

La Xarxa

ESPORT I SALUT | EMBENAT NEUROMUSCULAR

'Esport i salut': l'embenat neuromuscular (o 'kinesiotaping')

L'embenat neuromuscular activa el procés d'autorecuperació de l'organisme sense que alteri el moviment i facilita la circulació sanguínia

15/02/2015 11:45h

2

[Imprimir](#) [Comparteix](#)



L'embenament muscular, o 'kinesiotaping', una opció ben popular i vistosa // runners.es

El 'kinesiotaping', o embenat neuromuscular, són les tires adhesives de colors que s'adhereixen al cos amb finalitat terapèutica. Cada vegada veiem més esportistes amb aquests esparadraps enganxats en diferents parts del cos amb l'objectiu de curar, prevenir, alleujar o recuperar-se d'algun tipus de lesió. Ramon Aiguadé, fisioterapeuta, professor de la Universitat de Lleida i tresorer del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, ens explica a l'"En joc" si realment aquestes tires terapèutiques són útils per relaxar un múscul contracturat o ens aporta només un efecte placebo.