

Efectos fisiológicos del kinesiotaping.

Los músculos se estiran y contraen constantemente dentro de un rango fisiológico de movimiento. Sin embargo, si se produce una contracción o elongación excesiva el músculo se puede lesionar con signos de inflamación. Las cargas pesadas, movimientos rápidos y repetitivos pueden originar un sobreesfuerzo, debido a la falta de recuperación. Cuando un músculo se inflama, se hincha o contrae debido a la fatiga, el espacio existente entre la piel y el músculo se comprime, produciendo una restricción del flujo sanguíneo y de la circulación linfática. Esta compresión a su vez ejerce presión sobre los nociceptores localizados debajo de la piel, los cuales envían “signos de discomfort” al cerebro y la persona siente dolor. Este tipo de dolor se conoce como mialgia o dolor muscular.

Para asegurar que los músculos tienen un rango de movimiento libre, se recomiendan esparadrapos con una elasticidad del 130-140% de su longitud inicial. Esta elasticidad específica evitará al mismo tiempo un sobre estiramiento de los músculos. No sirven los esparadrapos o las tiras de tape utilizadas en los vendajes funcionales deportivos. Es fundamental la utilización de tiras especiales para kinesiotaping, ya que tienen unas propiedades fisiológicas que permiten una movilidad articular libre, acortando la recuperación ya que el cuerpo inicia su proceso de autocuración.

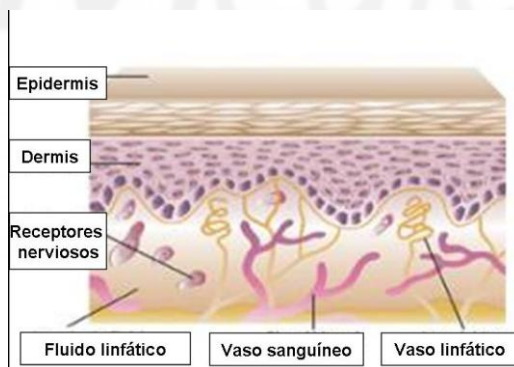
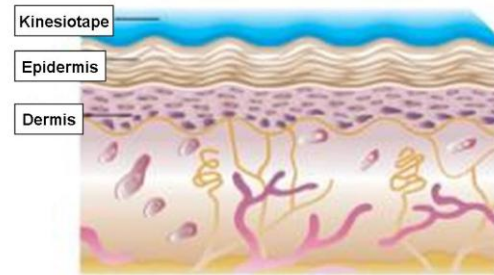


Ilustración que muestra la composición y forma de la piel antes de la aplicación del Kinesiotaping.

En la zona donde se aplican las vendas de Kinesiotaping se forman circunvoluciones que aumentan el espacio entre la piel y los músculos desapareciendo la estimulación de las terminaciones nerviosas encargadas de la transmisión del dolor (nociceptores), al tiempo que mejora la circulación linfática.



El kinesiotaping alivia el dolor y facilita el drenaje linfático por medio de la elevación de la piel a nivel microscópico. La tira de kinesiotaping forma circunvoluciones en la piel aumentando el espacio intersticial disminuyendo la presión entre la piel y el músculo.

La disminución de la presión interrumpe la estimulación de los receptores del dolor evitando el envío de estímulos nociceptivos por medio del sistema nervioso, con lo que desaparece el dolor. La disminución de la presión intersticial favorece a su vez el drenaje linfático, eliminando sustancias de desecho y permitiendo un mejor vaciamiento de los canales.

Al vendaje neuromuscular se le atribuyen cuatro funciones principales:

Soporte del músculo.

- Mejora la contracción muscular en el músculo debilitado
- Reduce la fatiga y tensión muscular
- Normaliza el tono muscular
- Aumenta la amplitud de movimiento

Elimina la congestión al favorecer la circulación de los líquidos corporales.

- Mejora la circulación sanguínea y linfática facilitando la eliminación de sustancias de desecho.
- Reduce la inflamación
- Reduce la sensación de dolor en el músculo y en la piel

Activa los sistemas analgésicos endógenos.

- Activa el sistema inhibitorio espinal
- Activa el sistema inhibitorio general

Corrige problemas articulares.

- Ajusta desvíos ocasionados por hipertensiones musculares
- Alivia el dolor articular
- Mejora el rango de amplitud articular