

# SPORT e Riabilitazione

Rubrica a cura dell'Ambulatorio - SISTEMA SALUTE - di Casalmaggiore

## KINESIO TAPING: BENDARE IL MOVIMENTO PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE

Effetti sugli atleti e campi di applicazione di un ausilio fisioterapico sempre più al centro dei riflettori mediatici



Tutti sicuramente ricorderanno l'immagine del calciatore Balotelli che, esultando dopo il goal agli europei, si tolse la maglia e mostrò quei simpatici cerrotti blu sulla schiena. Molti si saranno certamente chiesti cosa

fossero e a cosa servissero questi particolari nastri colorati.

L'articolo nasce con l'intenzione di fare chiarezza sull'indicazione terapeutica e sullo scopo di questo ausilio riabilitativo che si sta diffondendo sempre di più fra gli atleti professionisti e non, delle varie discipline sportive.

Questa metodica di bendaggio che prende il nome di KINESIO TAPING è stata inventata negli anni Settanta dal chiropratico giapponese Kenzo Kase.

Il KINESIO TAPE ha fatto la sua comparsa ufficiale nel mondo dello sport in occasione delle Olimpiadi di Seul nel 1988, con la Nazionale Giapponese di Pallavolo, ma nel corso degli anni la sua diffusione ha raggiunto tutto il mondo. In Europa la prima comparsa ufficiale è avvenuta in occasione delle Olimpiadi di Atene del 2004.

Questa metodologia si basa sull'utilizzo di un particolare tipo di cerotto elastico in cotone che non rilascia alcun principio attivo e brevettato appositamente per il trattamento di lesioni di natura neurologica e/o ortopedica di molti atleti.

Il vantaggio rispetto ai tradizionali bendaggi è dovuto al fatto che si tratta di un prodotto elastico, non rigido, che consente agli sportivi di muoversi più liberamente e di sentirsi protetti. Inoltre essendo in cotone (non contiene lattice), si riducono notevolmente i rischi di sviluppare forme allergiche o di irritazione della pelle.

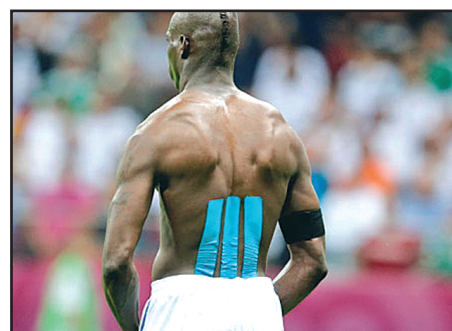
Il Kinesio taping può, a seconda della posizione, della direzione e della tensione, inibire un muscolo sovraccaricato e contratto che sovrastimola i recettori dolorifici o viceversa stimolarne uno ipotonico (debole).

In questo modo è in grado di attenuare il dolore e ripristinare progressivamente la funzione motoria.

Nella cura degli edemi è in grado di ridurre il dolore e facilitare il drenaggio linfatico scollando la cute dal sottocute. Il tape svolge anche un'importante funzione propriocettiva e proteggendo tendini e legamenti aiuta a mantenere un allineamento articolare corretto, aumentando la percezione di stabilità e migliorando la biomeccanica articolare.

L'utilizzo del tape è indicato in numerose patologie e stati dolorosi come disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare, spalla congelata, tendiniti, epicondiliti, epitrocleiti, distorsioni di caviglia e di ginocchio, patologie della cuffia dei rotatori, contratture muscolari, instabilità e sindromi femoro-rotulee, fasciti plantari, torcicollo, edemi cronici e chirurgici, squilibri muscolari.

Nell'AMBULATORIO SISTEMA SALUTE di CASALMAGGIORE, in abbinamento alle moderne tecniche di terapia manuale e terapia fisica, si utilizza il metodo Kinesio Taping per velocizzare la risoluzione delle varie problematiche di ciascun atleta. Questo metodo, inoltre, non presenta particolari controindicazioni, se non il fatto di non poter essere applicato su ferite aperte, dermatiti e altre patologie cutanee. Il bendaggio può essere applicato anche su bambini e anziani. E' importante precisare che questa metodica non sostituisce il trattamento riabilitativo, ma va considerata come un supporto in più al trattamento fisioterapico. Per questo risulta particolarmente indicata per mantenere e potenziare i ri-



sultati ottenuti con il fisioterapista. Inoltre, avendo un effetto sui tessuti a seconda della tipologia di applicazione, per dare il massimo risultato ed evitare effetti indesiderati, va somministrato solamente da personale sanitario certificato e che abbia svolto i corsi idonei per poterlo applicare. A tale riguardo i terapisti di Ambulatorio Sistema Salute sono a disposizione degli atleti che necessitassero di applicazioni del bendaggio in conseguenza di traumi muscolari o distorsivi accusati durante l'attività sportiva.

**Dott. Diego Marutti**  
Fisioterapista