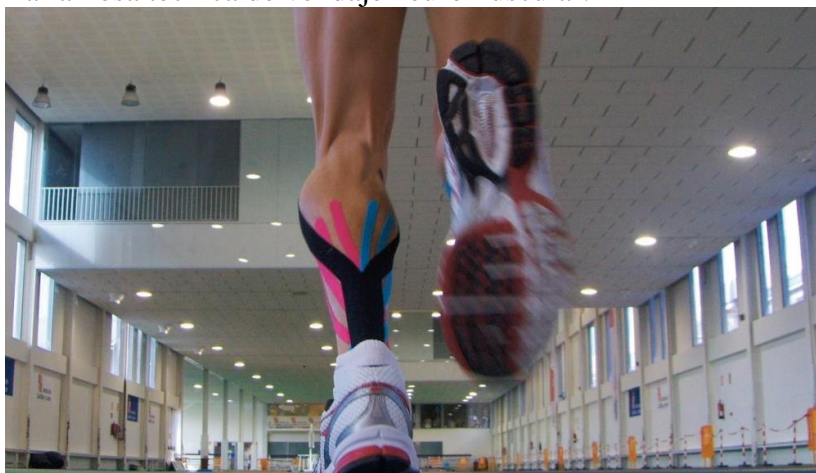


Conoce los secretos del Kinesiotaping

La famosa técnica de vendaje neuromuscular.



08/07/2015 - Daniel Martínez Silván

“**Vendaje Funcional**” dicen unos. “**Son parches para dar calor**”, dicen otros. “**Es para llamar la atención**”, afirman los más escépticos. Lo cierto es que de un tiempo a esta parte cada vez es más habitual ver a deportistas luciendo curiosos vendajes, tanto por sus llamativos colores, como por sus formas aparentemente caprichosas. El mundo del atletismo no escapa a esta tendencia, y varios de nuestros atletas internacionales ya han probado las ventajas de este método.

“**¿De verdad sirve para algo o es una moda?**”, suelen preguntar los pacientes. Lo cierto es que quien más, quien menos, siente curiosidad. Siempre se organiza cierto revuelo, surgen falsos mitos y desconfianzas cuando aparece algo nuevo en el mundo del deporte. No es una pócima milagrosa ni las espinacas de Popeye, pero es mucho más que una moda. Simplemente se trata de algo totalmente diferente a lo conocido hasta ahora. Así que relájense y disfruten de las maravillas de la ciencia.

Este **nuevo concepto de vendajes** es conocido como **Kinesiotaping o Vendaje Neuromuscular** (VNM). Las bases del método fueron sentadas en Asia (Corea y Japón) en los años setenta, y llegaron a Europa a finales de los años noventa gracias a un ex-futbolista profesional holandés, **Alfred Nijhuis**, que tras utilizarlo con éxito durante su etapa en las ligas asiáticas, lo empezó a introducir en Holanda y Alemania. Aunque en un principio su campo de actuación fue el deportivo, en la actualidad médicos y fisioterapeutas lo utilizan para tratar gran número de patologías en todo tipo de pacientes. Las bases del método son muy sencillas y sus resultados están demostrando ser muy efectivos frente a los tratamientos convencionales. Basándose en **principios de Quiropraxia y Kinesiología**, la idea principal del método es que el movimiento y la actividad muscular son imprescindibles para recuperar y mantener la salud. El VNM tiene como objetivo activar los procesos de autocuración del organismo, sin alterar la movilidad y facilitando la circulación y la actividad muscular normal: el vendaje da la información, y es el cuerpo quien la interpreta y actúa. Por esta razón es importante que el VNM sea aplicado por un profesional experto (médico o fisioterapeuta), ya que

requiere de un correcto diagnóstico y de amplios conocimientos de anatomía y fisiología; un vendaje colocado incorrectamente puede provocar efectos indeseados en el organismo. En el VNM se utiliza un esparadrapo especial (tape), **altamente adhesivo e hipoalergénico**, que deja que la piel respire. Tiene una gran elasticidad (150%) y un grosor muy similar al de la piel, esto hace que una vez aplicado sobre ésta no limite el movimiento. Se aplica directamente sobre la piel (sin vello), se puede mojar y no se desprende con el sudor, lo que permite que los deportistas puedan llevarlo varios días e incluso semanas. Existen esparadrapos de varios colores y contrariamente a lo que piensa la mayoría de los pacientes, no hay ninguna diferencia entre ellos. Su elasticidad, grosor y función es la misma. **La variedad de colores se basa únicamente en la cromoterapia:** el azul “calma”, el rosa y el negro “estimulan”, y el beige es neutro. Sin embargo debemos tener bien claro que la importancia del color es mínima, ya que lo principal es la correcta colocación del vendaje.

Vendaje neuromuscular vs Vendaje convencional

El vendaje convencional tiene como objetivos la sujeción y la limitación de ciertos movimientos, basándose en la idea de que mantener en reposo la zona lesionada facilita la curación. Para conseguir este efecto, el vendaje ha de aplicarse con firmeza y comprimiendo la zona, lo que hace que aumente considerablemente la presión debajo de la piel. Debido a este exceso de presión, la circulación sanguínea y linfática se ven dificultadas (son taponadas), **entorpeciendo el proceso de recuperación**. El exceso de presión también estimula los receptores del dolor (nociceptores) que se encuentran bajo la piel, provocando un aumento en la sensación dolorosa. Además, mantener la movilidad limitada durante largo tiempo provoca rigidez, lo que obliga a hacer un tratamiento posterior para recuperar la movilidad normal. El VNM, sin embargo, es aplicado sin ejercer presión sobre la piel. Las tiras se colocan sobre el músculo en la dirección de las fibras, y no alrededor de él. Dependiendo del efecto que queramos conseguir las tiras adoptan diferentes formas, y pueden servir para estimular o para relajar. Para la mayoría de las aplicaciones colocamos el esparadrapo sobre la piel sin ejercer ningún tipo de tensión: si colocamos el músculo a tratar en estiramiento y pegamos sobre él el esparadrapo sin estirar, cuando devolvamos la piel a su posición normal aparecerán sobre ésta una especie de ondulaciones o arrugas, llamadas “convoluciones”. De esta forma se crea más espacio debajo de la piel, que es precisamente por donde circulan los vasos linfáticos, los capilares sanguíneos, y donde se encuentran los nociceptores. Al liberar ese espacio, dejamos que la sangre y la linfa circulen de forma normal por la zona lesionada, asegurando un correcto aporte de nutrientes y la eliminación de las sustancias de desecho. Además, al atenuar la presión, se deja de **estimular a los nociceptores**, lo que provoca un alivio del dolor, que en algunos casos se produce de forma instantánea.

Efectos del vendaje neuromuscular

En un principio, la técnica se basaba únicamente en el tratamiento de los músculos: mejorando la circulación y disminuyendo la sensación de dolor en éstos, se activa el **proceso de autocuración sin necesidad de reposo**.

Posteriormente se observó que las aplicaciones podían ampliarse también a ligamentos, tendones y articulaciones modificando la posición, la tensión del esparadrapo, o la dirección y el sentido de las tiras. De esta forma, el vendaje proporciona diferentes estímulos que el cuerpo es capaz de interpretar de forma sencilla y que le sirven de “guía”

para solucionar la lesión. Si respetamos este principio, las posibilidades de tratamiento son infinitas y se pueden utilizar en cualquier parte del cuerpo y para cualquier tipo de patología.

Además de funciones ya conocidas como el efecto analgésico y la mejora de la circulación, se le atribuyen otras como:

La regulación del tono muscular.

La aceleración de los procesos metabólicos.

La mejora de la movilidad de las fascias (tejido que envuelve los músculos), lo que evita la formación de adherencias.

La corrección de la postura del paciente.

La reeducación del movimiento mejorando la posición articular y ejerciendo de soporte muscular.

La mejora de la propiocepción y de la estabilidad articular.

Lo que resulta verdaderamente interesante es que estos efectos se mantienen incluso una vez retirado el vendaje. Cuando el cuerpo ha asimilado la información que le hemos dado, de alguna forma aprende a funcionar de manera correcta por sí solo y no es necesario aplicar el mismo vendaje una y otra vez. Bastaría con evaluar periódicamente y si es necesario volver a colocar el vendaje como estímulo de recuerdo. Por ejemplo, si tenemos un músculo debilitado por desuso, una tira colocada sobre su recorrido con contracción muscular y con tensión del esparadrapo, estimulará sus fibras musculares hacia el acortamiento y el cuerpo responderá facilitando el aumento de tono muscular. Esta forma de “engañar” al Sistema Nervioso facilitará que el músculo empiece a trabajar automáticamente de forma correcta y pueda aumentar su fuerza. Existen también aplicaciones tan variadas como los vendajes para aliviar el dolor menstrual, para mejorar cicatrices, para eliminar hematomas o para aliviar puntos dolorosos. Para que sea verdaderamente efectivo, el vendaje debe aplicarse con sumo cuidado, ya que una leve variación en la dirección o en la tensión de las tiras puede provocar estímulos no deseados o incorrectos. Constantemente aparecen nuevas técnicas de aplicación, pero saber combinarlas de forma correcta y con buenos resultados se ha convertido en un reto para los terapeutas, y por qué no, en todo un ARTE en el que cada uno aplica su toque personal.