

Vendaje muscular con taping

El kinesiotaping está en auge. No se ha demostrado que el color elegido influya.

Puede que no tengamos una idea clara de lo que es el kinesiotaping, pero viendo la foto pequeña de la derecha es fácil salir de dudas: se trata de esas vendas de colores que algunas personas llevan sobre la piel mientras practican ejercicio. Fueron inventadas hace décadas por el quiropráctico japonés Kenzo Kase. Se aplican en un músculo más estirado de lo habitual. Cuando este recupera su posición, la venda ejerce una ligera tracción sobre la zona.

PARA QUÉ SIRVE

Estas vendas adhesivas y de algodón no incorporan látex, lo que elimina los problemas alérgicos que este producto pudiera generar. Su característica más notable es su elasticidad: se estira hasta un 30 o un 40% más de su longitud en reposo. El tejido puede mojarse, transpira y posee capacidad de evaporación.

La capacidad elástica del vendaje y su facilidad de uso resultan de gran utilidad para tratar una lesión. Cuando un terapeuta manual ha de recuperar desde una tendinitis a un esguince de ligamentos siempre se topa con el mismo problema: el paciente apenas se puede permitir pararse, su vida cotidiana continúa. Y con ello sobrevienen los esfuerzos y las recaídas. En tales casos la venda elástica



La empresa responsable regaló 50.000 rollos a los atletas en la olimpiada de Pekín.

RBA/JUMP

ayuda a fijar la articulación, lo que preserva el tejido, a la vez que permite un amplio rango de movimiento. Con el taping se logran dos cosas que la inmovilización clásica no permite:

- Hacer llegar más sangre y fluidos a la zona, y con ello nutrientes que ayudan a reparar el daño.
- Mantener el tono muscular y no provocar unas adherencias de tejidos que habrá que eliminar posteriormente, a menudo de manera dolorosa.

Los efectos curativos pueden prolongarse varios días, lo que alarga el trabajo rea-

lizado en la consulta del terapeuta manual.

¿MÁS QUE UN VENDAJE?

En su página web oficial (www.kinesiotaping.com) se enumeran múltiples beneficios paralelos, como la reducción del dolor, la capacidad de reeducar el sistema neuromuscular o la prevención de lesiones. Los estudios no han detectado de forma evidente estas acciones, ni siquiera un efecto placebo. Esa sería la parte del producto que genera más dudas. Esas cualidades parecen tener relación con

la supuesta capacidad de la venda para levantar la piel a nivel microscópico. Se afirma que esta acción disminuye la presión sobre los receptores del dolor. Asimismo, que provoca una mejora de la propioceptividad que contribuye al equilibrio y la coordinación de nuestros dos lados, al tiempo que aumenta la conciencia del cuerpo y de cómo trabajan sus músculos y ligamentos.

LA VISIÓN ORIENTAL

Mirar este vendaje con ojos orientales puede ayudar a entenderlo mejor. El kinesiotaping podría ayudar a movilizar lo que se estanca en el espacio tan pequeño que hay entre la piel y la musculatura. En cierto modo es lo que hacen las agujas de acupuntura y las moxas calientes: movilizar.

Un segundo aspecto también tiene que ver con Oriente. Cuando curaban huesos fracturados los maestros shaolín lo hacían mediante tablillas móviles que no presionaban tanto como un yeso y hacían más fácil y rápida la recuperación. Cientos de años después esta tendencia se está imponiendo en Occidente con el uso de férulas y otros medios. Esto podría explicar alguna de las ventajas que ofrecen los creadores de la venda elástica y que la ciencia no ha corroborado.

LUIS IGLESIAS Y
ÁNGEL LÓPEZ HANRATH