

MEDICINA DEPORTIVA. LA POSICIÓN DE LA BANDA SE UBICA EN FUNCIÓN DE LA LESIÓN

## Partes blandas e inflamación, indicaciones del 'kinesiotape'

**Desde comienzos de los 90 se ha empezado a extender por Europa una técnica de vendaje neuromuscular cuyo origen procede de la kinesioterapia y que se utiliza para el tratamiento de zonas blandas lesionadas, inflamaciones y procesos neurológicos.**

I.G.P. - Martes, 22 de Septiembre de 2009 - Actualizado a las 00:00h.



**Toni Bové**

**El vendaje neuromuscular da buen resultado en el tratamiento de partes blandas, en procesos neurológicos y en los que cursan con inflamación**

La técnica de vendaje neuromuscular -también conocida como kinesiotape- es cada vez más común para la rehabilitación y el tratamiento de lesiones por parte de los fisioterapeutas. "Para nosotros es una técnica más que tenemos para trabajar en la recuperación y readaptación de los pacientes", explica Toni Bové, fisioterapeuta del equipo de baloncesto del F.C. Barcelona.

El vendaje neuromuscular surgió en Asia -Corea y Japón- en los años 70. Su precursor fue Kenzo Kase, un quiropráctico japonés que desarrolló esta técnica partiendo de conceptos kinesiológicos. A partir de los años 90 comenzó a extenderse por España. La base de su aplicación se centra en la teoría de que

tanto el movimiento como la actividad muscular son imprescindibles para mantener o recuperar la salud. Así, no sólo la musculatura es necesaria para el movimiento, sino que también influyen la circulación sanguínea, la linfática y la temperatura corporal. Por tanto, un funcionamiento incorrecto de la musculatura puede provocar toda una serie de síntomas y lesiones.

"Las vendas son elásticas, de algodón en dirección longitudinal, transpirables y no producen alergias. Su material es elástico hasta en un 140 por ciento y resistente al agua. Su particularidad principal es que realizan un micromasaje sobre la zona cargada o inflamada, reduciendo la tensión y produciendo bienestar al crear un efecto de analgesia por la disminución de la presión y la

mejoría de la circulación".

Las vendas no son farmacoactivas y no interaccionan con otras terapias en uso, "siempre que no se coloquen encima del vendaje, excepto la crioterapia". Sus colores no son una cuestión de estética, sino que cada uno de ellos -azul, negro, fucsia- tiene una indicación. "Hay dos teorías para elegir el color. La primera mediante un test kinesiológico de los colores, y el segundo siguiendo la norma de colores según la filosofía oriental".

El vendaje puede aplicarse en cualquier paciente siempre que no existan alergias ni haya problemas cutáneos. "Por mi experiencia dan un buen resultado cuando tratamos partes blandas (músculos, ligamentos y tendones), y también en procesos neurológicos y en los que cursan con inflamación y linfedema. En el deporte es un buen vendaje, ya que alivia las sobrecargas y puede utilizarse fuera de horas de entrenamiento", puesto que puede mantenerse entre 3 y 5 días.

"Creo que en el futuro se combinarán el kinesio y los vendajes funcionales, ya que el primero da excelentes resultados para el tratamiento en partes blandas y el funcional para limitar movimientos con dolor, por lo que trabajar con los dos va a ser un paso importante en lesiones traumatológicas, tanto deportivas como generales", concluye Bové.

### **Técnicas de vendaje**

Si el vendaje se inicia en el origen del músculo se provoca un aumento del tono muscular, y una reducción si se realiza en la inserción. Según Bové, el vendaje puede colocarse en función de la tensión de la venda: cuando se realiza un estiramiento la aplicación se ubica en el ligamento, mientras que si no se estira es una técnica muscular. Asimismo, cuando se busca conseguir un aumento del espacio, "localizamos un punto de dolor sobre el cual colocamos la venda en forma de estrella o asterisco", mientras que en la técnica linfática "aprovechamos la adherencia de la venda para despegar los planos y aumentamos el espacio. De esta manera reducimos la presión y normalizamos la circulación sanguínea y su drenaje linfático". En la corrección mecánica se coloca "la articulación en la posición requerida -extensión, flexión, rotación- y se coloca la venda; y la fascial es ideal para tratar adherencias con cicatrices y hematomas".