

Editado por europa **press**

30 de Septiembre 2014

# infosalus.com

ACTUALIDAD INVESTIGACIÓN FARMACIA ASISTENCIA ESTÉTICA NUTRICIÓN MUJER MAYORES PATOLOGÍAS

Buscar



LO POPULARIZÓ EN EUROPA DAVID BECKAM

## ¿Sabes qué es el kinesio taping?

Directorio: Colegios España Kenzo David Beckham



Foto: GETTY//JOHANY

MADRID, 30 Sep. (Infosalus/EP) -

Aunque esta terminología o la de vendaje neuromuscular no te digan mucho, sí te serán familiares las tiras de colores que lucen muchos deportistas de élite en sus cuerpos. Su uso, más allá de ponerse de moda, puede ayudar a la recuperación en las lesiones del día a día.

Según explica a Infosalus **Ramón Aiguadé, fisioterapeuta y tesorero del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña**, la técnica de los vendajes neuromusculares o kinesiotaping consiste en la aplicación de unas vendas elásticas adhesivas que poseen entre un 40% y un 60% de elasticidad y que tienen colores vistosos y llamativos.

"Su efecto es el contrario al del vendaje clásico, ya que más que comprimir busca **levantar la piel, descomprimir las capas profundas**. Mejora la circulación, el aporte de nutrientes a los tejidos y la regeneración de las lesiones", aclara el fisioterapeuta, también vicepresidente del Consejo de Colegios de Fisioterapeutas de España.

Su invención se remonta a la década de los 70 del siglo pasado, cuando el japonés Kenzo Kase comenzó a desarrollar el método aunque para Occidente pasó desapercibido hasta que el jugador David Beckham lo popularizo en su paso por el Real Madrid. **A partir de entonces la técnica comenzó a extenderse entre los deportistas de élite,**

## Vídeos

Más vídeos de salud: **Consej**



## Comunicados



La mayor plataforma integral especializada en centros y servicios sanitarios y sociales de atención a las personas

54

21

?

2

g+1 0

su previo y expreso consentimiento.

### Acerca de infosalus

delegaciones participantes lo emplearon en alguna disciplina, apunta Aiguadé.

En la actualidad los vendajes neuromusculares son demandados no sólo por deportistas sino por todo tipo de personas y profesionales que acuden a las clínicas de fisioterapia, lo que los ha convertido en un arma terapéutica más dentro del botiquín de estos profesionales.

Según explica Aiguadé, **aunque los vendajes neuromusculares tienen un componente de moda**, lo cierto es que si no tuvieran un efecto beneficioso no se mantendrían en el tiempo como ha venido sucediendo desde que el jugador madridista los popularizara.

Además, el fisioterapeuta puntualiza que la técnica debe ser empleada de forma complementaria a un tratamiento principal indicado por el fisioterapeuta y que de este modo es como se ha convertido en un buen complemento para la fisioterapia.

Aiguadé señala que sus beneficios se pueden observar principalmente en los ámbitos de la fuerza muscular, el dolor y los edemas:

\* **Fuerza:** mejoran la potencia e inhiben las contracturas musculares al disminuir el tono muscular. Pueden además aumentar el rendimiento deportivo, lo que ha supuesto que en deportes como la natación, donde las reglas sobre el equipamiento de los deportistas son muy estrictas, se esté planteando su prohibición.

\* **Dolor:** aunque es viable su uso en cualquier tipo de dolor, es más recomendable en el caso del aparato locomotor y en los dolores referidos. Se utiliza también en el dolor asociado a la regla con vendajes en la zona lumbar y del bajo vientre.

\* **Afecciones linfáticas y circulatorias:** en edemas postraumáticos y tras cirugías como la mastectomía.

\* **También útil en la corrección postural** ya que ayudan a modificar malas posturas y en los casos en los que no se acaba de ganar un movimiento determinado, ya sea en general o en una articulación en concreto. En este caso sus efectos son más parecidos a los del vendaje clásico.

#### ASPECTOS QUE DEBES SABER SOBRE EL KINESIO TAPING

Aiguadé aclara a los lectores de Infosalus algunos de los aspectos más interesantes sobre el vendaje neuromuscular:

1. Debe ser **recomendado y aplicado por un profesional sanitario** cualificado o fisioterapeuta, ya que supone un conocimiento muy avanzado de la anatomía humana.
2. Está **contraindicado en casos de problemas cutáneos** (eccemas, micosis, etc.) o cuando existe sospecha de trombosis, pues al despegar la piel puede fomentar la movilización de un posible trombo.
3. Entre sus ventajas está que **se puede mojar sin despegarse**, lo que permite seguir con las rutinas de higiene diarias o practicar deportes como la natación.
4. Se **pueden emplear en todo el cuerpo** aunque hay que evitar ciertas zonas, en concreto aquellas en las que exista frotamiento, los pliegues y las axilas.
5. Hay que **retirar los vendajes neuromusculares con abundante agua bajo la ducha** o en el baño o emplear materiales que ayudan a despegar la venda, algo especialmente necesario en el caso de niños pequeños y menores.
6. Colores: en la medicina occidental no se contempla diferencias en los vendajes y todos poseen las mismas características con independencia de su color. **En la medicina**

Semergen elaborado un documento para optimizar el abordaje del síndrome de piernas inquietas

Estados Unidos planea acelerar la llegada de militares a Liberia para ayudar en la lucha contra el ébola

Centro de Transfusión Sanguínea convoca a donar sangre a miles de estudiantes

Investigadores y profesionales sanitarios se formarán en prevención de riesgos laborales en Badajoz

¿Sabes qué es el kinesio taping?

Apnea del sueño: 5 afirmaciones que te sorprenderán

**oriental los colores van unidos a cualidades energéticas** (colores 'ying' y colores 'yang'). Colores como el rojo se consideran más estimulantes mientras que otros como el azul poseen para los orientales cualidades relajantes.

7. Eficacia: **las propiedades mecánicas de los vendajes neuromusculares se mantienen entre 3 y 4 días**, después deben sustituirse por otras.

8. Trucos básicos: **no se deben aplicar en zonas de pliegues** y es recomendable redondear las puntas para evitar que se despeguen.

Seguir a @infosalus\_com

25.8K seguidores

Facebook

Twitter

Correo

Imprimir

Favoritos

Más...

Apnea del sueño: 5 afirmaciones que te...

En pareja: decálogo para una comunicación...

El ejercicio después del colegio mejora la...

¿Sabes qué es el kinesio taping?



#### Marriott Rewards

Participe y consiga una noche gratuita.



#### ¡7 DÍAS PARA ADELGAZAR!

"Las celebridades lo utilizan antes de los banquetes. Adelgazan 6 kg en una semana. Leer más >"



#### Gana €3000 por semana!

Un hombre de 27 años de Madrid gana €3000 por semana trabajando desde su casa!



#### ¿Eres IT informático?

A un paso del grado oficial. Sólo tres asignaturas y hasta el 20% de descuento. Infórmate ahora!

Publicidad Ligatus