

KINESIOTAPE:

Una nueva herramienta para Enfermería del Deporte

Autores: Tejada García, Rafael Antonio

El kinesiotape es un sistema de vendaje nacido en Asia en los años 70, que ha cobrado fuerza en la actualidad debido a su concepción global del tratamiento. Su creador, el Dr. Kenzo Kase, es un quiropráctico japonés, que busca conseguir una movilidad total del músculo sin restricciones y procurar que el dolor que ha aparecido con el movimiento desaparezca a través del mismo.

Es sencillo, práctico, cómodo, sin grandes masas adhesivas, complementario a otros vendajes y técnicas pero que exige de la observación de unos conceptos que deben respetarse estrictamente para que la técnica sea eficaz. Por ello se detalla a continuación de forma práctica y gráfica el desarrollo de esta novedosa técnica que está siendo muy útil sobretodo en las distintas profesiones del ámbito deportivo.

CARACTERÍSTICAS DE LA VENDA:

- Elástica
- 100% algodón
- Con un 10% de preestiramiento, llegando hasta un 140-160% de estiramiento adicional.
- Inelástica en sentido transverso.
- Adhesiva: el pegamento que contiene es el Cyanocrilato de uso médico.
- Presenta ondulaciones a modo de "S" que ayudará a la formación de arrugas aumentando así el flujo sanguíneo.
- Se puede mojar
- Duradera (mínimo cuatro días)
- Hipoalérgica (exenta de látex)
- Se activa con calor, frotándola suavemente.

APLICACIÓN:

- Aplicar sobre piel sin vello, sin grasa y seca.
- Realizar test kinesiológico del color para decidir qué color (colores cálidos concentran temperatura, fríos dispersan).
- Medir longitud de esparadrapo necesario antes de cortarlo y redondear sus puntas.
- Rasgar papel de protección por la mitad.
- Anclajes colocados sin estirar.
- Friccionar la venda una vez colocada pues el calor activará el pegado y será más duradero.
- Para una mayor duración de la venda, tras la ducha, se puede secar con un secador de pelo.
- Retirarla desde el anclaje de origen hasta el anclaje final porque se podrían producir roturas capilares si se hiciese al contrario. También se puede humedecer con agua para facilitar su retirada.

CONTRAINDICACIONES:

- Desconocimiento de la técnica.
- Sobre heridas abiertas.
- En personas con trombosis.
- Después de traumatismos severos sin exploración médica previa.
- Sobre la zona de la piel donde se pinchan la insulina los pacientes diabéticos.
- Pacientes alérgicos al adhesivo que contiene.
- Contraindicación relativa en embarazadas.
- Pacientes con metástasis.

TIPOS DE APLICACIÓN:

- Técnica en I
Foto nº1 y 8
- Técnica en Y
Foto nº 2
- Técnica en X
Foto nº 3
- Técnica en Estrella
Foto nº4
- Técnica en Pulpo
Foto nº 5 y 9
- Técnica en Donut
Foto nº 6

Foto nº1



Foto nº2



Foto nº3



Foto nº4



Foto nº5



Foto nº6



Foto nº7



Foto nº8



Foto nº9



Foto nº10

TÉCNICAS:

- Muscular:
Foto nº2 y 3
- Ligamento-Tendón:
Foto nº 7
- Corrección Articular Funcional: Foto nº8
- Corrección Mecánica:
Foto nº 1
- Fascial: Foto nº 9
- Aumento de Espacio:
Foto nº 4 y 6
- Linfática: Foto nº5
- Segmental: Foto nº 10