

Kinesio Taping e obiettivi nell'ambiente sportivo

In che modo normalmente vengono danneggiati i muscoli? I muscoli si estendono e si contraggono in continuazione **entro** certi limiti; ad ogni modo, quando i muscoli si estendono o contraggono **oltre** i loro limiti, come per esempio nel sollevare un peso eccessivo, i muscoli, messi in condizione di stress, possono infiammarsi. Quando un muscolo è infiammato, gonfio o rigido, lo spazio tra la pelle e il muscolo è compresso, e ne risulta una limitazione alla circolazione del sangue e del fluido linfatico. Questa compressione comporta inoltre una pressione sui recettori del dolore sottostanti la pelle, che in risposta comunicano segnali di disagio al cervello, la persona prova allora dolore. Questo tipo di dolore è conosciuto come mialgia o più semplicemente come dolore muscolare.

Bendaggio funzionale/correttivo per atleti

Il cerotto elastico normalmente utilizzato per gli atleti ha come scopo la limitazione o il controllo del movimento articolare e dei muscoli. Per questo si stendono vari strati di cerotto attorno o sulla zona presa in considerazione, esercitando anche molta pressione; si può provocare così una ostruzione della circolazione dei fluidi corporei: un effetto collaterale certamente indesiderato. Questa è anche una delle ragioni per cui il cerotto agli atleti viene normalmente applicato all'inizio dell'attività sportiva, e rimosso non appena l'attività è terminata. Invece la stimolazione Kinesio si basa su una filosofia totalmente differente che si propone di permettere totale libertà di movimento in modo da consentire al sistema muscolare del corpo di guarirsi da solo bio-meccanicamente. Per assicurare la libertà di movimento dei muscoli nella pratica della stimolazione con Kinesio si utilizzano bende aventi un'elasticità del 40% rispetto alla loro lunghezza originale. Questa particolarità consente di non far estendere i muscoli oltre i limiti consentiti. All'apparenza potrebbe sembrare un bendaggio elastico convenzionale, ma il tape e la tecnica di stimolazione Kinesio sono profondamente differenti.

Linee guida sport

Per un paziente sportivo l'applicazione del Kinesio Taping può rendersi necessaria in condizioni opposte di attività o di riabilitazione. Si debbono quindi considerare due differenti approcci.

Durante l'attività fisica il Kinesio Taping si applica con tecniche tese ad ottenere:

1. Sostegno del muscolo per
 - migliorare la contrazione muscolare nei muscoli indeboliti;
 - ridurre l'affaticamento muscolare
 - ridurre l'eccessiva estensione e contrazione del muscolo;
 - ridurre i crampi e la possibile lesione dei muscoli
 - aumentare la ROM (ampiezza di movimento).
2. Correzione dei problemi delle articolazioni e tendini per
 - migliorare gli allineamenti imprecisi causati da spasmi e muscoli accorciati
 - sostenere i tendini lesionati/indeboliti.

Questa tecnica mira ad ottenere un effetto globale di normalità a livello muscolo-tendineo e articolare, ed una attività fisica alleviata dal dolore.

Nella fase riabilitativa invece, il Kinesio Taping si applica con altre tecniche (allungamento, drenante, sostegno) miranti a:

1. Rimuovere la congestione della circolazione dei fluidi corporei:
 - per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica;
 - per ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti;
 - per ridurre l'infiammazione;
 - per ridurre anche l'anormale sensibilità e il dolore nella pelle e nei muscoli.

2. Azionare i sistemi analgesici endogeni

- stimolare il sistema inibitore spinale e il sistema inibitore discendente.

3. Correggere i problemi delle articolazioni

- ridurre gli allineamenti imprecisi causati da spasmi e muscoli accorciati;
- normalizzare il tono del muscolo e l'anormalità di fascia delle articolazioni;
- migliorare la ROM.

Complesso femoro-rotuleo

Durante l'attività

Il kinesio tape è applicato sulla patella a ginocchio flesso ad un'angolazione generalmente utilizzata durante lo sport specifico (es. fino a 140° nei pesi a scatto, a 90° e oltre in attività come il calcio). Si applica insieme a un taglio Y sostenendo il quadricipite, ancorando intorno alla patella per dare stabilità al ginocchio. Fig.1 e 2

Dopo l'attività si applica K Taping con il concetto di drenare i liquidi, sedare l'infiammazione e migliorare la circolazione, sostenendo sempre la patella. Applicare KTaping tagliato a ventaglio. Fig.3

Applicare un pezzo ad "I" attorno alla rotula lasciando 1/3 del nastro sopra il bordo inferiore della patella e lasciando le code attorno al ginocchio, lateralmente e medialmente. Applicare una "Y" femorale e intorno alla patella in posizione a 90° per attivare il pompaggio linfatico in deambulazione. Fig.4



Fig.1



Fig.2

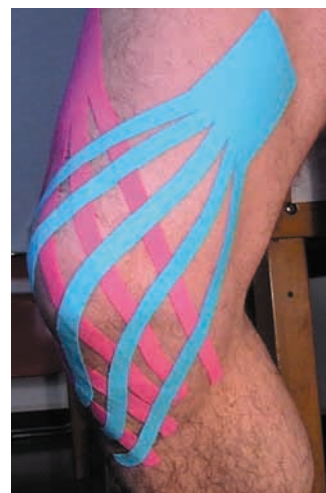


Fig.3



Fig.4