

El Kinesiotaping: una solución eficaz para acelerar la recuperación y mejorar la función muscular

El Kinesiotaping o Vendaje neuromuscular es un novedoso método de tratamiento que está ganando cada vez más importancia, especialmente gracias al mundo deportivo. Dejando de lado las cuestiones de moda que han popularizado este método debido a sus llamativas tiras de colores, este método ofrece reales beneficios para el aparato locomotor.

Consiste en la aplicación, en determinadas zonas del cuerpo, de unas tiras de un esparadrapo especialmente diseñado para imitar ciertas características de la piel (elasticidad, porosidad...). Estas tiras, gracias a sus características y según sea el método de aplicación, permiten crear efectos beneficiosos sobre las articulaciones y los músculos.



¿Qué ventajas tiene?

Como primer beneficio, el Kinesiotaping permite mejorar el aporte sanguíneo a la zona afectada, logrando una mejor oxigenación y mayor aporte de nutrientes. Esto se traduce en una disminución de la inflamación, un cierto efecto analgésico y por último una recuperación más rápida de la zona lesionada.

Además, dependiendo de la técnica usada al aplicar las tiras de esparadrapo, podremos provocar sobre la musculatura de la zona dos tipos de efecto, según el objetivo perseguido:

- Efecto relajante. Bajamos la tensión del músculo, favoreciendo por ejemplo la recuperación de contracturas.
- Efecto tonificante. Aumentamos el grado de contracción del músculo, haciéndolo más eficaz por ejemplo para actividades deportivas.

Otros efectos que se pueden conseguir son:

- Ayudar a la recuperación de hematomas (gracias al aumento del riego)
- Mejorar la estabilidad de articulaciones (por ejemplo en un esguince)
- Corregir la posición de articulaciones (por ejemplo para la luxación de rótula)
- Facilitar la circulación linfática (especialmente en zonas contusionadas)
- Estimulación de la propiocepción (sensibilidad de las articulaciones a los movimientos)

¿Qué tiene de particular el esparadrapo empleado?

El esparadrapo utilizado está específicamente diseñado para aplicaciones de Kinesiotaping. Se trata de bandas elásticas de algodón transpirables y antialérgicas con una fina capa adhesiva. Sus características de peso, grosor y elasticidad (hasta un 140%) le permiten simular una segunda piel. Esta elasticidad es también la que permite una versatilidad de aplicaciones. Colocado, por ejemplo, con un sobre-estiramiento, las bandas tenderán a recuperar su posición natural, provocando un efecto ventosa sobre la piel, que es precisamente lo que permite una mejora de la circulación sanguínea.

¿Cuáles son sus aplicaciones más corrientes?

El uso de esta técnica se ha popularizado mucho desde que grandes deportistas han empezado a utilizar este tratamiento. Sus colores generalmente vistosos han llamado la atención de algunos medios de comunicación, que han publicado y divulgado algunas informaciones (no siempre rigurosas) sobre este método.

En cualquier caso, es cierto que esta técnica, por su doble efecto recuperación + tonificación, tiene una de sus principales aplicaciones en deportes, ya sea a nivel aficionado o de competición.

Otros usos habituales del método son:

- Contracturas
- Roturas fibrilares
- Esguinces
- Luxaciones
- Problemas circulatorios / linfáticos
- Compresiones nerviosas