, аппликацию расположить только на травмированной стороне.

**Форма тейпа:** W — в остром периоде, Y или перфорированный тейп — в хроническом периоде

**Количество:** 2

**Длина:** зависит от габаритов лица

**Ширина:** 2,5 или 5 см (зависит от габаритов лица)

**Натяжение тейпа:** нет

**Растяжение тканей:** максимально надуть тейпируемую щеку

**Длительность ношения:** сколько требуется (чем дольше тейп на коже, тем выраженнее эффект лимфодренажа), но не более 8 часов

### Тонкости

Длина хвостов у осьминожек может быть немного разной. Например, если это зона щеки, то можно оставлять длину до крыла носа или же полностью накладывать тейп на его боковую поверхность. Лимфодренажные свойства сохранятся при любом варианте. Ускорить дренаж возможно с помощью помпажных движений, совершенных вдоль ножек в сторону якоря.



### Инструкция

1. Подготовьте кожу.
2. Стоя перед зеркалом, измерьте длину аппликации от проекции уха до носогубного бортика.
3. Из катушки ленты отрежьте измеренную длину шириной 2,5 или 5 см сделайте 3–4 продольных разреза, оставив 3 см, получится 4–5 ножек и якорь.
4. Контролируя себя в зеркале, установите якорь без натяжения спереди от уха. Проекция околоушного лимфоузла (см. лимфотомальную карту).
5. Снимите бумажную подложку, максимально надуйте щеку, аккуратно выложите ножки тейпа на коже. Одну ножку расположите к глазу, остальные дугообразно к месту отека, носогубному валику.
6. Ножки аппликации устанавливайте без натяжения.
7. Аппликацию активизируйте помпажными движениями кончиками пальцев от ножек к якорю.
8. Установите тейп аналогично на другую сторону лица.
9. После ношения снимайте тейп аккуратно, придерживая кожу второй рукой, начиная от концов ножек к якорю.

## Сильный отек лица

Недавно я столкнулась с проблемой сильного отека на лице. Решила попробовать этот вариант тейпирования. Это был настоящий прорыв! Уже через несколько часов я заметила уменьшение отека.



Отек щечной области по разным причинам уменьшается тейпированием в считанные минуты. Кроме этого, показанием является создание более четкого овала лица, подчеркнутых скул. Например, для важного события, фотосессии вам срочно потребовалось подтянуть нижнюю часть лица, — пробуйте этот вариант тейпирования!

Форма тейпа: W

Количество: 4

Длина: зависит от габаритов лица

Ширина: 5 см

Натяжение тейпа: нет

Растяжение тканей: максимальный поворот головы

Длительность ношения: сколько требуется (чем дольше тейп на коже, тем выраженнее эффект лимфодренажа), но не более 8 часов

### Тонкости

Помните, что для быстрого и устойчивого результата тейпирование нужно совмещать с правильным образом жизни, соблюдением питьевого режима, гимнастикой и массажем лица.

Если после курса процедур отеки все равно возвращаются, стоит проверить свое здоровье. Пройти обследование почек, сердца и щитовидной железы. В случае нарушения работы органов необходимо пролечиться и повторить курс тейпирования.



### Инструкция

1. Подготовьте кожу.
2. Подготовьте четыре W-полоски, по две на каждую сторону лица.
3. Якорь первой W установить к переду от уха без натяжения. Проекция околоушного лимфоузла (см. лимфотомальную карту). Голова в нейтральном положении.
4. Снимите бумажную подложку, поверните голову максимально в противоположную сторону, аккуратно выложите ножки тейпа к отеку. Помпажными движениями от якоря к концу ножки выложите каждую ножку. Без натяжения. Активизируйте клеящий слой поглаживанием.
5. Аналогично установите W на вторую щеку.
6. Верните голову в нейтральное положение. Установите якорь второй W без натяжения за ухом в проекции сосцевидного (заушного) лимфоузла.
7. Поверните голову максимально в противоположную сторону и на  $30\text{--}45^\circ$  наверх, снимите бумажную подложку, аккуратно выложите ножки тейпа к отеку. Без натяжения. Помпажными движениями от якоря к концу ножки активизируйте клеящий слой.
8. Аналогично установите W на вторую сторону лица.
9. После ношения снимайте тейп аккуратно, придерживая кожу второй рукой, начиная от концов ножек к якорю.

## Лифтинг верхнего века

После 40 лет заметила, что кожа на лице быстро стареет. Ботокс и операции я считаю для себя неприемлемыми. Решила искать другие способы омоложения. Наткнулась в интернете на тейпирование лица. Была удивлена, когда у меня действительно подтянулось верхнее веко.



Данная аппликация создает лифтинг бровей, верхнего века. При одностороннем применении корректирует асимметрию бровей.

Форма тейпа: Y

Количество: 2

Длина: 3–5 см (зависит от габаритов лба)

Ширина: 2,5 см

Натяжение тейпа: нет

Растяжение тканей: собственное натяжение кожи

Длительность ношения: до 8 часов

### Тонкости

После нанесения тейпа убедитесь, что он равномерно распределен и обеспечивает комфортное ощущение на коже. Если он вызывает дискомфорт или неравномерное напряжение, то его следует перенести.





### Инструкция

1. Подготовьте кожу. Подготовьте две Y-полоски, якорь 2 см.
2. Снимите бумажную подложку. Якорь первой Y установите под линией роста волос, голова в нейтральном положении. Проекция центра лобного брюшка лобно-затылочной мышцы (см. карту мышц лица).
3. Одной рукой сдвиньте кожу с якорем вверх к линии роста волос, второй рукой аккуратно выложите одну ножку к внешнему краю брови, вторую к внутреннему. Без натяжения. Активизируйте аппликацию.
4. Установите вторую аппликацию аналогично на второй стороне лба.



## Дренаж живота

Если отекают ноги, обратите внимание на паховую зону и живот. Скорее всего в животе ощущения, что его слегка распирает, визуально живот увеличен. Дренировать переднюю стенку полезно в профилактических и моделирующих целях, в период реабилитации после абдоминопластики.

Форма тейпа: W, 4 ножки

Количество: 2

Длина: 30–40 см (от подвздошной кости до реберной дуги)

Ширина тейпа: 5 см

Натяжение: легкое

Растяжение тканей: лежа, надуть живот

Длительность ношения: до 3 суток

### Тонкости

Эффект дренажа зависит от подвижности тела, состояния опорно-двигательного аппарата, количества потребляемой чистой воды, наличия рубцов на теле. Ошибочно полагать, что чем больше тейпов наложишь — тем лучше будет результат. Поверьте, двух-трех веерообразных аппликаций для живота достаточно.





### Инструкция

1. Подготовьте две W-аппликации, якорь 5 см.
2. Разорвите бумажную подложку с якоря аппликации. Тело в нейтральном положении лежа.
3. Установите якорь без натяжения в проекции тазового лимфоузла, направив ножки в сторону противоположных ребер.
4. Снимите бумажную подложку с ножек, надув живот, установите две ножки над пупком, две ножки под пупком с легким натяжением рабочей зоны тейпа.
5. Установите аналогично тейп на вторую сторону. Ножки аппликаций пересекутся на животе.
6. Активизируйте тейп.
7. Если вы планируете восстанавливать живот после родов, похудеть, начните с этого тейпирования. Сначала дренаж живота, далее — коррекция талии, работа с «фартуком», и только потом мышечные аппликации.

## Уменьшение косточки на ноге (halus valgus)

Женщины страдают от вальгусной деформации в 10 раз чаще, чем мужчины, потому что носят каблуки и узкую обувь. Что происходит со стопой: возникает поперечное плоскостопие, большой палец стопы отклоняется наружу с образованием костного нароста у основания. Соответственно, тейпировать надо поперечный свод для формирования римской арки стопы, а также большой палец, фиксируя его тейпом в физиологичном положении. Тяжелые формы тейпировать смысла нет. С ними обращайтесь к травматологу-ортопеду. Восстановление стопы с тейпами возможно при I-II степени нарушения за 6–12 месяцев.

**Форма тейпа:** I × 1, Y × 1

**Количество:** 2

**Длина:** I — 16 см (обвести вокруг подошвы и тыльной поверхности стопы тейп —  $\frac{1}{4}$ ) Y — 22 см (от пятки до кончика большого пальца —  $\frac{1}{4}$ )

**Ширина тейпа:** 5 см

**Натяжение:** отчетливое

**Растяжение тканей:** нет

**Длительность ношения:** до 5 суток





### Инструкция

1. Подготовьте 2 аппликации: I — якорь 5 см, Y — якорь 5 см.
2. Якорь I полоски установите без натяжения на подошву в арку продольного свода стопы с направлением тейпа на тыл стопы.
3. Снимите бумажную подложку с рабочей зоны, отчетливо натяните тейп, обогните тейпом тыл стопы, выводя полоску на подошву.
4. Якорь установите без натяжения на подошву.
5. Якорь Y установите без натяжения на внутреннюю лодыжку.
6. Убирая бумажную подложку с нижней ножки Y, создать легкое натяжение в рабочей зоне ножки тейпа, отвести большой палец ближе к соседним пальцам стопы, установить нижнюю ножку до косточки большого пальца. Далее большой палец максимально отвести от соседних пальцев, отчетливо натянуть оставшуюся рабочую зону, выложить тейп вокруг ногтевой пластины. Ноготь НЕ тейпировать.
7. Убирая бумажную подложку с верхней ножки Y, создать легкое натяжение в рабочей зоне ножки тейпа, отвести большой палец максимально от соседних пальцев второй рукой, установить верхнюю ножку параллельно нижней, огибая ногтевую пластину большого пальца с внутренней стороны. Конец без натяжения поверх конца нижней ножки. Ноготь НЕ тейпировать.
8. Активизируйте тейпы.

Если ножки Y быстро отклеиваются, зафиксируйте их полоской тейпа поперек пальца шириной 2,5 см.

При массивной стопе можно усилить конструкцию 2–3 слоями тейпа.

И да, восстанавливая стопу параллельно с тейпами важно выполнять упражнения.

# Содержание

Об авторе.....	3
Вступление.....	5
Система «Лифтинг тейпами».....	7
Глава 1. Как действует тейп.....	9
Как тейп уменьшает боль.....	11
Как тейп уменьшает отек.....	12
Как тейп разглаживает морщины.....	13
Как создается лифтинг тейпами.....	14
Как происходит похудение с тейпами.....	14
Почему тейп НЕ растягивает кожу.....	15
Почему от тейпа НЕ усиливается рост пушковых волос.....	16
О специальном образовании для применения тейпов дома.....	16
Глава 2. Сочетание тейпов с разными методами восстановления.....	17
Брекет-системы и тейпы.....	17
Простуда и тейпы.....	17
Тейпы и кинезиотерапия/фитнес.....	17
Тейпы и крем.....	18
Тейпы и ботокс.....	21
Блефаропластика и тейпы.....	24
Филлеры и тейпы.....	25
Золотые нити и тейпы.....	26
Дарсонваль и тейпы.....	26
Пилинг кожи лица и тейпы.....	26
Глава 3. Как выбрать тейп среди моря предложений.....	27
Про цвет тейпа.....	28
Про хранение тейпа.....	28
Про ножницы.....	29
Глава 4. Противопоказания к тейпированию.....	30
Возраст и тейпы.....	32
Почему неприятно носить тейпы.....	34
Почему нет результатов от тейпов.....	34
Тейпирование лица и тела. В чем разница?.....	36
Глава 5. Система «Лифтинг тейпами» в действии.....	37
Подготовка кожи.....	37
Подготовка тканей.....	38
Почему не следует останавливаться на тейпировании.....	41
Подготовка тейпов.....	41
Натяжение тейпа. Практика.....	44
Упражнение «Натяжение на пальцах».....	45
Техника расслабления.....	46
Техника тонизирования.....	47
Техника фиксации.....	48
Техника лимфодренажная (микроциркулярная).....	49
Как снимать тейп.....	51
Как снимать тейп с лица.....	52
Как снимать тейп с тела.....	53

Глава 6. Тонкости тейпирования лица . . . . .	54
Самодиагностика. Тейпируем по показаниям . . . . .	54
Рекомендуемые аппликации по возрасту . . . . .	56
Пример протокола для возраста 30–40 лет . . . . .	56
Карта мышц лица . . . . .	57
Лимфотомальная карта лица . . . . .	58
Как обрести привычку тейпировать лицо . . . . .	59
Кожа в разное время года . . . . .	59
Тейпирование лица для мужчин . . . . .	60
Алгоритм коррекции лица . . . . .	61
Глава 7. Коррекция отеков лица . . . . .	62
Коррекция отека центральной части лица . . . . .	62
Сильный отек лица . . . . .	64
Уменьшение отека глаз и мешков под глазами до 40 лет . . . . .	66
Уменьшение отека глаз и мешков под глазами после 40 лет . . . . .	68
Уменьшение носослезной борозды . . . . .	70
Уменьшение отека лица при стоматологических вмешательствах . . . . .	72
Профилактика отека лица — «невидимка» . . . . .	74
Уменьшение второго подбородка . . . . .	76
Глава 8. Коррекция верхней трети лица . . . . .	78
Разглаживание горизонтальных морщин на лбу до 40 лет . . . . .	78
Разглаживание горизонтальных морщин на лбу после 40 лет . . . . .	80
Лифтинг верхнего века . . . . .	82
Вертикальные морщины между бровями . . . . .	84
Горизонтальные морщины между бровями . . . . .	86
Сглаживание гусиных лапок . . . . .	88
Глава 9. Коррекция средней трети лица . . . . .	90
Поперечные морщины носа . . . . .	90
Поперечные морщины носа, улучшение дыхания носом . . . . .	92
Носогубные морщины до 40 лет . . . . .	94
Носогубные морщины после 40 лет . . . . .	96
Глава 10. Коррекция нижней трети лица . . . . .	98
Брыли . . . . .	98
Кисетные морщины вокруг рта . . . . .	100
Уменьшение синдрома недовольного лица . . . . .	102
Коррекция подбородка . . . . .	104
Коррекция околоушных морщин . . . . .	106
Лифтинг овала лица . . . . .	108
Глава 11. Аптечка для лица . . . . .	110
Ночной скрежет зубами (бруксизм) . . . . .	110
Невралгия тройничного нерва . . . . .	112
Коррекция височно-нижнечелюстного сустава . . . . .	114
Заложенность носа, возврат обоняния (ковид, ринит) . . . . .	116
Глава 12. Тонкости тейпирования тела . . . . .	118
Разные задачи — разные техники . . . . .	118
Карта лимфосистемы тела . . . . .	119
Карта мышечной системы тела (для домашнего применения) . . . . .	120
Карта мышц живота . . . . .	121
Карта крупных суставов (для домашнего применения) . . . . .	122
Карта нервной системы (для домашнего применения) . . . . .	123
Алгоритм тейпирования тела . . . . .	124

Глава 13. Аптечка для головы и шеи . . . . .	126
Головная боль, острая боль в шее при повороте головы, боль в плечах . . . . .	126
Боль в шее . . . . .	128
Остеохондроз шеи . . . . .	130
Холка . . . . .	132
Коррекционное тейпирование шеи для специалистов . . . . .	134
Глава 14. Коррекция рук и аптечка для рук . . . . .	136
Стабилизация кисти руки . . . . .	136
Туннельный синдром кисти . . . . .	138
Боль в локте при сгибании . . . . .	142
Уменьшение объемов рук (отек) . . . . .	144
Лифтинг рук . . . . .	146
Боль в плечевом суставе . . . . .	148
Глава 15. Коррекция грудного отдела и живота . . . . .	150
Лифтинг груди . . . . .	150
Степени птоза груди . . . . .	152
Раскрытие груди при сутулости . . . . .	152
Коррекция осанки . . . . .	154
Дренаж живота . . . . .	156
Формирование талии . . . . .	158
Живот для восстановления после родов . . . . .	160
Тонизация прямых мышц живота . . . . .	162
Диастаз . . . . .	164
Пупочная грыжа . . . . .	166
Снижение аппетита . . . . .	168
Улучшение пищеварения . . . . .	170
Глава 16. Аптечка, коррекция для поясничного отдела, бедер . . . . .	172
Менструальные боли . . . . .	172
Боли в пояснице . . . . .	174
Седалищный нерв . . . . .	176
Уменьшение объемов бедер, колен и ягодиц . . . . .	178
Глава 17. Коррекция ног . . . . .	180
Отеки голени . . . . .	180
Варикоз . . . . .	182
Целлюлит на бедрах и ягодицах . . . . .	184
Уменьшение объемов ягодиц . . . . .	184
Мышечная коррекция бедра . . . . .	186
Фиксация коленного сустава от боли . . . . .	188
Боль в коленном суставе при травме . . . . .	190
Голенистоопный сустав . . . . .	192
Уменьшение косточки на ноге (halus valgus) . . . . .	194
Пяточная шпора . . . . .	196
Глава 18. Аптечка для тела . . . . .	198
Гематома . . . . .	198
Уменьшение свежих и старых рубцов, шрамов от кесарева сечения . . . . .	200
Бронхит . . . . .	202
Словарь терминов . . . . .	204