

Il taping kinesiologico: una rivoluzione

Stephan Mogel

Lo si vede dappertutto : sul centrale di beach di Gstaad, sui campi di *Euro-foot* o ai Giochi olimpici di Pechino, «essi» attraggono l'occhio e si moltiplicano. «Essi»? – questi pezzi di nastro adesivo dai colori vivaci apposti sulla nuca, sulla spalla, sul polpaccio o la coscia degli atleti fanno figura di accessorio *new look*. In effetti, questi auto-incollanti sono la parte visibile di un metodo rivoluzionario di trattamento dei dolori, carenze di mobilità e altri deficit di forza: il «*taping kinesiologico*», che si è imposto come un mezzo terapeutico miracoloso in tempo record. Poiché, lontano dall'ostacolare la mobilità, il tape kinesiologico la favorisce e la sostiene, contrariamente ai bendaggi, fasciature e altri *tape* convenzionali.



Miglioramento dell'instabilità del ginocchio

Una invenzione giapponese

Negli anni 1970, il Dr. Kenzo Kase, chiropratico giapponese, constata che il beneficio dei suoi trattamenti non era spesso duraturo, i suoi pazienti ritornavano sovente a consultarlo quasi per gli stessi problemi. Quindi si mette a sperimentare differenti materiali di taping. In collaborazione con l'industria *Nitto Denko Corporation*, finisce per mettere a punto il *tape kinesiologico*, i cui effetti sui suoi pazienti sono sorprendenti. Oggi, il metodo del Dr. Kase si è diffuso fino in Europa, attraverso l'Asia e gli Stati Uniti. L'utilizzazione di questi *tape* di un genere nuovo nello sport di vertice attira l'attenzione degli ambienti medici e terapeutici. In Svizzera, il metodo è conosciuto sotto la denominazione «*tape kinésiologique by kinesioschweiz*» o «*K-Active*».



Tape in caso di dolori asimmetrici alla spalla

Come una seconda pelle

Il nuovo materiale messo a punto è fondamentalmente differente dagli altri *tape*. È ispirato alle qualità della pelle, in particolare per ciò che riguarda lo spessore, il peso e l'elasticità. Così, il *tape* è in grado di trasmettere delle informazioni sensoriali finì al resto del corpo attraverso recettori cutanei.

In caso di infortunio o di disfunzionamento, il metodo permette di stimolare i meccanismi naturali di guarigione del corpo, e riduce i dolori migliorando la motricità e lo sviluppo della forza. L'effetto del *tape K-Active* si spiega, in particolare, con il miglioramento del funzionamento del sistema sanguigno e linfatico grazie a una modificazione benefica della microcircolazione.

L'alleggerimento della pressione esercitata sui recettori permette di attenuare il dolore. Inoltre, il metodo permette di correggere delle strutture tissutali e di migliorare anche la funzione muscolare, ed esercita un'influenza positiva sugli organi interni (riflessi epidermo-viscerali).



Tecnica di correzione in vista di migliorare la funzione della spalla

Applicazioni molteplici

Il ventaglio di applicazioni del *tape K-Active* è molto ampio. Si recensiscono sette differenti indicazioni. Così, il terapeuta può adattare in maniera ottimale la forma scelta alla tabella clinica del paziente. Accoppiando tecnica muscolare e tecnica legamentosa, si può per esempio trattare in modo mirato la spalla instabile. Applicato al tendine d'Achille, la tecnica tendinea libera lo sportivo dai dolori che ostacolano la performance. Il *tape kinesiologico* è inoltre molto efficace per accelerare il drenaggio tissutale nei pazienti e negli sportivi che presentano un versamento sanguigno, un gonfiore o un edema (traumatismi post-operatori, per esempio). I medici e i terapisti raccomandano, in particolare, il *tape K-Active* nei seguenti casi :

- dolori della spalla, dell'anca o del ginocchio e restrizioni motorie che ne derivano;
- dolori dorsali, colpo della strega e instabilità;

- infortuni sportivi, come strappi, stiramenti di fibre muscolari, tendiniti;
- artrosi;
- e altro ancora.

Guarire con il movimento

Negli ambienti medici, è oggi riconosciuto che il movimento stimola il processo di guarigione. Anche dopo una grossa operazione, il paziente è invitato a muoversi il prima possibile. Il *taping kinesiologico*, di conseguenza, favorisce il movimento, e non lo limita. Tutte le attività della vita quotidiana possono essere esercitate senza alcuna restrizione. È anche possibile fare la doccia e il bagno con un *tape K-Active*, visto che il materiale è impermeabile. Per poco che il *tape* sia applicato correttamente, sono sufficienti alcuni minuti perché il paziente non se ne accorga più del tutto. Il *tape* può essere portato per parecchi giorni, ciò che permette di mantenere su un periodo prolungato la stimolazione messa in atto dal terapeuta.

Titolo originale

Stephan Mogel, *Le taping kinésologique: une révolution*, Cahier de l'entraîneur, 4/2008