

indice

indice	1
prefazione.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
storia e sviluppo della tecnica.....	4
Il materiale Tape.....	4
caratteristiche del materiale:	4
colori:	5
Reazioni allergiche:.....	6
Gentle Tape:	6
Kinesiology Cross Tape	7
PreCut Tape.....	8
campi di applicazione	9
differenza dei metodi Tape	9
Indicazioni.....	10
controindicazioni.....	10
Effetti	11
basi scientifiche	13
Valutazione.....	13
convolutions.....	14
durata e comfort dell'applicazione	14
Il taglio.....	15
Lo spray	15
Precauzioni per l'applicazione - indicazioni per una corretta applicazione	16
togliere il tape	16
Forme di applicazione.....	16
Tecniche di applicazioni.....	17
La tecnica muscolare.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Passi per l'applicazione - tecnica muscolare.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
effetti della tecnica muscolare.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Applicazioni muscolari	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscolo grande zigomatico.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscolo massetere	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscolo digastrico.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscoli sottoioidei	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscolo trapezio discendente	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Arto superiore	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscoli estensori del polso	17
Tronco.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscolo sacrospinale.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscolo retto dell'addome.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
muscoli ischiocrurali	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Applicazioni per indicazione	18
Lesione muscolare	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lesione legamento collaterale ginocchio.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
dolore lombare	Fehler! Textmarke nicht definiert.
dolore a livello dell'articolazione temporo-mandibolare .	Fehler! Textmarke nicht definiert.
definiert.	
Applicazioni per indicazione	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Lesione legamento collaterale ginocchio.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

dolore lombare **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
dolore a livello dell'articolazione temporo-mandibolare . **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Corsi di formazione in Italia ed in Europa **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Bibliografia: 18

Immagini: 18

Abbreviazioni: **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Tratto da:

**Comploi G., Kinesiology Taping – Applicazioni muscolari,
2011**

storia e sviluppo della tecnica

Il Kinesiology Taping è stato fondato e sviluppato all'inizio degli anni 70 in Giappone dalla collaborazione tra un chiropratico e la multinazionale Nitto Denko. Si sperimentava con vari tipi di materiali mediante diverse tecniche per trovare un materiale con cui è possibile sostenere i processi di guarigione corporei.

In Giappone il tape è diventato un materiale usato molto da medici e terapeuti, anche ai giochi olimpici. In questo modo anche i terapeuti europei hanno conosciuto questa metodica ed il tape è arrivato in Europa all'inizio del nuovo millennio.

Mentre in oriente la tecnica è rimasta invariata in tutti questi anni, in Europa sono stati condotti diversi studi scientifici che hanno contribuito a migliorare ed ottimizzare sempre di più la tecnica. Sono state sviluppate le diverse tecniche, sono state sviluppate e migliorate le valutazioni del paziente e le applicazioni del tape fino ad arrivare al punto che oggi sono gli stessi terapeuti e medici orientali a richiedere la formazione da parte dei docenti europei.

Il materiale Tape

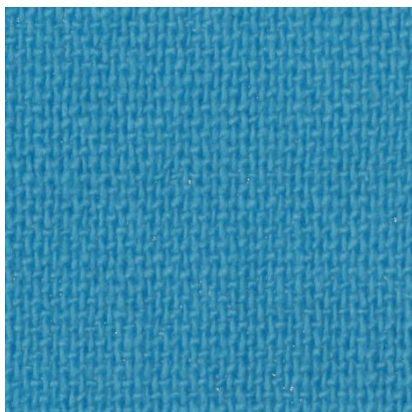
caratteristiche del materiale:

Il materiale Tape deve possedere alcune caratteristiche che sono fondamentali per il successo sul paziente e per garantire che l'applicazione non provochi danni secondari ed irritazioni alla cute del paziente.

Il tape è composto da uno strato di cotone qualitativo con un rivestimento adesivo



forma ad onda dello strato di colla



tessuto di cotone qualitativo del tape

acrilico del 100%. Il rivestimento adesivo è applicato a forma d'onda con degli spazi tra un'onda e la prossima dove non c'è alcun collante. È importante che il materiale sia ipoallergico e che di conseguenza non provochi irritazioni alla cute. A causa della lunga esperienza nello sviluppo del materiale, reazioni allergiche sono molto rare. Le reazioni allergiche sono invece presenti nei materiali non qualitativi e molto economici dove è usata colla di bassa qualità, non clinicamente testata e non

ipoallergica.

Il Kinesiology Tape possiede un'elasticità in direzione longitudinale, in direzione elastico. L'anatomia della cute ha creato il tape. Le caratteristiche del materiale (allungamento, spessore e peso). L'elasticità massima è del 40%. Per ragioni tecniche di produzione il tape è preparato sulla carta con una tensione del 10%. Il materiale è minimamente plastico e pur essendo in un



trasversale invece non è formato la base per la caratteristiche del materiale (allungamento, spessore e 40%).

produzione il tape è tensione del 10%. Il e pur essendo in un

continuo stress di allungamento e accorciamento non perde la sua forma e lunghezza originaria.

Per il disegno speciale del materiale esso è traspirabile e resistente all'acqua. Può essere portato anche in piscina oppure facendo la doccia o il bagno. È importante che in questi casi il tape sia applicato almeno 20-30 minuti prima di andare in acqua. Dopo essere stato a contatto con l'acqua, il tape si asciuga da solo. Per accelerare questo processo, il tape può essere asciugato leggermente con un fon. Il materiale è traspirante e perciò ideale da essere portato anche nei mesi caldi oppure durante l'attività sportiva. Anche in questi casi non vengono provocate irritazioni della cute sotto al tape.

Il Kinesiology Tape non dà sensazioni negative al corpo e può essere indossato per qualche giorno/settimana garantendo così un supporto di 24ore al giorno.

Il tape viene attivato con il calore corporeo e con un leggero sfregamento. Reazioni negative della cute sono molto rare.



immagine 1



immagine 2



immagine 3

Nell'immagine 1 il tape è sulla carta con 10% di allungamento. Se tolgo il tape dalla carta e lo riapplico sulla carta senza allungarlo, il tape è più corto della carta (immagine 2). Questo fatto è evidenziato con un pennarello verde sull'immagine 3.

colori:

Secondo lo standard giapponese, i colori usati sono 4: azzurro, rosa, nero e color carne. Il materiale di tutti e 4 i colori sono uguali. Secondo le teorie energetiche, i vari colori possono dare o togliere energia al corpo. Per trovare il colore ideale al nostro corpo si fa un test kinesiologico. Il colore ideale è quello che ci dà il migliore risultato nel test kinesiologico, vale a dire quello che dà energia al nostro corpo.



Reazioni allergiche:

A causa delle modificazioni dello stile di vita, dei cambiamenti dell'ambiente e dell'alimentazione, dell'elettrosmog ed altre influenze negative sul corpo umano, problemi cutanei sono sempre più frequenti.

La cute non è solo una barriera verso l'ambiente, ma è anche l'organo riflesso più grande del corpo. Anche le funzioni di regolazione della temperatura corporea e di eliminazione di sostanze nocive sono controllate in gran parte dalla cute.

Soprattutto con l'uso di cerotti, tape ed altri materiali che contengono colle, irritazioni della cute possono comparire o peggiorare.

Cause per comparsa o aumento delle irritazioni possono essere:

- caratteristiche fisiche del collante con, allo stesso tempo, una limitazione di movimento della cute.
 - particelle nocive del tape (del collante o della parte di tessuto).
p.e. materiali non originali molto economici o senza certificazioni
 - limitazioni e/o malfunzionamenti notevoli delle funzioni biologiche (p.e. sudore)
 - disturbo di queste funzioni causate dal tape che comportano conseguenze alla cute
 - pazienti con cute molto sensibili
 - irritazione presente già prima dell'applicazione del tape:
p.e. zona infiammata
 - sostanze irritanti presenti sotto il tape
- Per questo motivo è molto importante pulire la cute con un sapone pH neutro prima dell'applicazione
- irritazione della cute prima dell'applicazione
p.e. quando la cute viene pulita con alcool. L'alcool già irrita la cute.
 - tensione del tape non adatta al paziente
 - applicazione del tape non corretta



Garanzia di qualità del tape originale

Per pazienti con problemi di irritazione della cute è stato studiato il Gentle tape che è la soluzione ideale per cute sensibile.

Le persone che hanno allergie ai cerotti standard che si usano per le medicazioni, non presentano reazioni allergiche con il Kinesiology Tape, perchè il materiale è ipoallergico e ha delle caratteristiche diverse.

Gentle Tape:

Il Gentle Tape usa un collante con una nuova tecnologia chiamata stratagel® che è stata studiata per il trattamento di pazienti con cute molto sensibile. Mantenendo un'alta tenuta del tape, esso non provoca effetti negativi alla cute. Con esso sono possibili applicazioni e trattamenti delicati ed efficaci specialmente di bambini, pazienti con problemi linfatici o di età avanzata. Il gentle Tape è particolarmente adatto per:

- cute molto sensibile
- pazienti dopo operazioni
- bambini
- anziani
- pazienti con problemi linfatici
- pazienti con un maggior rischio di reazioni allergiche (p.e. cute arrossata o molto sensibile già prima dell'applicazione)



- pazienti che hanno già avuto reazioni allergiche ad altri nastri tape
 Inoltre il tape è indicato per applicazioni in zone del corpo molto sensibili:

- applicazioni in zona cervicale
- applicazioni sul viso
- applicazioni su o in prossimità di cicatrici
- applicazioni linfatiche su zone facilmente irritabili

vantaggi:

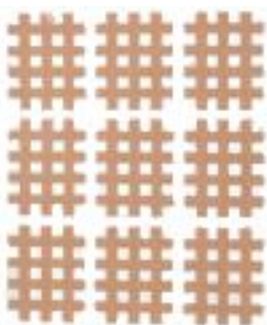
- ottima tenuta con irritazione minima della cute
- alta traspirabilità
- ipoallergico
- possibilità di togliere il tape facilmente e senza dolore
- non contiene latex

Con il gentle tape, le reazioni negative sul paziente sono notevolmente ridotte. Anche il gentle Tape possiede una tensione del 40%. Inoltre anch'esso è traspirante e resistente all'acqua.

La tecnologia del collante stratagel® è stata studiata dal gruppo di ricerca Nitto Denko del Giappone.

Kinesiology Cross Tape

Un'applicazione dolce ed efficace per trattare dolori neurali e muscolari e limitazione del movimento.



Il Kinesiology Cross Tape è un cerotto autoadesivo e resistente all'acqua senza contenuti di medicinali. In Giappone e Corea è molto conosciuto e accettato come trattamento del dolore. Il Kinesiology Cross Tape viene applicato direttamente sulla cute e si scolla, quando il corpo non necessita più del supporto dell'applicazione. Esistono diverse zone di applicazione a seconda dell'indicazione del paziente. E' possibile applicare il Cross Tape direttamente sulla zona di dolore, oppure sui punti di attivazione (p.e. lungo i meridiani) o dell'agopuntura. L' applicazione può durare fino a 3 settimane e può essere usata in combinazione con il Kinesiology Taping.

Indicazioni del Kinesiology Cross Tape:

trigger point, problemi articolari (p.e. postoperatorio, artrosi e sovraccarico), problemi muscolari, problemi della colonna vertebrale, contusioni, mal di testa, emicrania, dolori organici

Secondo i pensieri dell'agopuntura cinese, l'energia corporea scorre in vie chiamate meridiani. Questi si trovano ca. 2 mm sotto la cute. Cicatrici, dolori alla colonna vertebrale, dolori articolari e muscolari ed altre problematiche possono portare al disturbo di questo flusso e possono creare una barriera. Tramite il Kinesiology Cross Tape si influisce su questo sistema energetico. Come nelle altre metodiche energetiche come agopuntura, agopressura e shiatsu anche nel Kinesiology Cross Tape si ha l'obiettivo di ristabilire il flusso di energia senza avere barriere.

PreCut Tape

Il PreCut Tape è l'innovazione nell'ambito del Kinesiology Taping. Si tratta di tape già pretagliato e pronto all'applicazione, di veloce applicazione e con una buona efficacia.

Per il PreCut Taping sono disponibili 13 diverse applicazioni confezionate singolarmente. Non è necessario un taglio, basta togliere la carta dalla parte posteriore ed applicare il tape sulla zona specifica da trattare. Le applicazioni sono riproducibili e dotate di un'ottica sportiva e trendy. I risultati terapeutici sono ottimi. Il terapeuta o medico può applicare il PreCut tape in tempi più brevi rispetto al rotolo. Inoltre anche la durata dell'applicazione è più alta rispetto al rotolo standard. Le applicazioni sono standardizzate e possono essere introdotte anche al paziente che in caso di necessità sarà in grado di applicare il PreCut da solo. All'interno della confezione si trova una descrizione con le immagini su come applicare il PreCut passo per passo.

I PreCut sono usati nello sport da diverse squadre sportive professionistiche e squadre nazionali (p.e. staff medico del Bayern Monaco).

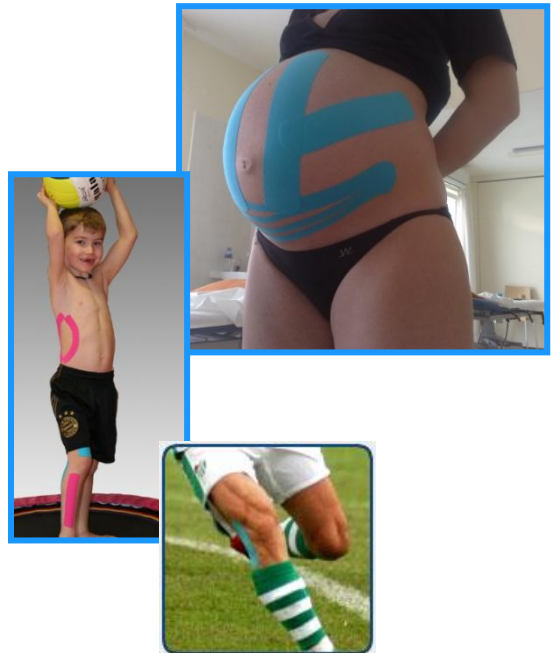
Sono a disposizione le seguenti applicazioni:

Polso	Anca
Gomito/epicondilite	Flessori del ginocchio
Bicipite brachiale	Spalla destra e sinistra
Schiena/zona lombare	Ginocchio
Adduttore e inguine	Piede e gamba
Ginocchio e quadricipite	Tape Linfatico/Edema
Tape posturale/schiena dorsale	



campi di applicazione

- Riabilitazione
- Fisioterapia
- logopedia
- ortopedia
- traumatologia
- neurologia
- linfologia
- medicina interna
- ginecologia
- pediatria
- medicina dello sport
- nella profilassi – per ridurre il rischio di traumi
- Osteopatia
- Post-OP



Il Kinesiology Tape da i risultati migliori se usato in combinazione con la terapia. Tutte le tecniche ed applicazioni qui descritte devono essere applicate da un medico, fisioterapista o specialista in medicina qualificato in aggiunta al trattamento.

differenza dei metodi Tape

Il Kinesiology Taping è una tecnica d'applicazione totalmente diversa dal bendaggio funzionale. Il meccanismo con cui funziona è completamente diverso.



Il bendaggio funzionale:

Lavora attraverso il sistema meccanico con l'obiettivo di ottenere un'immobilizzazione funzionale per proteggere muscoli e articolazioni. Il bendaggio funzionale può causare problemi circolatori.



Il Kinesiology Taping:

Lavora attraverso il sistema sensorio dando degli stimoli ai recettori presenti nella cute con l'obiettivo di dare sostegno ed attivare i processi di guarigione. Allo stesso tempo è garantita la completa libertà di movimento senza problemi circolatori.

Indicazioni

- dolore
- limitazioni di movimento
- borsiti
- tendiniti (p.e. epicondilite, epitrocleite, tendinite al tendine d'Achille)
- sindrome del tunnel carpale
- lesioni muscolari (p.e. strappo muscolare)
- sovraccarico muscolare
- gravidanza
- cicatrici - in fase acuta intorno alla zona lesionata, cicatrici post operatorie
- paralisi cerebrali infantili
- ernia discale
- emiplegia
- ridotto reclutamento delle fibre muscolari (p.e. problematiche neurologiche)
- sclerosi multipla
- edemi
- ematomi
- artrite reumatoide
- artrosi (p.e. gonartrosi)
- impingement subacromiale
- lombalgia cronica e acuta
- cisti di Baker
- legamenti (distorsione, legamenti collaterali del ginocchio)
- fascite plantare
- Osgood Schaltter
-



controindicazioni

Controindicazioni per le applicazioni di Kinesiology Tape, Kinesiology Cross Tape, Gentle Tape e PreCut Tape:

- applicazione direttamente su ferite e lesioni cutanee
- edemi causati da un problema cardiaco
- alterazioni della sensibilità
- fratture ossee aperte
- reazioni allergiche
- malattie della cute (p.e. neurodermatiti, psoriasi)

Il diabete mellito di tipo II non è una controindicazione per l'applicazione del Kinesiology Tape.

Effetti

Tutti gli effetti del tape vengono ottenuti attraverso l'applicazione del Kinesiology Tape sulla cute. Esso non contiene nessun medicinale e nessun principio attivo. Gli effetti possono essere ottenuti con diverse tecniche d'applicazione.

■ Influenza sulla funzione muscolare

Il dott. Kenzo Kase, fondatore ed ideatore di questa tecnica aveva individuato un effetto di tonificazione e di detonificazione del muscolo secondo la direzione in cui viene applicato il tape. Per ottenere una tonificazione veniva fatta un'applicazione dall'origine all'inserzione, mentre per detonificare veniva fatta un'applicazione dall'inserzione all'origine.

Il punto d'origine e d'inserzione di un muscolo cambiano, però a seconda del movimento fatto (punto fisso e punto mobile possono cambiare).

Questa teoria è oggi stata modificata.

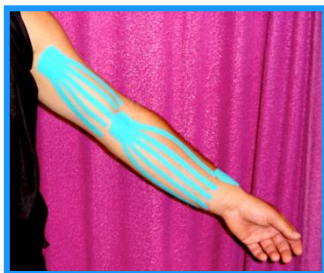
L'effetto raggiunto sulla muscolatura è quello di normotonizzazione. Se abbiamo un muscolo ipertono, abbassiamo il tono per raggiungere una normotonizzazione, se abbiamo un muscolo ipotono, alziamo il tono per raggiungere una normotonizzazione. Sia un muscolo ipertono che anche quello ipotono non lavorano bene e di conseguenza si presentano deboli nel test muscolare.

Andiamo alla ricerca di un muscolo debole ed una volta individuato andiamo a testare la direzione dell'applicazione. La direzione trovata migliore ci darà la direzione per l'applicazione del tape.

Dopo l'applicazione abbiamo un miglioramento dell'attivazione delle fibre muscolari, che comporta un miglioramento della forza e del controllo motorio (coordinazione)

■ miglioramento della microcircolazione

■ attivazione del sistema linfatico



Il Kinesiology Tape ha la capacità di sollevare la cute ed ottenere così una riduzione della pressione. Il flusso della linfa va sempre nella direzione di minor pressione. In questo modo è possibile aumentare direttamente sotto il tape la quantità di linfa trasportata e la velocità di flusso della linfa. Anche i vasi linfatici iniziali si aprono più facilmente a causa del sollevamento della cute. Inoltre il Tape fa da linea guida per la linfa e con un'applicazione

adeguata è possibile oltrepassare le barriere tra quadranti.

Applicazioni con un sistema linfatico intatto:

- per velocizzare il deflusso della linfa dopo un trauma
- dopo operazioni
- nello sport per aumentare la prestazione e per aumentare la velocità di deflusso delle sostanze nocive e diminuire la pressione nei tessuti presenti dopo uno sforzo o un sovraccarico



Applicazioni dopo rimozione dei linfonodi:

- oltrepassare le barriere tra quadranti (p.e. dopo mastectomia)

Applicazioni per il trattamento di cicatrici e fibrosi:

Le applicazioni linfatiche sono controindicate, quando è presente un edema causato da un problema cardiaco.

■ **Riduzione del dolore**

La riduzione del dolore può essere ottenuta attraverso l'attivazione del sistema endogeno analgesico su due livelli:

- a livello spinale:
attraverso la fibra A-Beta, con un grosso rivestimento mielinico
- a livello sovraspinale:
inibizione attraverso neuroni efferenti provenienti dalla formatio reticularis.

L'effetto viene aumentato a livello spinale attraverso la teoria Gate-control, secondo la cui gli stimoli meccanici sono più veloci di quelli nocicettivi. Così il dolore può essere ridotto dando degli stimoli meccanici.

■ **sostegno delle funzioni articolari**

Il sostegno della funzione articolare può essere raggiunto attraverso:

- *stimolazione propriocettiva:* normotonizzazione e miglioramento della propriocezione
- *correzione funzionale:* Con il problema di una patella lateralizzata è possibile fare una correzione funzionale di medializzazione della patella. L'attivazione motoria del muscolo quadricipite sarà così migliorata
- *sostegno passivo:* con la tecnica del legamento
- *correzione meccanica:* p.e. in pazienti con un'instabilità anteriore della spalla
- *riduzione del dolore:* miglioramento del movimento, riduzione di compensi

■ **influenza su organi interni attraverso riflessi cuti-viscerali**

■ **incremento della libertà di movimento (ROM)**

basi scientifiche

Attualmente in letteratura sono presenti oltre 150 studi scientifici, tra cui diversi sono anche segnati in PubMed.

Facendo un raggruppamento degli studi più importanti si è visto che un'evidenza scientifica è stata dimostrata per i seguenti effetti:

riduzione del dolore

incremento della libertà di movimento (ROM)

incremento del reclutamento delle fibre muscolari

incremento dell'attività linfatica

Valutazione

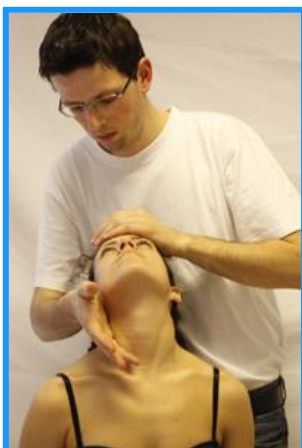
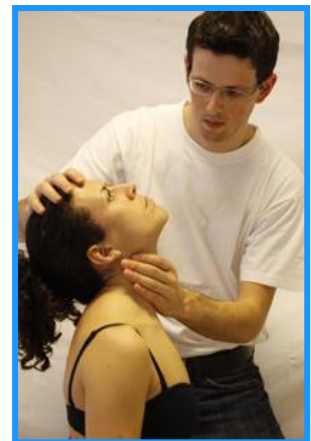
Una valutazione completa del paziente prima dell'applicazione è molto importante. Per l'applicazione del Kinesiology Tape ho 2 possibilità:

1. applico il tape sul punto di dolore
2. applico il tape sul punto della causa del dolore

Nel secondo caso avrò una riduzione del problema non solo temporaneo, ma riesco ad influire positivamente direttamente alla causa del dolore.

Per una valutazione completa è importante oltre alla valutazione classica anche tenere conto dei seguenti fattori:

- **cicatrici e fibrosi** nelle zone colpite oppure anche in zone distanti alla zona in cui abbiamo il problema
- **peli corporei** p.e. in zona lombare. La presenza di più peli corporei in una zona rispetto ad altre zone è un segno di debolezza in questa zona
- **zone cutanee** – p.e. zone di Head
- **mobilità della cute e delle fascie** – una limitazione del movimento della cute e delle fascie può essere la causa di dolore o limitazione del movimento

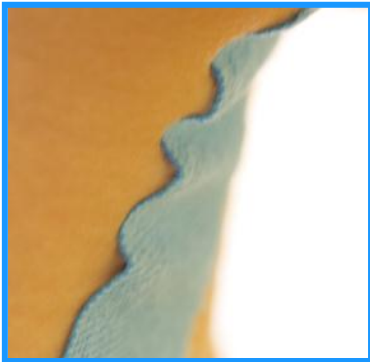


Per completare la valutazione posso usare dei test di screening per vedere l'interessamento delle varie parti corporee, oppure dei test muscolari per vedere lo stato attuale dei muscoli interessati.

In ogni situazione in cui abbiamo un problema muscolare, il muscolo colpito o interessato si presenta debole nel test muscolare. Ciò significa che nel test muscolare il muscolo non riesce ad attivare bene le fibre nei primi 2 secondi di attività. Andiamo ad applicare il tape sul muscolo che nel test muscolare si è presentato debole. Dopo l'applicazione, la forma e l'attivazione del muscolo sarà migliorata se l'applicazione è stata fatta correttamente.

Il test, oltre a darci la possibilità di trovare la causa del problema, ci aiuta anche a valutare l'efficacia della nostra applicazione.

convolutions



Con l'applicazione delle tecniche muscolari vogliamo ottenere delle convolutions. Le convolutions sono delle onde tramite cui è possibile sollevare la cute e le fascie.

Ogni volta che facciamo uno sforzo eccessivo come p.e. sovraccarico da lavoro, da sport o un problema che arriva da un infortunio o da un'operazione abbiamo un problema della microcircolazione. Viene modificato il pH del corpo e vengono emessi dei mediatori dell'infiammazione. In questo modo abbiamo un aumento del volume nei tessuti e di conseguenza un aumento della pressione sui recettori.

Le convolutions interrompono il circuito negativo del corpo e sostengono la guarigione. Otteniamo un miglioramento della microcircolazione, il deflusso delle sostanze nocive viene aumentato ed in questo modo è possibile ottenere una riduzione della pressione sui recettori. Inoltre le convolutions garantiscono un sistema di 'pompa' aggiuntivo.

L'effetto migliore delle convolutions si ottiene se la zona interessata su cui è stato applicato il tape viene mantenuta in movimento (attività fisica se possibile, altrimenti mobilizzazioni passive). Con il movimento si ottiene un continuo sistema di pompa che sostiene la microcircolazione e con esso la riduzione della pressione sui recettori meccanici.

Per ottenere il sollevamento ideale della cute e delle fascie è fondamentale attivare bene la colla subito dopo l'applicazione con dei leggeri sfregamenti, in modo che la colla si attiva e si unisce alla cute.

durata e comfort dell'applicazione



Il Kinesiology Tape può essere tenuto da 3-5 giorni. Se dopo 5 giorni il tape è ancora attaccato alla cute, allora può essere lasciato fino a che viene via da solo. Sono frequenti anche applicazioni che tengono più di 5 giorni. La tenuta del tape dipende soprattutto dal tipo di colla usata. Applicazioni su parti corporee dove si suda molto come il piede o la mano, oppure anche doccia o piscine frequenti possono ridurre il tempo di resistenza del tape. Anche un'applicazione errata del tape può minimizzare la tenuta del tape. Su pelle secca e povera di grassi la resistenza è maggiore.

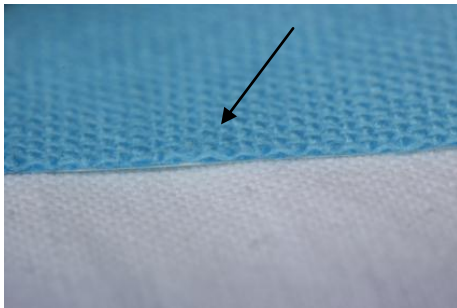
Il maggiore effetto del Kinesiology Tape si ottiene nei primi 3-5 giorni.

È così possibile avere un trattamento 24 ore al giorno senza nessun aggravio negativo alla cute e al paziente.

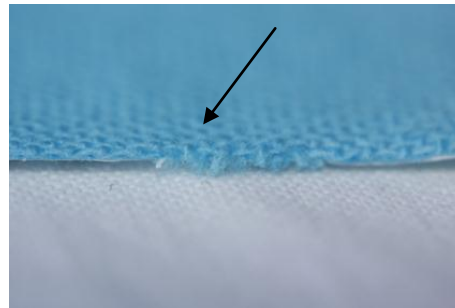
Il taglio

Il taglio del Kinesiology Tape è molto importante per garantire una buona tenuta del tape. I materiali migliori sono tagliati in produzione con degli apparecchi appositamente studiati che evitano di lasciare dei bordi che si sfilacciano. Essendo il Tape fatto di cotone una volta che i bordi iniziano a sfilacciarsi, la tenuta sarà notevolmente ridotta.

È per questo fondamentale usare una forbice di alta qualità per garantire che i bordi del tape non si sfilacciano e di conseguenza per garantire una buona tenuta del tape.



bordo tagliato con una forbice di alta qualità



bordo tagliato con una forbice di bassa qualità



bordo tagliato con una forbice di alta qualità



bordo tagliato con una forbice di media qualità



bordo tagliato con una forbice di bassa qualità

Lo spray

Lo spray adesivo può essere usato per aumentare la tenuta del Kinesiology Tape, soprattutto in zone corporee dove si suda molto come il piede o la mano o in pazienti in cui una buona tenuta deve essere assolutamente garantita come negli sport di contatto.

In questo caso lo spray viene applicato prima sulla base del Kinesiology Tape, poi dopo una breve pausa per fare asciugare parzialmente la colla si applica il tape sulla cute.

Precauzioni per l'applicazione - indicazioni per una corretta applicazione

Prima di applicare il Tape è importante seguire un paio di regole per aumentare l'effetto e la tenuta del materiale sulla cute:

- ☑ applicare il Tape su parti corporee libere da peli – con la presenza di peli depilare prima la zona da trattare. È consigliabile usare per la depilazione piccoli rasoi elettrici, perchè rasoi manuali (soprattutto quelli che si usano una volta sola) possono facilmente provocare piccole lesioni alla cute.
- ☑ applicare il Tape sulla cute libera da grassi, creme ed oli. Altrimenti il Tape non si unisce bene alla cute. Per lavare la cute usare un sapone pH-neutro.
- ☑ applicare il Tape sulla cute asciutta. Con presenza di acqua e/o sudore asciugare la cute prima dell'applicazione.
- ☑ usare una forbice con un taglio netto per evitare lo sfilacciamento dei bordi del tape. Uno sfilacciamento dei bordi del tape comporta una tenuta ridotta del materiale.
- ☑ arrotondare gli angoli tagliandoli con la forbice per evitare che il materiale viene via durante il vestirsi e il svestirsi.
- ☑ Il tape è applicato con 10% di allungamento sulla carta. Perciò è importante togliere prima la carta ed applicare poi il tape senza allungamento (nella tecnica muscolare), o con l'allungamento desiderato (per le altre tecniche)
- ☑ attivare la colla subito dopo l'applicazione con un leggero sfregamento sul tape. Solo attivando la colla il tape si unisce in modo ottimale con la cute e ha la possibilità di sollevare bene la cute.
- ☑ per aumentare la tenuta del tape in parti corporee dove pazienti sudano troppo (p.e. piedi, atleti durante l'attività sportiva) si può usare spray adesivo per garantire la tenuta. Lo spray adesivo viene applicato con 2-3 spruzzi leggeri sulle parti terminali del tape.
- ☑ Se dobbiamo fare un'applicazione in un paziente durante l'attività sportiva, quando questo suda molto si può usare uno spray ghiaccio per fare evaporare il sudore e asciugare la cute. Con un asciugamano asciugo poi ulteriormente la parte corporea dove voglio applicare il tape.

togliere il tape

Quando si toglie il Kinesiology Tape è importante non toglierlo troppo velocemente. Togliere il Tape sempre lentamente in direzione di crescita dei peli.

Forme di applicazione

Prima di fare l'applicazione devo decidere la forma dell'applicazione. Esistono diverse forme di applicazioni: I, Y, X, ventaglio, webcut.

- I – applico il tape con una striscia singola.
- Y – Su un lato il tape viene tagliato e diviso in 2 parti.
- X - su ambedue i lati il tape viene tagliato e diviso in 2 parti.



- ventaglio – taglio il tape con 4 o 5 fasci, lasciando una base di 3-5 cm.
- webcut – lascio una base su ambedue i lati. La parte centrale viene tagliata in 4 o 5 parti.

Tecniche di applicazioni

4 tecniche base:

tecnica muscolare
tecnica del legamento
tecnica fasciale
tecnica correttiva

tecniche avanzate:

tecnica tendinea
tecnica linfatica
tecnica funzionale

Le tecniche possono anche essere applicate in combinazione.

www.k-active-taping.it

Bibliografia:

- Comploi G., (2009) Kinesiology Taping – a evidence based method?, *Annual K-Active Taping International Symposium, Frammersbach, Germany*
- K-Active e Comploi G., (2010) *Manuale corso base Kinesiology Taping by K-Active*
- K-Active e Comploi G., (2011) *Manuale corso avanzato Kinesiology Taping by K-Active*
- K-Active Europe, (2008) *K-Active Therapie; Weniger Schmerz – mehr Mobilität*
- K-Active Europe, (2010), *K-Active Tape Gentle*
- Pezzi M. (2008), *Kann das Kinesio-Tape die Schmerzen bei chronischer Lumbalgie reduzieren?*, Diplomarbeit Laureatsstudiengang für Physiotherapie, Universität Ferrara
- www.k-active.com
- www.k-active-taping.it

Immagini:

K-Active Europe, Germania