

Taping

Molto usata anche ai Mondiali di calcio
la nuova versione arriva dal Giappone
Molteplici le applicazioni, anche preventive
Ogni patologia ha il suo colore

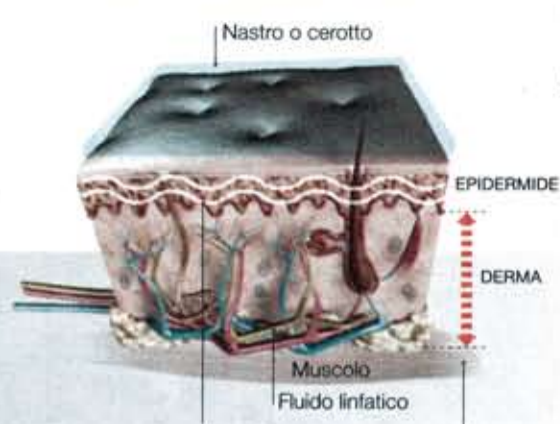
NASTRI E CEROTTI

Ogni nastro o cerotto ha un colore diverso a seconda della patologia. Si sfrutta il principio della cromoterapia per migliorare le performance



COME FUNZIONA

Il "taping" si pratica con bende non elastiche adesive: si applicano sulla sede traumatizzata favorendo la riabilitazione



- 1 Il taping forma ondulazioni della pelle che aumentano lo spazio tra la epidermide e il muscolo
- 2 Il sollevamento della pelle riduce l'infiammazione e il dolore e facilita il drenaggio linfatico



Traumi, lesioni e dolori la cura nella benda elastica

GIUSEPPE DEL BELLO

Menisco lesionato o malleolo fratturato. Traumi e distorsioni. Ma anche recupero da pregressi incidenti. C'è il "taping", l'uovo di Colombo che dà una mano a risolvere patologie traumatiche e si rivela essenziale alla corretta riabilitazione. Il lem-

ma, anglosassone (letteralmente nastro), si identifica con una metodica che si pratica con bende non elastiche adesive: applicate sulla sede traumatizzata, ne limitano la mobilità. In sostanza, un'immobilizzazione parziale che impedisce solo alcuni movimenti, evitando l'ipotrofia muscolare. Ma questa è una delle applicazioni del taping che, invece,

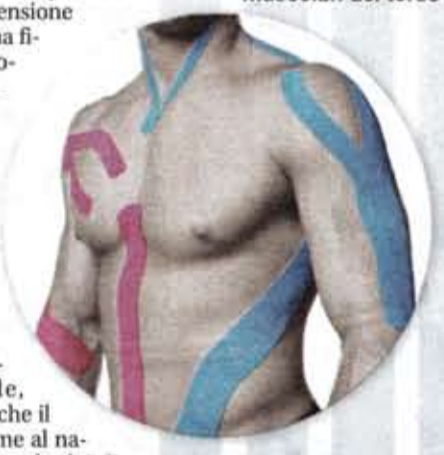
ha diversi obiettivi a seconda che si impieghi su atleti in attività o su sportivi da riabilitare. Nel primo caso servirebbe a scongiurare lesioni di strutture predisposte agli infortuni. È la condizione tipica di un maratoneta che, reduce da una distorsione alla caviglia, è pronto ad affrontare una nuova gara. Diretto discendente del taping è l'"elastotaping": metodica in-

trodotta in Giappone dal chiropratico Kenzo Kase e approdata nel '99 in Italia in ambito sportivo, è stata adottata da molti calciatori agli ultimi mondiali in Sud Africa. «In questo caso», spiega Silvio Rossi, specialista ortopedico di Villa Claudia a Roma e sostenitore del trattamento a nastro, «il suo utilizzo è di sostegno esterno alla funzione muscolare, con l'applicazione di un nastro, elastico stavolta (a differenza del progenitore che faceva affidamento sul tape rigido). L'obiettivo è il ripristino sia della normale tensione muscolare, sia di una fisiologica circolazione, linfatica e vascolare». Ma in che modo l'elastotaping riduce il dolore e restituisce l'allineamento articolare? «Lo stimolo doloroso», risponde Rossi, «diminuisce grazie a una migliore microvascolarizzazione locale, mentre la tensione che il fisioterapista imprime al nastro (variabile a seconda dei distretti e delle patologie) aiuta a re-

LE TERAPIE

Il taping ha diversi obiettivi a seconda che si impieghi su atleti in attività o su sportivi da riabilitare. Riduce l'infiammazione, la fatica muscolare, il dolore e corregge la postura

Trattamento per le lesioni muscolari del torso



Trattamento per la distorsione del ginocchio



Trattamento per la tendinite di Achille



Blu, rosso, nero: come sfruttare per gli sportivi i principi della cromoterapia

cuperare il corretto assetto delle strutture articolari tra loro». Rosso, marrone, beige-carne, ogni nastro un colore diverso. A seconda della patologia. È questa un'altra caratteristica dell'elastotaping che sfrutta il principio della cromoterapia per migliorare le performance del nastro. «Per esempio», continua lo specialista, «il blu riflette la luce e dà sensazione di fresco (utile per ridurre l'edema), il rosso invece, trattenendo il calore, si impiega nelle contratture muscolari e nelle sindromi dolorose del rachide, il beige, mimetizzando la sede della patologia, supporta psicologicamente la funzione articolare. E infine il nero: adottato dagli sportivi, esalta le potenzialità muscolari, fungendo anche da doping (legittimo). D'altronde, quindici giorni fa i giornali sportivi erano pieni di foto di Thomas Müller, con tanto di elastotaping colorato sul ginocchio».