

Kinesio taping: un metodo molto efficace anche nel pattinaggio a rotelle specialità corsa.

Bellia Rosario – fisioterapista della F. I.H.P



Durante i campionati mondiali di pattinaggio a rotelle corsa, che si sono svolti ad Anyang (Korea) i primi dieci giorni di settembre 2006, abbiamo assistito ad un notevole utilizzo da parte di molti atleti di una tecnica riabilitativa innovativa: il kinesio taping. Per essere precisi, anche l'anno scorso ai mondiali svolti a Suzhou (Cina) si era notato un discreto utilizzo di questo “bendaggio”, in modo particolare da parte degli atleti della nazionale coreana.

Incuriosito da questa tecnica avevo cercato delle notizie, ma con risultati limitati specie per il reperimento del materiale informativo e per il nastro da kinesio taping originale.

Con la nazionale italiana mi sono trovato sul campo di gare in largo anticipo, e quindi oltre a dare assistenza fisioterapica agli atleti, grazie alla nostra “ traduttrice coreana “ Sofia, ho cercato di carpire allo staff sanitario (medico-fisioterapista) della nazionale coreana informazioni sull'applicazione di questa tecnica nell'ambito del pattinaggio a rotelle. L'esperienza accumulata in questi anni dai coreani li ha portati a modificare il kinesio taping e ad adattarlo al pattinaggio rispetto alla tecnica base ideata dal dott. Kase.

In questo articolo ho cercato di riportare ciò che ho appreso in Korea e le informazioni trovate su internet.

Apprese le prime “traiettorie” del kinesio taping, ho applicato questa tecnica ad alcuni atleti della nazionale italiana che presentava problemi muscolari con risultati veramente notevoli; per questo auspico che tale tecnica sia divulgata in ambito rotellistico nazionale.

Gli staff sanitari più attenti delle nazionali presenti ai mondiali , hanno cercato di acquisire informazioni su questa tecnica (Spagna, Francia, e naturalmente Italia,ecc.), tanto che se all'inizio dei campionati gli unici atleti ad avere questo bendaggio erano coreani ed americani, alla fine si è con successo avuto un notevole incremento. Nella zona degli espositori per tutta la durata dei campionati è stato presente uno stand di una ditta produttrice di nastro per taping , che promuovendo il suo prodotto, faceva provare questo metodo, ed io sempre grazie a Sofia sono riuscito a raccogliere informazioni preziose.

Storia del Kinesio Taping.

Kinesio taping è stato inventato dal chiropratico giapponese Dr. Kenzo Kase, che ha cercato di assistere il corpo per mezzo di un processo di guarigione naturale del tessuto traumatizzato. L' "Athletic tape" provvede ad un sostegno, ma il Dr. Kase voleva usare un materiale che era simile in elasticità alla pelle o ai muscoli.

Nel 1973 il Dr. Kase sviluppò un proprio tape – "Kinesio Tex", e il metodo Kinesio Taping.

Nel 1988 la tecnica Kinesio Taping ha ottenuto una divulgazione mondiale quando fu usata da atleti giapponesi alle Olimpiadi di Seoul. La tecnica fu successivamente divulgata negli USA, e nel 1998 fu introdotto in Europa.

Kinesio Taping fu inizialmente usato in ambito sportivo, oggi è usato al 75% da non sportivi e il rimanente 25% su atleti in Asia, Europa e USA.



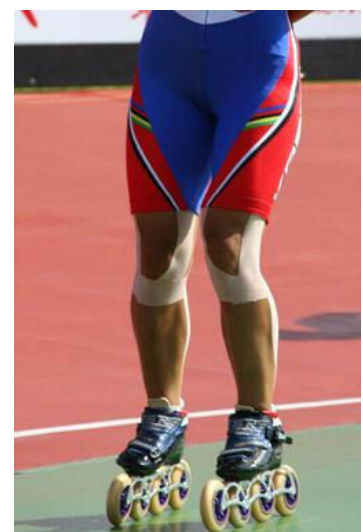
Il metodo Kinesio Taping.

E' una tecnica basata sul processo di guarigione naturale, e dimostra la sua efficacia attraverso l'attivazione dei sistemi neurologici e circolatori. Questo metodo, proviene dalla scienza kinesiologica ed è per questo motivo che si usa il termine "kinesio". Ai muscoli non viene attribuito solo il compito di muovere il corpo, ma anche il controllo della circolazione dei fluidi venosi e linfatici, temperatura corporea, etc.

In che modo normalmente vengono danneggiati i muscoli?

I muscoli si estendono e si contraggono in continuazione entro certi limiti, ma quando tali limiti vengono superati, i muscoli messi sotto stress, possono infiammarsi. Quando un muscolo è infiammato, gonfio o rigido perché affaticato, lo spazio tra la pelle e lo stesso è compresso, e ne risulta una limitazione alla circolazione 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 definito mialgia o più semplicemente come dolore muscolare. Tutti gli organismi hanno una capacità innata (determinata geneticamente) di auto-regolazione e auto-guarigione. In risposta a una aggressione esterna che può causare un danno, che può essere un danneggiamento microscopico di un numero limitato di fibre collagene, o vasto, che colpisce tutto il tessuto, il corpo inizia un processo di riparazione-rimodellamento, attraverso la risposta infiammatoria. L'infiammazione stessa rappresenta la risposta naturale, che risulta all'inizio dell'intero processo di guarigione.

Negli stadi precoci del processo di riparazione, l'attività metabolica cellulare aumenta in maniera significativa. Per supportare questa



attività, si generano dei nuovi vasi sanguigni a livello del processo di riparazione. E' essenziale per un ripristino tissutale che durante gli stadi precoci si applicano dei metodi che stimolano la circolazione dei liquidi (sangue e linfa) nell'area interessata, facilitando il trasporto di sostanze verso e lontano dal luogo da guarire.

Questo costituisce il supporto dell'applicazione del Kinesio Taping in alcuni danni acuti derivati dall'attività sportiva (danni ai legamenti e ai muscoli – grado I/III), dato che la necessità di controllare i movimenti estremi, relativamente al meccanismo del danno, è piuttosto moderata.

Dopo la fase infiammatoria, verso il secondo giorno, i fibroblasti locali e migrati iniziano a sintetizzare la matrice collagena necessaria a guarire i tessuti. Attraverso le fasi di riparazione e rimodellamento, si assiste a un progressivo aumento nella forza di tensione del tessuto poiché questo e le strutture non sono stati immobilizzati ma al contrario effettuano in modo protetto, la loro normale funzione e il loro normale movimento.

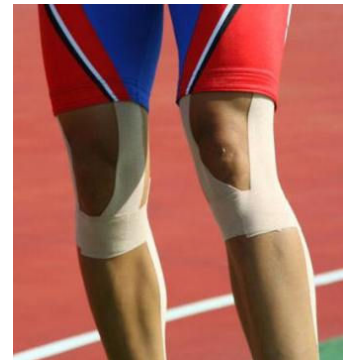
Per la rigenerazione e la restaurazione della funzione normale, i tessuti (soprattutto il muscolo) necessitano che il supporto fisiologico di sangue dei nervi non sia interrotto o disturbato. L'uso di forze biomeccaniche (interne ed esterne) procurate da un movimento precoce diretto insieme all'esistenza di stimoli naturali di carattere neurofisiologico, durante i processi di riparazione/rimodellamento dei danni tissutali da sport è essenziale per una guarigione efficiente dei danni in seguito a traumi sportivi.

Questa è la base razionale per l'applicazione del Kinesio Taping nelle fasi di riparazione/rimodellamento perché l'esecuzione di movimenti normali è la principale caratteristica di questa tecnica.

La totale immobilizzazione o l'inattività può comportare dei cambiamenti tissutali contrari, che possono occupare un posto ovunque dalla matrice cellulare al tessuto – inteso globalmente- e alle interazioni tra tessuti.

Uno stress ricorrente e moderato è essenziale per un nutrimento tissutale salutare. Kinesio Taping promuove il normale movimento nelle migliori condizioni di supporto nei differenti tessuti:

- **Matrice tissutale connettiva**- i movimenti stimolano il normale turn over del collagene e il suo allineamento lungo le direzioni di stress. Questo produce un tessuto con proprietà più elastiche. I movimenti normalizzano l'equilibrio del contenuto di GAG e acqua nel tessuto, questo aiuta a mantenere la distanza interfibrillare e l'umidificazione. Nello stress vascolare (cartilagine) uno stress ricorrente fornisce un effetto di pompa sulla circolazione del liquido interstiziale. Questo sostiene le necessità metaboliche aumentate del tessuto durante l'infiammazione e la ricostruzione.
- **Articolazioni** – i movimenti producono una fluttuazione della pressione all'interno della cavità articolare che sono essenziali per la formazione del liquido sinoviale e per la nutrizione della cartilagine. I cicli carico/scarico, movimento/riposo, stimolano l'attività metabolica dei condrociti con conseguente sintesi di proteoglicano e collagene.

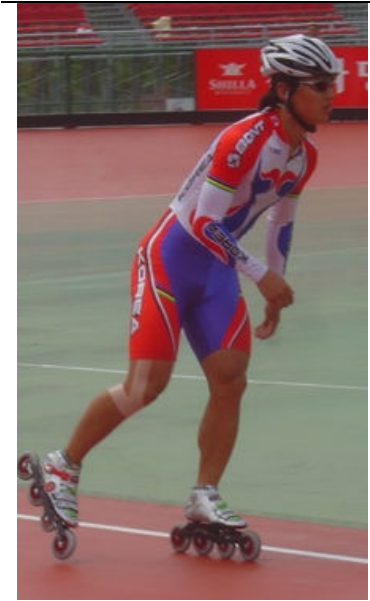


- **Legamenti** – I movimenti influenzano le caratteristiche istologiche, biomeccaniche e sensoriali dei legamenti durante la fase di riparazione e rimodellamento.
- **Muscoli** – La rigenerazione muscolare è influenzata dalla tensione meccanica longitudinale, costituita dallo stiramento passivo e dalla funzione muscolare (tono e contrazione). Lo stress tensivo longitudinale promuove l'allineamento parallelo normale dei miofibrilli alle linee di stress, ed è indispensabile per la ricostituzione della componente tissutale connettiva della rigenerazione del muscolo.
- **Tendini** – i tendini, che vengono curati, venendo sottoposti a mobilizzazione hanno una più alta forza di tensione e una minore tendenza alla rottura rispetto ai tendini immobilizzati. Il precoce funzionamento di un tendine danneggiato riduce la proliferazione dei tessuti fibrotici e quindi la formazione di aderenze tra i tendini e la guaina. Il movimento stimola il riorientamento e la rivascolarizzazione dei vasi sanguigni all'interno di un normale quadro clinico di guarigione.

Esiste nel corpo una vasta rete di sistemi fluidi, compreso il sistema sanguigno, i fluidi interstiziali, il sistema linfatico, i fluidi sinoviali e il liquido cerebro-spinale. Il fluido normale nei tessuti e gli scambi tra compartimenti di fluidi sono cruciali per l'equilibrio fisiologico interno (omeostasi) di tutto il corpo. E' attraverso questi sistemi che le sostanze nutritive (ossigeno, glucosio, grassi, proteine, vitamine, sali minerali) arricchiscono i differenti tessuti del corpo umano. La rimozione dei prodotti dell'attività metabolica di questi elementi è inoltre ottenuta attraverso lo stesso sistema di vasi. Qualsiasi difficoltà della normale circolazione, produce un disturbo della nutrizione tissutale con conseguenze sulle sue attività metaboliche e funzionali, di conseguenza compromette la sua vitalità e la sua capacità di riparazione/rigenerazione.

L'ostruzione della circolazione dei fluidi può derivare da fattori intrinseci (all'interno del tessuto stesso) o estrinseci che esercitano una pressione interna. Il processo infiammatorio è il fattore principale che esclude i fluidi normali dai tessuti danneggiati. Vengono rilasciati dei vasodilatatori chimici con conseguente dilatazione delle vene e dei capillari. Si manifesta anche un aumento locale della permeabilità dei vasi ematici, con velocità ridotta. Questo porta alla formazione di edema locale, stasi e riduzione del rilascio di nutrienti nell'area e allo stesso tempo di diminuito drenaggio di prodotti metabolici. Questo può colpire la salute del tessuto normale e la qualità della riparazione con conseguenti eccessive formazioni di incroci che *portano aderenze, contratture e squilibri muscolari*. Un esempio di fattore esterno che colpisce la dinamica dei fluidi, sono le strutture tissutali coinvolte che possono compromettere il supporto e il drenaggio vascolare e linfatico del tessuto.

Le difficoltà esterne ai fluidi sia ematici che linfatici possono essere associate ai disordini. Un esempio è il caso dell'irritazione di una radice nervosa, come conseguenza di una patologia discale o artrite (processo degenerativo) nelle articolazioni interapofisarie. La compressione è dovuta non solo alla natura meccanica, ma anche alla



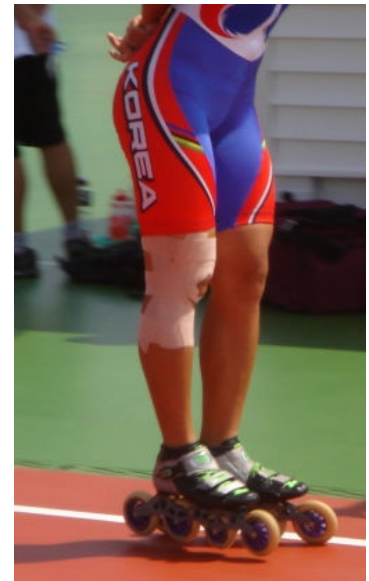
compressione sul plesso venoso all'interno del forame a causa dell'edema infiammatorio. Da questo deriva stasi venosa e ischemica del tessuto locale, derivato da alterazioni patologiche necessarie nel nervo e intorno ad esso (per esempio fibrosi perineurale e interneurale, edema della radice nervosa e demielinizzazione focale). La circolazione dei liquidi è influenzata in modo determinante da piccole modifiche nella dimensione dei vasi (riduzione del 10% nella dimensione dei vasi comporta una riduzione del 33% dei liquidi). Questo ci mostra come un piccolo gonfiore intorno al tessuto può compromettere la circolazione di quest'area. Abbiamo già evidenziato che il Kinesio Taping influenza la dinamica dei fluidi nel tessuto, la salute e riparazione di esso sono altamente dipendenti dal loro supporto vascolare linfatico. Questo supporto è importante in particolare, in seguito a danno dei tessuti molli, in cui, durante la ricostruzione c'è un' aumentata richiesta metabolica.

Il Kinesio Taping facilita la circolazione da e verso il tessuto, migliora l'ambiente cellulare e sostiene il processo di riparazione. Il suo effetto sulla dinamica dei fluidi può anche aiutare a ridurre il dolore e incoraggiare la rimozione dei prodotti infiammatori, ridurre l'edema del tessuto, la circolazione sinoviale e i processi di riparazione articolare (può ridurre le infiammazioni articolari, le effusioni e il dolore). Il Kinesio Taping promuove il movimento e questo è essenziale nel processo di riparazione.

Durante il movimento la circolazione del sangue è limitata in rapporto all'intensità della contrazione muscolare. I cambiamenti nella quantità di circolazione sono un adattamento immediato all'aumento dell'attività metabolica del muscolo che si contrae. Questo aumento nella circolazione è in parte dovuto ai cambiamenti nella permeabilità e dilatazione dei capillari muscolari (iperemia) e la compressione meccanica delle venule. L'iperemia è controllata dal sostegno del sistema simpatico ai vasi del sangue nel muscolo e di sostanze chimiche vaso attive (per esempio istamina) che sono rilasciate localmente durante l'attività muscolare. Questi cambiamenti locali nel letto capillare persistono transitoriamente per un breve periodo dopo l'attività muscolare. Un'attività con contrazioni muscolari ritmiche produce un aumento del 30% nel fluido ematico (Raul Oliveira – Università Lisbona).

La compressione intermittente dei tessuti, il movimento passivo ed attivo produce uno stimolo potente alla circolazione linfatica, un aumento nella diffusione e filtrazione tra il compartimento ematico e i compartimenti interstiziali e linfatici. Il movimento precoce può aiutare il passaggio di nutrienti di origine ematica verso il tessuto danneggiato e il drenaggio di prodotti metabolici di scarto. Il miglioramento della circolazione linfatica in e intorno al tessuto danneggiato può facilitare il processo di guarigione e aiutare a ridurre il dolore e aumentare la funzione.

Il cerotto elastico normalmente utilizzato per gli atleti (bendaggio funzionale) ha come scopo la limitazione o il controllo del movimento articolare e dei muscoli. Per questo si applicano vari strati di cerotto attorno o sulla zona da trattare, 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 filosofia del Kinesio Taping è totalmente differente, perché si propone di permettere totale libertà di movimento in modo da consentire al sistema muscolare di guarirsi quasi da solo, bio-meccanicamente. Per assicurare la libertà di movimento si usa il Kinesio Tex avente un'elasticità del 40% rispetto alla lunghezza originale: Questa particolarità consente di non far estendere i muscoli oltre i limiti consentiti. All'apparenza potrebbe sembrare un bendaggio elastico convenzionale.

Kinesio Taping non è semplicemente una tecnica di "tape", ma è un nuovo approccio al trattamento dei disordini muscolari e alla riduzione del linfoedema partendo dallo stato di salute generale dell'individuo. L'uso del Kinesio Taping include trattamento di danni muscolari da sport, edema e gestione del dolore, il suo uso è molto diffuso in Asia ed in America.

Durante i Giochi Olimpici di Atene 2004, Kinesio Taping è stato utilizzato con successo da molti atleti di alto livello. Per molti le applicazioni del Kinesio Taping sono il passo avanti che può sostanzialmente ridurre il tempo di recupero e aumentare i livelli di forma fisica. Questo metodo permette all'individuo di ricevere i benefici terapeutici 24 ore al giorno e per più giorni.

Si utilizza in riabilitazione anche in combinazione con altri metodi e terapie compresi la crioterapia, l'idroterapia, l'elettrostimolazione etc. I muscoli sollecitati e contratti eccessivamente si infiammano. Quando un muscolo è "edematoso", lo spazio tra la pelle e il muscolo è compresso, limita il flusso del fluido linfatico e applica una pressione sui recettori del dolore sotto la pelle. Questo causa "segnali di disagio" che provocano il dolore e di conseguenza la riduzione del movimento. Nello sport l'applicazione del Kinesio Taping può rendersi necessaria in condizioni opposte di **attività** o di **rieducazione**. 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 dei 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) mirante a :

1. rimuovere la congestione della circolazione dei fluidi

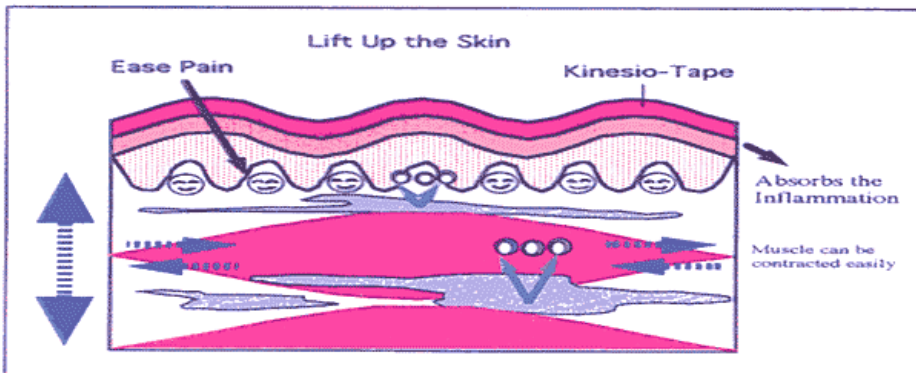
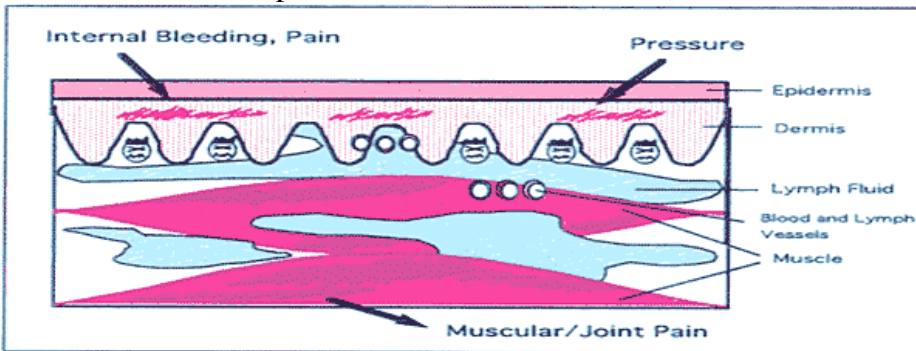


corporei:

- 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.

Come funziona il Kinesio Taping.

Kinesio Taping riduce il dolore e facilita il drenaggio linfatico tramite il sollevamento della pelle.



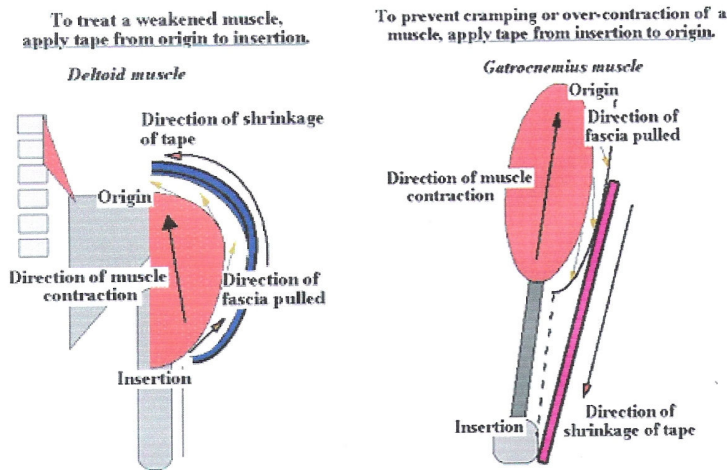
La superficie corporea coperta dal Kinesio Tex forma convoluzioni nella pelle che aumentano lo spazio interstiziale. Il risultato è una riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori della pelle. Successivamente e lentamente la riduzione della pressione permette al sistema linfatico di drenare liberamente.

Le applicazioni di Kinesio Taping possono aiutare a ridurre l'infiammazione, la fatica muscolare, ridurre il dolore, aumentare la ROM, correggere la postura, ridurre la possibilità di infortuni, permette al sistema muscolare di aiutare il corpo ad auto guarirsi

biomeccanicamente.

Stirare la pelle e i muscoli prima di applicare il Kinesio Tex è essenziale per ottenere l'effetto "convoluzione" che avviene quando sulla pelle è applicato in posizione corretta.

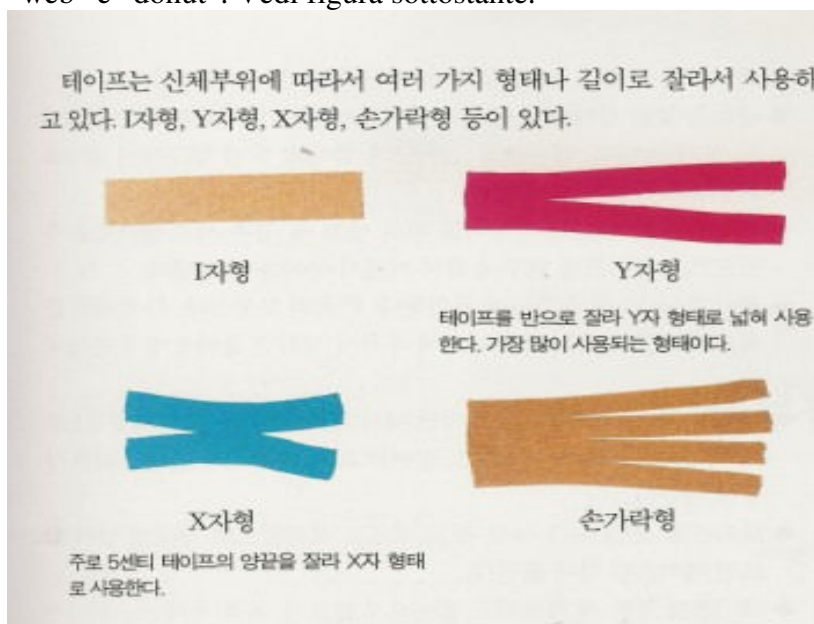
Appena il corpo si muove, il tape funziona come una pompa, stimolando continuamente la circolazione linfatica. Quando la tecnica riduce la pressione locale sui recettori del dolore, il dolore muscolare si dovrebbe ridurre.



La filosofia di questo metodo è in perfetta sintonia con l'idea che una "funzione costituisce l'organo". Il corpo umano mantiene un equilibrio interno (omeostasi) attraverso la funzione di auto-regolazione e auto-rimodellamento presente nel codice genetico dell'essere umano.

L'applicazione precisa del tape è essenziale per drenare il fluido linfatico in una particolare direzione.

Il Kinesio Taping usa molti differenti tecniche di applicazione, e differenti tipi di "taglio" del tape, per esempio tagli: I, Y, X, forchetta, "web" e "donut". Vedi figura sottostante.



Il tape si applica con vari gradi di tensione che dipendono dall'effetto terapeutico desiderato dal fisioterapista.

Il “tape” raramente provoca irritazioni cutanee poiché non contiene lattice e la sua speciale struttura ondulata aerata permette la traspirazione.

Funzioni base del Kinesio Taping.

- Funzione sensitiva:

1. Diminuzione della pressione sui recettori chimici – riduce l’infiammazione.
2. Stimola i recettori meccanici.
3. Teoria del controllo del “cancelletto”.

- Funzione muscolare:

1. Ripristina la giusta tensione muscolare.
2. Riduce la fatica muscolare.
3. Aumenta la contrazione muscolare in un muscolo debole.
4. Riduce l’eccessiva distensione di un muscolo.
5. Riduce i crampi e possibili incidenti.
6. Rieduca i muscoli.

- Funzione linfatica:

1. Aumenta la circolazione linfatica e sanguigna.
2. Riduce l’eccesso di calore nel tessuto.
3. Apre il drenaggio linfatico sotto la pelle, (aiuta ad eliminare l’edema e/o emorragia tra la pelle ed il muscolo).
4. Riduce l’infiammazione.
5. Riduce il dolore di muscoli ed articolazioni.

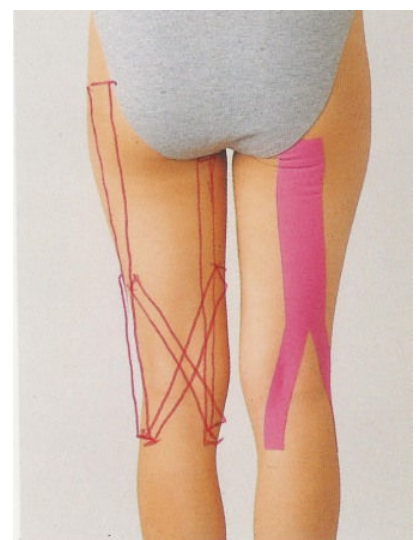
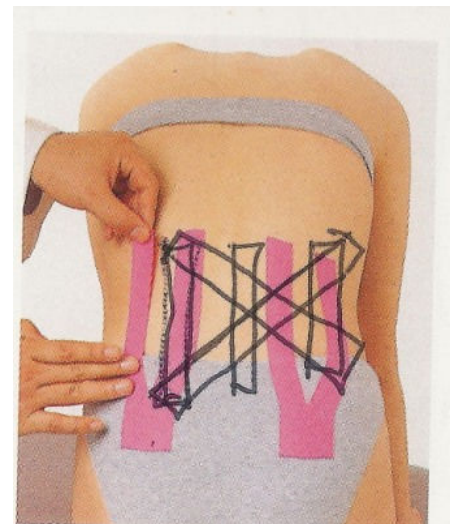
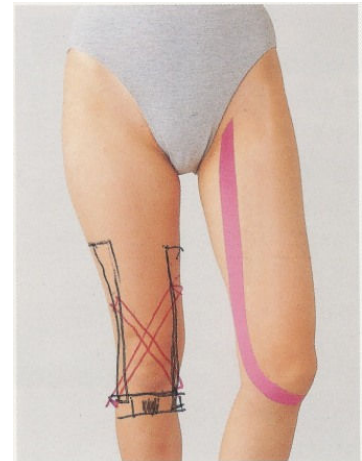
- Funzione articolare:

1. Normalizza il tono muscolare e la fascia.
2. Aggiusta la dislocazione di un’articolazione causata da accorciamenti muscolari o spasmi (tensione muscolare anormale).
3. Aumenta il ROM (ampiezza di movimento).
4. Riduce il dolore.

Per esempio nel caso di una contrattura paravertebrale si applica il tape bilateralmente a livello dei paravertebrali, con il paziente in posizione prona sul lettino, senza “stretch” del nastro, ma stirando solamente la pelle. In questo modo si ottiene una notevole rilassamento della muscolatura, con riduzione del dolore, drenaggio locale che permette la rottura della catena: angiospasma paravertebrale, iperattività gamma efferente, ipersimpaticotonia locale e dolore. Ripristinando una maggiore possibilità di autoguarigione del paziente.

Proprietà del Kinesio Tex.

- 100% cotone e senza latex.
- Elasticità sopra il 30-40% della sua lunghezza.
- Permette alla pelle di traspirare.



- Impermeabile (versione speciale).
- Privo di farmaci.
- Adesivo acrilico attivato tramite calore.
- Leggerezza e spessore simile alla pelle.
- Facilmente tollerabile.
- Ipoallergico.
- Permette l'aumento del ROM e non lo limita come nel caso del tape convenzionale.
- Può essere indossato per più giorni (3 – 4) e poi uno senza riapplicarlo.
- Può essere standard o impermeabile.
- Colori: rosso, blu, nero, rosa.



Durante lo svolgimento dei campionati mondiali svolti ad Anyang (Korea) i nostri atleti azzurri hanno evidenziato dei problemi funzionali caratteristici della specialità e che ho dovuto affrontare dal punto di vista fisioterapico a diversi livelli:

- muscolare - stiramenti;
 - fasciti (plantari, tibiale anteriore);
 - risentimenti da sovraccarico (adduttori, retto femorale flessori femorali, gemelli, tibiale anteriore e posteriore, quadrato dei lombi);
 - lombalgie;
 - cervicalgie.
- tendineo - patologie inserzionali;
 - tendinite (t. d'achille, t. flessore lungo dell'alluce).
- articolare - problemi cartilaginei;
 - sovraccarico dei menischi.
- legamentoso - collaterali mediale e laterale.
- borsiti - malleoli, sovrarotulea e sottorotulea.



Si possono ipotizzare le seguenti cause scatenanti che hanno dato origine alle varie sintomatologie:

- 1) sovraccarico funzionale: ruote diametro 100, balzi, potenziamento eccessivo (pesi), ecc.
- 2) percorsi impegnativi (ruvidi, ondulati, pavè, pista piana, pista sopraelevata, ecc.);
- 3) posturali (scoliosi, paramorfismi arti inferiori, ecc);
- 4) asimmetrie arti inferiori;
- 5) tecnici: - attrezzo (scarpa – posizione piastra)
 - gesto tecnico (atterraggio, scorrimento, spinta, stacco, recupero, traslocazione del baricentro).

recupero, traslocazione del baricentro).

I metodi più efficaci usati per prevenire e per curare i disagi sopra descritti, secondo la mia esperienza fisioterapica sono:

- 1) **prevenzione:**
 - a) analisi posturale (da ripetere in caso di cadute);
 - b) analisi gesto tecnico e attrezzo (scarpa-piastra);
 - c) stretching specifico;
 - d) massaggio defaticante;
 - e) adeguato equilibrio idro-salino;
 - f) utilizzo del kinesio-taping.
- 2) **terapie:**



- a) masso-terapia;
- b) stretching specifico;
- c) t e n s ;
- d) kinesiio taping;
- e) bendaggi funzionali ;
- f) crioterapia;
- g) facilitazioni neuromuscolari
- h) uso di fasciature compressive o presidi tipo cosciere, ginocchiere, cavigliere, ecc;
- i) terapia farmacologica (comprese creme, oli, gel e cerotti medicati)

Dall'esperienza maturata, ho utilizzato sopra il nastro di kinesiio taping dei gel medicati e ho notato un 'efficacia superiore, specie con gli atleti che dovevano intraprendere una competizione, poiché l'alta porosità del tape consente al gel di penetrare fino a contatto della pelle quindi all'effetto proprio del kinesiio taping si aggiunge l'azione terapeutica della sostanza che viene applicata.

Con la diffusione di questa tecnica si sono registrate in questi ultimi tempi una serie di utilizzi in combinazione con altre discipline:

- 1) Applicazione del Kinesiio taping tenendo conto di alcune tecniche energetiche dei punti della Medicina Tradizionale Cinese con la "presa" indirizzata verso le stazioni linfatiche.
- 2) Applicazione del Kinesiio Taping nella posturologia – tecniche specifiche per la correzione dei problemi posturali e ortopedici.
- 3) Applicazione nella pediatria – metodiche specifiche per correggere problemi posturali, articolari e nel sostegno di indebolimenti muscoloscheletrici per facilitare l'apprendimento.
- 4) Applicazione del Kinesiio Taping nell'agopuntura – tecnica specifica che risulta aggiuntiva nel trattamento di problemi articolari, muscolari e infiammazione, seguendo i principi dell'agopuntura e dei canali energetici il tape è di sostegno a questa tecnica di medicina orientale.
- 5) Applicazione del Kinesiio Taping nel tuina e shiatsu – seguendo i principi dei canali energetici si può aggiungere il tape per sostenere il trattamento di tuina e shiatsu.

Conclusioni:

In questo articolo vengono riportate alcune tecniche di kinesiio taping che risultano più efficaci per affrontare i problemi muscolari ed articolari che si possono presentare nella pratica del pattinaggio a rotelle specialità corsa. Certamente l'applicazione di questa tecnica deve essere fatta da un medico sportivo o da un fisioterapista sportivo, che conoscono le modalità di applicazione, altrimenti oltre ad essere inefficace può risultare dannosa.

Questa tecnica è molto interessante visti i risultati ottenuti a livello sportivo, sia nell'aspetto preventivo che terapeutico delle patologie da sport. Come abbiamo visto è stata diffusa in Giappone nel 1973 e a livello europeo si è dovuto attendere più di venti anni per vedere qualche atleta con il Kinesiio Taping. Tale ritardo, a mio parere, è stato causato non solo dal fatto che la tecnica è poco conosciuta ma anche



dalla difficoltà di reperire il tape specifico. Adesso la realtà italiana è molto migliorata, ci sono dei corsi di formazione organizzati da professionisti che hanno appreso questa tecnica e la divulgano su tutto il territorio nazionale, il tape si riesce a reperire più facilmente e la cultura scientifica dell'ambiente sportivo è migliorata.

Nel pattinaggio a rotelle specialità corsa, considerati i buoni effetti raggiunti con il Kinesio Taping durante i campionati mondiali di Anyang (Korea), penso che sarà sempre più usato.



Per eventuali chiarimenti contattatemi, buon lavoro a tutti.

e-mail: belliarosario@virgilio.it

novembre 2006

Bibliografia:

1. autori vari – Kinesio Taping – edizione atex taping clinic – Seoul 2006.
2. atex Korea corp – The better effect, the better Taping Therapy – edizione atex taping clinic – Seoul 2005.
3. atex Korea corp – Bio atex plus tape – edizione atex taping clinic – Seoul 2006.
4. Raul Oliveira – Danni ai tessuti molli in sportivi e Kinesio Taping – Università Tecnica di Lisbona 2006.
5. Kinesio Taping Institute Italy – vol. 2 – pag.3 – Kinesio Taping e obiettivi nell'ambiente sportivo – Milano 2005

Sitografia:

1. www.tapingneuromuscolare.it
2. www.aneid.it
3. www.aifiliguria.org
4. www.kinesioitalia.it
5. www.kinesiotaping.co.uk
6. www.fihp.org
7. www.patincarrera.com
8. www.atexkorea.com
9. www.ecpenol.com
10. www.kinesioproducts.com
11. www.kinesiotaping.com
12. www.spinalpublications.it