

Preguntas frecuentes, Kinesiotaping.

¿De dónde viene el nombre de kinesiotaping?

El nombre deriva de la Kinesiología, ya que una adecuada función muscular es la clave para una buena salud y bienestar.

¿Qué propiedades se le atribuyen al Kinesiotaping y a las tiras de Kinesiotape?

El método del kinesiotaping se aplica sobre los músculos para reducir el dolor y la inflamación, para relajar músculos sobre solicitados o fatigados y para ayudar o dar sostén a los músculos que lo necesiten. No es un tipo de vendaje restrictivo ya que permite una amplitud de movimiento total. Contrariamente a los vendajes funcionales utilizados en el deporte que rodean una articulación con el objetivo de dar estabilidad y de reforzar la articulación durante un evento deportivo. El kinesiotaping se utiliza para tratar cualquier problema asociado al dolor, desde dolores de cabeza a dolor de pies. Algunas de sus aplicaciones incluyen lesiones deportivas, síndrome del túnel carpiano, dolor de espalda, subluxaciones, contracturas, hernia de disco, inestabilidades de rodilla y de hombro, problemas circulatorios y de drenaje y muchas más patologías.

¿Qué beneficios diferencian el Kinesiotaping de otros tipos de vendaje?

Su composición, 100% Algodón de alta calidad permite una gran comodidad y transpiración.

Sus propiedades, 140% de elasticidad, igualando la flexibilidad de la piel y músculos.

La activación del adhesivo se realiza por medio de calor, el vendaje es muy ligero, suave e hipoalergénico.

Las vendas están libres de Látex.

Su diseño único, permeable, transpirable, eleva la piel a nivel microscópico.

Durabilidad media, de tres a cuatro días por aplicación.

Resistente al agua. El paciente puede ducharse e incluso bañarse y nadar.

¿Los resultados se deben a la venda o a la técnica?

Sin duda alguna, una buena técnica de aplicación es un requisito fundamental. Sin embargo, los beneficios de la técnica no serían posibles sin las propiedades de las tiras de Kinesiotaping.

¿Cuáles son los consejos para una aplicación correcta?

La piel debe estar limpia y libre de cremas, aceites o sudor.

Después de pegar la tira, frotarla para activar el pegamento por medio del calor que se produce por la fricción.

Evitar estirar demasiado las tiras durante la aplicación para evitar la irritación de la piel.

Aplicar aproximadamente 1 hora antes de la actividad o de la ducha para permitir que el vendaje se adhiera correctamente.

La irritación de la piel sucede en muy pocas ocasiones, aunque hay que tener en cuenta esta posibilidad, podría darse en pieles hipersensibles.



¿Influyen los colores?

No existe ninguna diferencia física ni química entre los distintos colores. Los distintos colores se desarrollaron para ser compatible con la cromoterapia. El color beige es adecuado para casos en los que nos interese poca visibilidad del vendaje y el negro se creó debido a la gran demanda que existía. La elección del color depende de las preferencias individuales.

¿Qué caracteriza al Kinesiotaping de las diferentes técnicas de vendajes?

Taping o Vendaje deportivo

Es la técnica más extendida y utilizada en Estados Unidos en el mundo del deporte. El esparadrapo o tape es extremadamente rígido y necesita un pre-vendaje o pretape para proteger la piel de posibles irritaciones. La irritación aparece debido al estancamiento de la humedad, al elevado contenido en látex y a la compresión elevada que sufre la piel, músculos y articulaciones. Se suele aplicar inmediatamente antes de la actividad para prevenir y proteger lesiones agudas, se utiliza durante un período de tiempo corto y se suele quitar inmediatamente después de la actividad. No existen beneficios o utilidades para la rehabilitación, siendo únicamente un vendaje de protección o preventivo.

Vendaje de McConnell

Es una técnica de tiras en abrazadera o en forma de cincha utilizando una venda rígida en forma de malla de algodón y altamente adhesiva. Afecta a la biomecánica del paciente y se utiliza comúnmente en casos de subluxaciones de hombro, de rótula, problemas lumbares, dolor de pies y de cadera. Se utiliza durante un corto período de tiempo (no más de 18 horas) debido al efecto opresivo y a posibles reacciones adversas en la piel. La técnica se utiliza primariamente para reeducación neuromuscular de la zona afectada y es ampliamente aceptada por la comunidad médica.

Método del KinesioTaping

Es una técnica terapéutica que no solo ofrece el apoyo o protección que necesita el paciente sino que al mismo tiempo favorece y facilita la recuperación de la zona. Las tiras de vendaje permiten e incluso mejoran el rango de recorrido articular, sin afectar a la biomecánica del paciente. Las vendas no contienen látex, produciendo muy pocos problemas de irritación de la piel y pudiéndose aplicar en todo tipo de población, incluidos los niños y los ancianos. No existe erosión de la piel, siendo muy cómodo de llevar. Los vendajes se pueden llevar durante tres ó cuatro días. Es resistente al agua y permite una transpiración adecuada, evitando cúmulos de humedad. La circulación sanguínea y linfática se ve mejorada con este tipo de vendaje, aliviando el dolor y permitiendo acortar los periodos de recuperación.