



Embenats neuromusculars

Des de fa uns anys és relativament comú veure, sobretot en l'àmbit de l'esport, uns embenats de colors, normalment blaus, negres, roses o vermells. Se'n va popularitzar l'ús a partir de la utilització per part d'esportistes com ara David Beckham, Serena Williams, Sergio Ramos, Àlex Mumbrú, Pau Gasol... Avui dia és molt comú veure'ls en moltes disciplines esportives. No obstant això, és important assenyalar que el seu ús no es reserva únicament a l'àmbit de l'esport, sinó que es pot utilitzar en camps com ara la neurologia, la traumatologia, la pediatria i l'oncologia.

Es tracta d'una bena elàstica en sentit longitudinal i de cotó que s'adhereix molt bé a la pell, sempre que estigui rasurada. Després de la seva aplicació és convenient no practicar esport ni mullar-se durant les dues hores següents a l'aplicació per evitar que es pugui desenganxar. Un dels seus grans avantatges és que un cop transcorregudes aquestes dues hores, és resistent a l'aigua permetent tant la dutxa postesport o el seu ús en esports realitzats en el medi aquàtic. L'aplicació d'aquests embenats per part d'un fisioterapeuta qualificat comporta, entre altres efectes, la millora de la força muscular, la inhibició de la contractura muscular, la disminució del dolor, la correcció de les deformitats articulars i la millora de la circulació sanguínia i limfàtica, entre altres efectes més específics.

Malgrat que és una tècnica relativament nova, té els seus orígens als anys setanta, per mà del cine-siòleg japonès Kenzo Kase, però no va ser fins a principis d'aquest segle que la tècnica es va popularitzar en el nostre entorn.

Són estranyes les reaccions al·lèrgiques a la bena, si bé algunes persones al·lèrgiques als metalls cal que estiguin especialment alerta. Si bé la tècnica té poques contraindicacions, només l'aplicació per part d'un fisioterapeuta qualificat garanteix el seu correcte funcionament i efectivitat.

Ramon Aiguadé

Tresorer del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Col·legiat 3.820

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cfc@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocreeam
F'activa

