

# FISIOTERAPIA EN DISMENORREA PRIMARIA: KINESIOTAPING

Julia Romero Mármol. Agencia Pública Sanitaria Bajo Guadalquivir. Chare Utrera



## OBJETIVOS

El objetivo principal es valorar la aplicación del kinesiotaping (KT) en la prevención y tratamiento de la dismenorrea primaria.

## MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica para valorar la aplicabilidad y eficacia del KT en dismenorrea primaria y una técnica de aplicación.

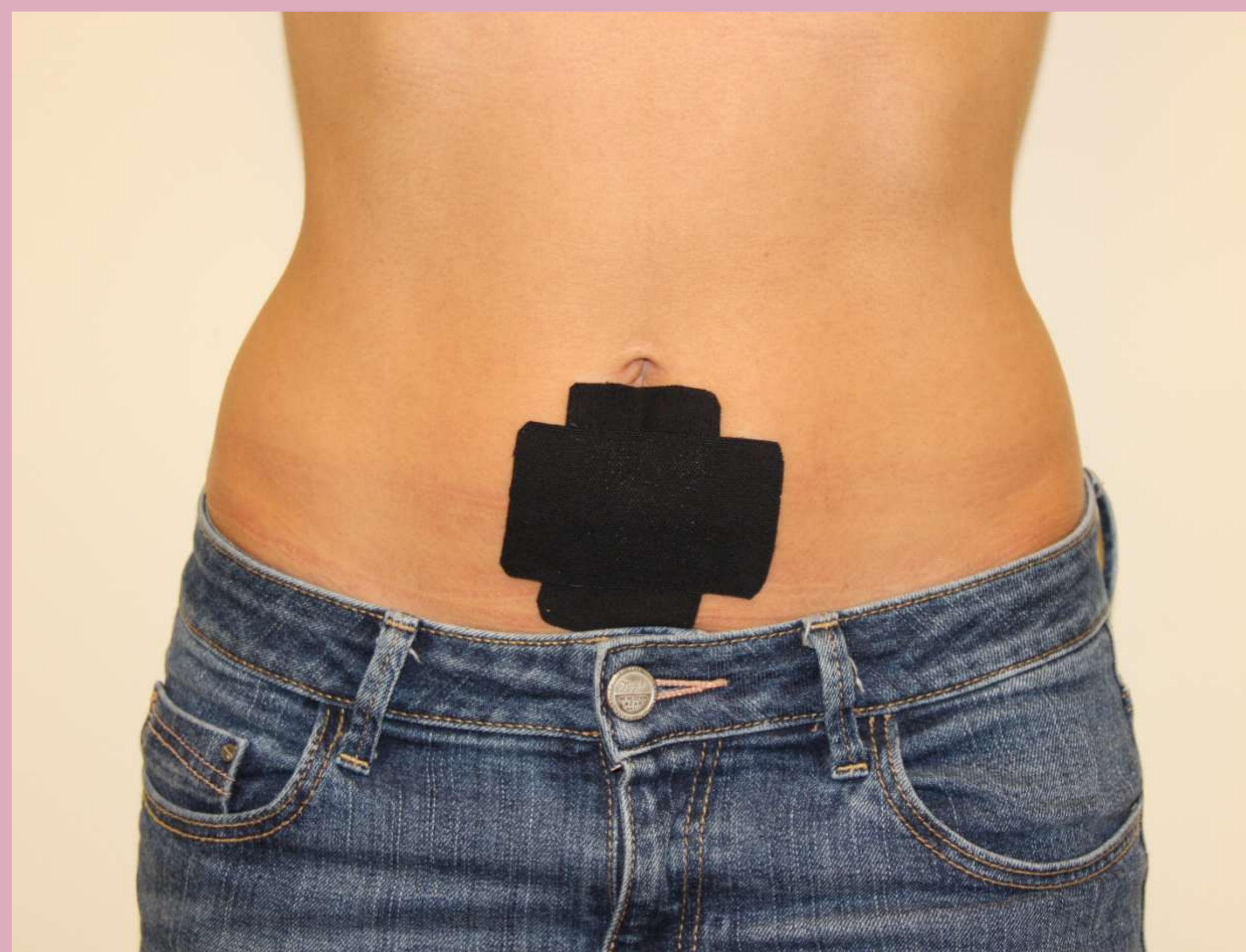
## RESULTADOS

Se define dismenorrea primaria como el dolor pélvico con origen uterino que sufre la mujer durante la menstruación, Es un dolor crónico que afecta a la mitad de las mujeres, siendo el motivo más frecuente de ausencia académica y laboral en mujeres.

La forma más frecuente de tratamiento de la dismenorrea primaria es la farmacológica. Aunque todavía no existe evidencia suficiente, existen otras alternativas en el tratamiento, como es el caso de la fisioterapia.

Diversos estudios demuestran la efectividad del tratamiento con kinesiotaping. El KT consigue un aumento de flujo sanguíneo en la zona donde se ha colocado el vendaje. Este aumento de circulación, actuaría sobre el tejido muscular y fascial, ayudando a una pronta recuperación, mejorando la capacidad propioceptiva, disminuyendo el dolor y los posibles desequilibrios de la musculatura.

Se utiliza la técnica descrita por Sijmonsma J, consistente en una tira posterior horizontal, cubriendo ambas espinas ilíacas postero-superiores y dos tiras anteriores cruzadas, una situada en la línea que une el ombligo y el borde superior del vello púbico y la otra perpendicular a ésta.



## CONCLUSIONES

Por los resultados obtenidos en estudios anteriores, el KT es una técnica de aplicación en mujeres con dismenorrea primaria. La KT tiene su acción sobre las prostaglandinas y vasopresinas, disminuyendo la contracción del miometrio y evitando la caída de aporte sanguíneo al mismo; esto conlleva a una analgesia.

El KT es una posible alternativa de tratamiento válida para mujeres con dismenorrea primaria, evitando así la exposición a los efectos secundarios de los fármacos. Sin embargo, los estudios al respecto son escasos, por lo que habría que realizar más investigaciones sobre el tema.

## PALABRAS CLAVE

**DISMENORREA, FISIOTERAPIA,  
TRATAMIENTO,  
KINESIOTAPING.**

## BIBLIOGRAFÍA

1. García B, Chillón R, Rebollo J, Orta MA. Primary dysmenorrhea and physycal therapy. Fisioterapia. 2005;27(6):327-42.
2. Halseth T, McChesney JW, DeBeliso M, Vaughn R, Lien, J (2004) The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle. Journal of Sports Science and Medicine.2004; 3: 1-7.
- 3.Sijmonsma J. Taping Neuro Muscular Manual, 3ª Ed. Cascais: Aneis Press, 2010;96,97.