corro anch'io

Guida alla tecnica giapponese, utilizzata anche da Tiger Woods e Lance Armstrong

Questo metodo è stato studiato da un chiropratico giapponese nel 1973

Tanta salute dai muscoli con un cerotto

Il **Kinesio Taping** aiuta a recuperare con la pressione dei **recettori** sotto pelle

MAGIA A STRATI Si possono sovrapporre diversi strati di questo bendaggio sulla pelle pulita e depilata

MABEL BOCCHI

Kinesio Tex Taping non è semplicemente una tecnica di «tape», ma è un nuovo approccio al trattamento dei disordini muscolari e alla riduzione del linfedema. L'uso del Kinesio Taping include trattamento di danni muscolari da sport, edema e gestione del dolore. Permolti le applicazioni del Kinesio Taping sono il passo avanti che può ridurre il tempo di recupero e aumentare i livelli di forma fisica. Il metodo e il Kinesio Tex permettono all'individuo di indossare e ricevere i benefici terapeutici 24 ore al giorno e per più giorni. Attualmente è utilizzato in ospedali, cliniche, università, studi professionali e da professionisti di team sportivi.

COME FUNZIONA Una tecnica nata in Giappone più di 25 anni fa che si basa sul concetto che i muscoli non sono solo responsabili dei movimenti del corpo, ma anche deputati al controllo di altre funzioni, quali la circolazione sanguigna e linfatica o la temperatura corporea. Quando un muscolo è infiammato, gonfio o rigido perché affaticato, lo spazio tra pelle e muscolo appare «compresso» e il risultato è una limitazione alla circolazione del fluido linfatico. Questa compressione comporta una pressione sui recettori del dolore sottostanti la pelle, che in risposta comunicano segnali di disagio al cervello e l'atleta avverte dolore. Il tape funziona come una pompa, stimolando la circolazione linfatica. Il risultato è la riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori della pelle e un migliore drenaggio del fluido linfatico. Il cerotto elastico normalmente utilizzato per gli atleti, esercitando una pressione elevata (per questo si applicano vari strati di cerotto sulla zona da trattare) ha come scopo la limitazione o il controllo del movimento articolare e dei muscoli. Questo tipo di bendaggio può provocare una ostruzione della circolazione dei fluidi corporei: un effetto collaterale certamente indesiderato e che va a complicare una situazione già in parte compromessa. Questa è anche una delle ragioni per cui il cerotto agli atleti viene applicato all'inizio dell'attività sportiva e rimosso non appena terminata. Ben differente è la filosofia del Kinesio Taping che, proprio tramite la libertà di movimento consente al sistema muscolare di guarire quasi da solo, bio-meccanicamente.

APPLICAZIONI Le applicazioni di Kinesio Taping possono aiutare a ridurre l'infiammazione, la fatica muscolare, il dolore, correggere la postura, ridurre la possibilità di infortuni. Il Kinesio Taping utilizza differenti tecniche di applicazioni e differenti tipi di «taglio» (ad esempio tagli I,Y,X, forchetta, web e donut). Il metodo, assolutamente indolore, consiste nell'applicazione di uno o più nastri adesivi sui muscoli da trattare, a cui la particolare elasticità e sottigliezza del taping permette una completa libertà di movimento.

MODALITÀ D'USO Il bendaggio rimane da 3 a 5 giorni, nel corso dei quali si comincia ad avvertire il miglioramento della sintomatologia, e viene sostituito una volta alla settimana. Il nastro va applicato un'ora prima di fare attività sportiva, in modo tale da permettere alla colla di aderire perfettamente. Aderisce alla pelle solo se sgrassata e senza sudore. Meglio depilarsi, questo facilita l'aderenza. Dopo che il Kinesio Tex è stato applicato bisogna strofinare in modo che il calore della pelle aiuti a farlo aderire meglio. Non bisogna mai stirarlo eccessivamente durante l'applicazione, per evitare di irritare la pelle.

LE APPLICAZIONI

Non solo traumi sportivi Si può usare anche per il colpo di frusta

Traumi tipici degli sportivi (come fascite piantare, gomito del tennista, distorsione della caviglia e stiramento del legamento collaterale del ginocchio), ma non solo: il Kinesio Tape si può utilizzare anche per traumi comuni che con lo sport hanno poco a che fare. Il tape si può infatti usare anche per curare il mal di testa o il torcicollo, o per ridurre gli effetti del «colpo di frusta», una delle conseguenze più comuni di un incidente stradale. Rispetto al tape convenzionale, non limita il raggio di movimenti e previene i crampi.

AIUTO FINALE Vlado Ilievski, 27 anni, play della Virtus Bologna, ha usato i Tape durante le semifinali (Ansa)

CHI PUÒ APPLICARLO

Due livelli di corso per soli professionisti La sede è Milano

Kinesio Taping è una tecnica di correzione muscolare che può essere utilizzata solo da professionisti che hanno frequentato specifici corsi.
La Kinesio Italia è l'unica che certifica i corsi Kinesio Tex, tenuti da istruttori certificati e riconosciuti dall'Associations International con sede in Giappone.
I corsi di Kinesio Tex sono di due tipi: Basic course therapeutic method: livello 1 e Advanced course therapeutic method: livello 2.
KINESIO ITALIA Via San Giovanni Bosco, 17 - 20017 RHO (MI)
tel. 02/93180591; fax 02/93508196
info@kinesioitalia.it