

# IL TAPING NEURO-MUSCOLARE

## Nelle patologie articolari ed extraarticolari

A cura di Mariani Virginio Fisioterapista, aggiornato in posturologia, chinesologia applicata, e docente in TNM

La medicina riabilitativa ha avuto in questi ultimi anni una espansione notevole sul piano della programmazione sanitaria al fine di prevenire e ridurre il deterioramento delle funzioni degli organi di movimento.

Il preciso inquadramento nosologico delle reumoartropatie permette un altrettanto preciso schema di metodologia fisioterapica.

Il TNM (Taping Neuro Muscolare) ha un interesse e una sua efficacia in tutto il quadro delle artropatie infiammatorie reumatiche e nei reumatismi extraarticolari; ma l'interesse predominante risiede nel trattamento delle patologie dell'apparato muscolo scheletrico sia articolari che extraarticolari.

### Storia

L'idea nasce nel 1973 dalla geniale intuizione di un Chiropratico Giapponese, Kenzo Kase, che alla ricerca di tecniche che agiscono stimolando i processi naturali di autoguarigione corporei parti' dal presupposto che si potesse aiutare la funzione muscolare con un'assistenza esterna ed in particolare con un nastro elastico.

La metodica ha come base lo studio e l'applicazione delle scienze Kinesiologiche; la Kinesiologia Applicata è una metodica che utilizza particolari test muscolari sia a fini diagnostici che terapeutici.

Nell'applicazione di questa tecnica la qualità del nastro è fondamentale come pure la sua particolare elasticità, spessore e pesantezza, perciò esistono in commercio vari tipi di nastri con caratteristiche analoghe come il Cure Tape e Kinsiotape.

In Italia, nel 1999, l'australiano David Blow ha organizzato i primi corsi che portarono alla formazione di circa 20 istruttori in grado di diffondere la tecnica in tutte le regioni.

In sei anni si sono raggiunti ottimi risultati ed evidenze terapeutiche con le tecniche di neurofacilitazione muscolare, con l'acquisizione di una lenta ma sempre maggior credibilità nell'ambiente sia riabilitativo che sportivo.

### Caratteristiche del nastro

I nastri in uso sono in cotone al 100% con delle fibre elastiche ed hanno dei colori gradevoli ed innovativi, fucsia blu e marrone chiaro.

Hanno lo stesso spessore della pelle, ed una elasticità in senso longitudinale del 40% (la stessa della pelle) sono idroresistenti ipoallergenici e non contengono farmaci.

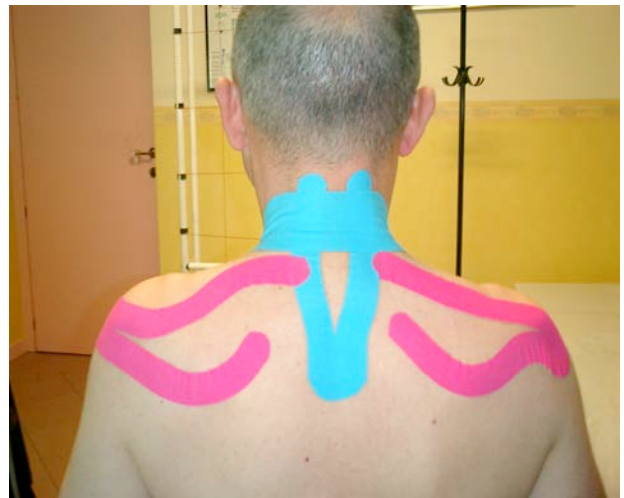
Possono restare a dimora mantenendo la loro efficacia per diversi giorni.

### Forme e tecniche di base per l' utilizzo del Tape

Senza avere la pretesa di insegnare una tecnica vastissima che vanta metodiche originali per ogni singola patologia articolare, per ogni singolo muscolo e per ogni articolazione, si daranno alcune notizie di base.

Il nastro può assumere svariate forme a seconda dello scopo che si vuole raggiungere e si adatta perfettamente alla superficie cutanea e alle salienze ossee, avviluppandole con grazia e decisione.

*nel caso di algie Cervico-Dorsali*



### Azione del Tape sulla pelle

Il Tape agisce:

- stimolando il sistema analgesico endogeno utilizzando stimoli sensoriali sugli esterocettori cutanei
- attivando il sistema Inibitorio-Spinale (Gate Control-Teoria del Cannello) attraverso la stimolazione dei Meccanocettori, recettori sensibili alla deformazione tessutale (Corpuscoli di Merkel, Pacini, Mazzoni, Ruffini, Meissner). Si ricordi come ad esempio i corpuscoli di Mazzoni siano sensibili ad una pressione variabile da 2 a 30 grammi ed i corpuscoli di Meissner siano sensibili ad 1/100 di millimetro di stiramento
- probabilmente inducendo la secrezione di oppioidi endogeni (peptidi secreti dal cervello, encefaline etc), ed attivando il sistema inibitore discendente che ha una funzione sul dolore
- utilizzando l'Effetto Presenza che è un'estensione del Segno Locale (Karl Erik 1952). E' noto come la stimolazione tattile di molte aree cutanee provochi la contrazione riflessa dei muscoli al di sotto dell'area stimolata, (Es: se si stimola la pianta del piede si ottiene una flessione plantare, la puntura di un insetto accende il riflesso di retrazione). Pertanto attraverso una informazione cutanea costante e ripetitiva ma mai uguale si producono treni di stimoli che attraverso la via Paleo-Spino-Talamo-Corticale arrivano al midollo spinale, tronco dell'encefalo, raggiungono aree sottocorticali e corticali, dove vengono integrati, creando nuove

informazioni che inducono reazioni a livello periferico, anche a livello posturale (talvolta eclatanti).

*nel caso di epicondilitis*



### A livello muscolare

Quando un nastro utilizzato nel Bendaggio Funzionale classico viene applicato sulla pelle produce un sostegno ed una variazione della funzione muscolare, che sarà inibitoria o facilitatoria in base alle modalità di applicazione del nastro, ma in tutti e due i casi produrrà un effetto di contenimento della zona avvolta che in qualche maniera tenderà a limitare l'escursione articolare.

Utilizzando il Tape, usando un nastro di tipo elastico, e applicando i concetti del TNM, a seconda del grado di tensione, della forma utilizzata ed in particolare della direzione della tensione applicata al nastro possiamo avere un effetto inibente o facilitante, drenante ed analgesico.

*nel caso di sofferenza del tendine di Achille*



Il TNM ha lo scopo di stimolare la zona di applicazione, mantenendo sempre un ampissimo grado di libertà articolare. Ciò garantisce la possibilità di effettuare qualsiasi gesto atletico, senza andare mai incontro a fenomeni di stasi circolatoria. La metodica con TNM non contiene e non limita ma informa il muscolo o l'articolazione coinvolta, cioè produce la miglior risposta neuro artro muscolare, e facilita i relativi processi di autoguarigione.

### A livello linfatico

Attraverso l'elasticità specifica del Tape la pelle viene sollevata, per creare più spazio al di sotto del Tape stesso. Di conseguenza, durante il movimento si ottiene una riduzione di pressione nell'interstizio, dove potrà ora fluire la linfa. Viene così attivato un flusso linfatico verso la zona in cui la pressione è stata ridotta.

L'azione si ottiene sempre attraverso il movimento corporeo - il Tape solleva la pelle in modo ondulatorio, assecondando e a volte amplificando l'effetto di stiramento/contrazione grazie al modo particolare con il quale è stato applicato. Le aderenze del connettivo vengono perciò ridotte, si ottiene una migliorata scorrevolezza dei filamenti tra le cellule interstiziali, dell'endotelio, dei linfangi e le fibre del connettivo. Attraverso questo si aprono più facilmente le porte dei vasi linfatici iniziali e la linfa defluisce più velocemente. La combinazione di terapia manuale e Linfo-Taping garantisce un trattamento ottimale degli edemi linfatici.

*nel caso di linfedema*



### Indicazioni

Il TNM è indicato nelle infiammazioni e rigidità articolari, nell'affaticamento muscolare, nei postumi di traumi. In tutte queste situazioni il denominatore comune è la compressione dello spazio linfatico e la limitazione della circolazione della linfa e del microcircolo.

L'applicazione del nastro, sollevando la cute, riduce tale compressione facilitando la circolazione linfatica e il microcircolo sanguigno, facilitando il drenaggio degli essudati. Ciò migliora la risposta motoria, riduce l'affaticamento muscolare e allevia il dolore.

Il Newsletter "Taping - Neuro Muscolare TNM" è un bollettino informativo semestrale coordinato e redatto da Michelangelo Buccoleri e David Blow.

Potete inviare le vostre lettere, articoli e commenti a: David Blow, Associazione Taping Neuromuscolare Institute, via Gavinana 2, Roma 00192 - Tel: +39 06 3611685 Fax. o [tapingneuromuscolare@virgilio.it](mailto:tapingneuromuscolare@virgilio.it)