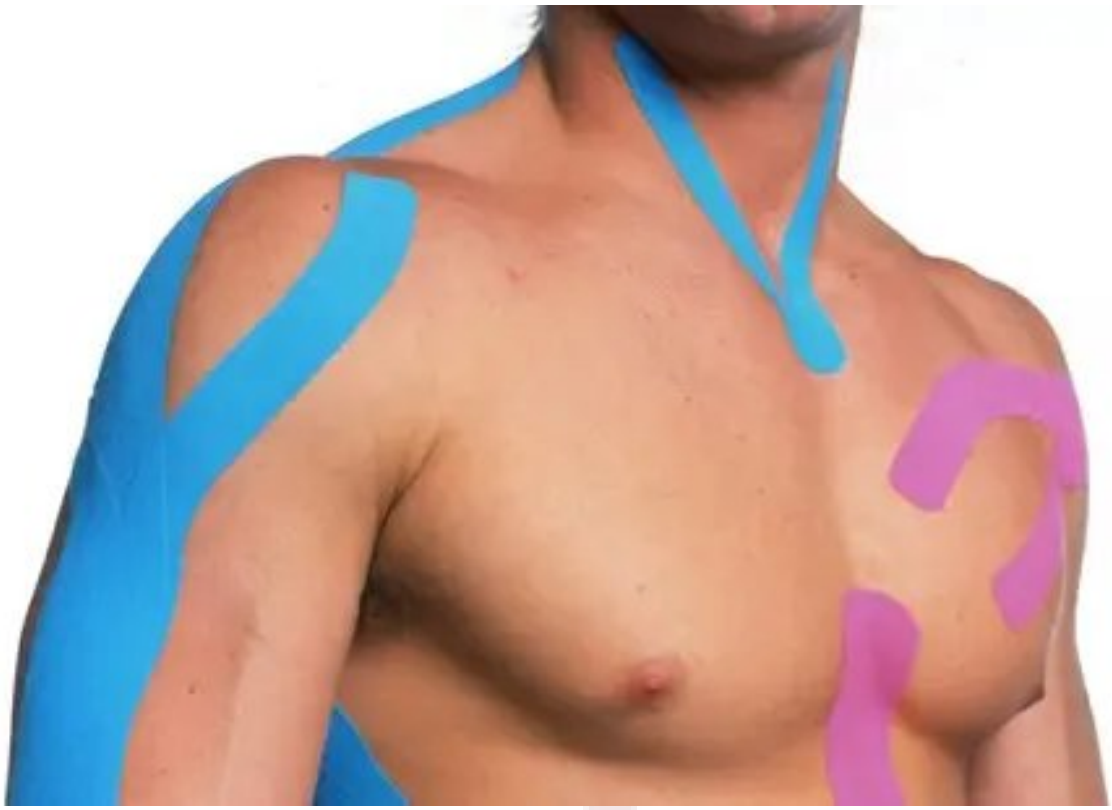
Il Taping elastico ecco come funziona e a cosa serve

Data: 11 agosto 2018 | Autore: Redazione



Il **Taping elastico**è diventato uno dei più fedeli alleati di sportivi e fisioterapisti, utile e pratico per contenere e risolvere problemi muscolari. Sembra inoltre essere molto di moda, visto che stanno fiorendo **corsi di taping elastico**in molte città d'Italia.

Approfondiamo la conoscenza del **taping kinesiologico**e scopriamo cosa sia realmente e quali siano i suoi utilizzi.

Indice dei Contenuti

Taping elastico: cos'è

Taping kinesiologico: a cosa serve

Applicazione taping elastico

I diversi casi di uso del taping elastico

Le controindicazioni del nastro kinesiologico

Taping elastico: quando usarlo

Taping elastico: cos'è

Il **cerotto kinesiologico** è un**taping elastico**che nasce per lenire il dolore derivante da problemi

muscolari. Strappi, stiramenti e contratture rappresentano le problematiche più frequentemente risolte con questo sistema ma ci sono anche altre fattispecie che vengono trattate con il**cerotto taping**, come gli edemi sottocutanei.

Bisogna sfatare il mito secondo il quale questi cerotti muscolari contengano un principio attivo: è assolutamente falso, il **nastro kinesiologico**è un cerotto elastico che non contiene in nessuna forma alcun medicinale, è realizzato con uno strato di cotone millimetrico e uno adesivo privo di lattice, in modo da essere valido strumento anche per soggetti allergici.

Un altro luogo comune piuttosto frequente è quello di considerare i nastri taping come una sorta di bendaggio ma, in realtà, svolge la funzione opposta. Per definizione, infatti, un bendaggio serve per impedire che il muscolo o l'articolazione effettuino un determinato tipo di movimento, solitamente quello all'origine del problema e del dolore.

I **cerotti taping**, invece, nascono per agevolare l'azione meccanica nel muscolo, quindi del movimento e la loro applicazione, se ben eseguita, è funzionale alla stimolazione del sistema linfatico e della circolazione sanguigna, facilitando in questo modo il processo di ricostruzione e di risanamento dei tessuti danneggiati.

Sebbene questo tape muscolare sia diventato famoso solo pochi anni fa, quando Balotelli ne fece bella mostra dopo aver segnato un gol, in realtà la tecnica del**cerotto kinesio**è ben più datata, perché risale ai primi anni Settanta e i primi a utilizzarlo furono gli atleti olimpici giapponesi ai Giochi di Seoul del 1988.

Il **nastro kinesiologico**è un cerotto muscolare la cui consistenza non è dissimile da quella della nostra pelle. Questi **cerotti fisioterapici**sono formati da uno strato millimetrico di cotone e l'aderenza alla pelle è garantita da una speciale parte elastica priva di qualsiasi elemento di lattice. Quindi, i cerotti taping sono perfettamente traspiranti e anallergici

Taping kinesiologico: a cosa serve

Sebbene questi cerotti colorati possano sembrare un vezzo agli occhi dei non esperti, in realtà la loro funzione è molto importante, soprattutto per gli sportivi professionisti. La tecnica base sviluppata dal dott. Kase negli anni Settanta si è ovviamente evoluta ma il principio funzionale è rimasto immutato. In base a come vengono posizionati sulla palle i **taping elastici**, secondo una determinata logica che spiegheremo più avanti, i cerotti sono i grado di attuare una stimolazione molto forte sui propriocettori articolari.

Questa stimolazione facilita il drenaggio linfatico, quindi si ottiene una migliore vascolarizzazione dei tessuti e si riducono i dolori in caso di problematiche muscolari, anche grazie al supporto alla ricostruzione fornito dall'azione dei cerotti per dolori muscolari. Infatti, l'applicazione di questo cerotto crea dei veri e propri spazi nei tessuti interni, il che stimola l'organismo ad aumentare la funzione cellulare, agendo in maniera concreta nel delicato processo di auto-guarigione.

Ma proprio per la sua capacità di stimolare i propriocettori, il**tape kinesiologico**viene impiegato dagli sportivi professionisti anche per migliorare le prestazione e aiutare la funzione muscolare dell'atleta.

Applicazione taping elastico

Di norma, e in linea generale, l'**elastotaping**si applica sui muscoli in tensione: in questo modo, grazie alla sua aderenza, riesce a sollevare letteralmente la pelle, quindi a indurre tutta la serie di processi

precedentemente descritta. In questo modo allevia il carico sui recettori neuronali e inibisce la stimolazione del dolore, oltre favorire l'auto-guarigione. Il **neurotaping**può essere utilizzato su qualsiasi muscolo volontario del corpo umano ma, ovviamente, ciascuno di questi ha una sua caratteristica peculiare e una sua mobilità, che devono essere assecondate dal corretto posizionamento del **nastro kinesiologico**. Esistono tre tipologie di applicazione del tape neuromuscolare:

- applicazione "a X";
- applicazione "a Y";
- applicazione "a I".

Queste dipendono dal modo in cui i**nastri taping**vengono tagliati ed è fondamentale per determinare in che modo il taping debba effettuare le convoluzioni sulla cute. Il **taping cervicale**è uno dei più frequenti e sebbene esistano diverse metodologie di applicazione, la più frequente è quella che prevede il taglio "a Y" del cerotto per cervicale, con posologia rovesciata.

I due lembi del cerotto devono, quindi, scendere verso i muscoli delle spalle, accanto alla colonna vertebrale, dove effettuano la riduzione della tensione. Un secondo cerotto con taglio "a I" viene applicato in modo trasversale alla base del cerotto "a Y". La tensione dev'essere applicata esclusivamente al centro del cerotto "a I".

I diversi casi di uso del taping elastico

L'utilizzo di questi cerotti sportivi è molto frequente perle problematiche alla schiena. I cerotto per la schiena vengono applicati con taglio "a I" ai lati della colonna vertebrale, facendo chinare il soggetto in avanti in modo da creare una tensione sui muscoli paravertebrali.

La tensione applicata a questi cerotti per muscoli dev'essere minima. Tenendo il paziente nella medesima posizione bisogna posizionare un cerotto perpendicolare agli altri due, di lunghezza tale che le estremità vadano a congiungersi con la loro larghezza. La tensione dev'essere applicata solo nella parte centrale del cerotto. Solo a questo punto il paziente può tornare in posizione eretta e, se l'applicazione è stata effettuata correttamente, si devono notare le convoluzioni dei cerotti sportivi.

Il **taping epicondilite** è progettato per le problematiche correlate al cosiddettogomito del tennista, quindi tutte le infiammazioni ai muscoli e ai tendini dell'avambraccio. Si utilizza il **cerotto taping**con taglio "a Y", la cui base dev'essere fatta aderire alla base del primo osso metacarpale, con le due estremità che salgono lateralmente al muscolo tensore fino a raggiungere l'altezza del gomito.

L'applicazione va effettuata con il muscolo in tensione, quindi il braccio dev'essere piegato a 90 gradi e la tensione del cerotto muscolare dev'essere non più del 70%. Un secondo cerotto, con taglio "a I" dev'essere posizionato perpendicolare alle due code, a un'altezza di circa 2/3 dell'avambraccio partendo dal polso. E' molto frequente, inoltre, vedere gli sportivi con l'applicazione del **taping polpaccio**.

Questo muscolo, d'altronde, è uno dei più sollecitati ed è più spesso oggetto di contrazioni e piccole rotture. Per questo taping si utilizza**kinesio tape**con "taglio a Y", in cui la base deve aderire alla base del tallone e le due code devono correre lateralmente alle fasce muscolari del gastrocnemio. Questa è l'applicazione più comune per questa parte della gamba, ma dal momento che le patologie muscolari del polpaccio sono frequenti, esistono anche diverse altre applicazioni dei nastri taping.

Per esempio, in caso di dolore causato da uno sforzo eccessivo, si deve applicare il**taping kinesiologico**con taglio "a I" dalla base del tallone fino all'articolazione del gomito e un secondo

cerotto muscolare con taglio “a X” le cui code abbraccino alla base il mediale della caviglia e nella parte superiore corrano lateralmente alle fasce muscolari del gastrocnemio.

Le controindicazioni del nastro kinesiologico

Il**tape kinesiologico** viene solitamente applicato da un fisioterapista o da un fisiatra che ha seguito i corsi di specializzazione di**Taping Kinesiologico**. Questi professionisti sono titolati a seguire le nastrature col taping ma non è da escludere l’ipotesi che per alcune tipologie di problemi si possa ricorrere anche all’auto-applicazione. Infatti, non trattandosi di un prodotto medicale, che quindi non è dotato di nessun principio attivo e che sfrutta solo dei principi meccanici, anche in caso di applicazione sbagliata del tape kinesiologico non si incorre in nessun problema sostanziale, semplicemente l’applicazione non sortirà nessun effetto.

Bisogna comunque precisare che l’applicazione del **tape neuromuscolare**non è certamente semplice: è necessario avere una ottima conoscenza dell’anatomia umana, nonché delle sue fasce muscolari, per sapere dove esattamente far passare il cerotto.

Le uniche controindicazioni che gli esperti hanno rilevato sono a carico di soggetti con patologie croniche come tumori, specialmente in metastasi, diabete, flebite e infiammazioni in corso. Questo perché con la sua azione, il cerotto taping stimola il sistema linfatico e anche la produzione cellulare, che potrebbe in qualche modo interferire con la malattia. Nella realtà, gli effetti collaterali correlati all’utilizzo dei **cerotti fisioterapici**in questi cerotti sono stati riscontrati in una percentuale minima di pazienti e sono ancora da verificare scientificamente in maniera definitiva.

Taping elastico: quando usarlo

In questo articolo abbiamo discusso un elemento ormai comune a tutti gli sport, che aiuta lo sportivo in momenti difficili come quelli che passa quando si trova a dover combattere problemi fisici. Abbiamo visto quali siano i pregi e le applicazioni principali del **taping elastico**, sfatando alcuni miti che si aggirano intorno a questo elemento. Notizia segnalatavda (**SuperPalestra)**

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-taping-elastico-ecco-come-funziona-e-cosa-serve/109561