

**Kinesio Taping, Kinesio Tape, Medical Taping Concept, Vendaje Neuromuscular , Kinesiology Tape...** distintas definiciones para un mismo método, un mismo concepto y una misma técnica que la hace distinta al resto de lo que se ha realizado en toda la historia del vendaje.

Hablamos de un sistema de vendaje nacido en Asia en los años setenta, sobretodo en Japón y Corea, que ha cobrado fuerza en la actualidad debido a su concepción global del tratamiento.

El **Dr. Kenzo Kase**, quiropráctico japonés , lo desarrolla aplicando conceptos Kinesiológicos - de ahí su nombre- a una técnica de vendaje que busca conseguir una movilidad total del músculo sin restricciones , donde la función muscular cobra vital importancia para activar procesos naturales de autocuración en el cuerpo -influyendo desde el exterior las 24 horas- y procurar que el dolor que ha aparecido con movimiento , desaparezca a través del mismo.

La venda con la que se desarrolla la técnica posee características específicas que la hacen distinta a todo material utilizado hasta la fecha, se trata de una cinta elástica adherida a un papel protector con un 10% de pre-estiramiento a la que podemos aplicar hasta un 140% - 160% de estiramiento adicional en sentido longitudinal, a modo de una segunda piel, pero que es inelástica en sentido transverso. Una vez separada del papel protector, es una venda adhesiva similar en grosor, peso y elasticidad a la piel humana. El pegamento utilizado normalmente es el Cyanocrylato de uso médico.

La superficie de apoyo, la que lleva el pegamento, no es simétrica ni longitudinal como todas la adhesivas clásicas sino que presenta unas ondulaciones a modo de **"S"** que serpentea durante su trayecto y que junto a la elasticidad longitudinal de la venda ayudará a la formación de "convoluciones" en determinados vendajes, arrugas características del método que levantan la piel para conseguir un mayor flujo sanguíneo y un aumento de información en la zona.

Se puede mojar, no hace falta retirarla , protegerla o taparla para ducharse, bañarse...y además es duradera pues su permeabilidad la hacen transpirable lo que permite llevarla puesta un mínimo de 4 días en algunos casos y otro mínimo de 4 más según tolerancia por parte de la piel y de cuidados prodigados por parte del que la lleva.

Exenta de Látex ,de ahí su característica hipoalergénica, es 100% algodón, y una vez colocada se activa por medio del calor al frotarla suavemente. Acción fundamental, la de frotar la venda, que debemos realizar nada más colocarla. Por ello, con el paso de los días no pierde tantas propiedades como ocurre con otros sistemas de vendaje pues el propio calor del cuerpo la mantiene activa. Así pues con éstas propiedades la finalidad de su utilización será la del tratamiento de lesiones musculares, articulares (tendinosas y ligamentosas), neurológicas, procesos que cursan con inflamación y linfedemas.

El método es perfectamente compatible con otros sistemas de vendaje como el funcional, pues la tendencia actual es la de hacer vendajes mixtos en determinadas situaciones en las que interese una restricción parcial de movimiento. Además nos permite aplicar y combinar tratamientos físicos. Dada la capacidad de estimulación del sistema neuromuscular y propioceptivo por parte de la venda, transmitimos información a través de los receptores de la piel las 24 horas, el proceso de reparación está en marcha desde el inicio de la colocación de la misma gracias a la cantidad de datos que aporta a la zona tratada, su capacidad drenante, de amortiguación en procesos inflamatorios y de activación de la microcirculación..

Si hay un número que define la Técnica perfectamente es el **185**:  
Con **1 venda** y a través de **8 Técnicas** podemos conseguir **5 efectos**.

Éstas son las **8 Técnicas**:

1. **Muscular**: buscando la tonificación o relajación de un músculo en concreto en función de montaje del vendaje, origen inserción para tonificar, inserción origen para relajar.
2. **Ligamento-tendón**: nos ofrece la posibilidad de reforzar o descargar en función de la tensión utilizada al vendar un tendón o ligamento.
3. **Corrección articular funcional**: aportando un soporte de apoyo a la articulación.
4. **Corrección mecánica**: corrigiendo el posicionamiento mecánico de una articulación o segmento óseo.
5. **Fascial**: para actuar sobre restricciones fasciales, adherencias, cicatrices... minimizando el efecto de las mismas.
6. **Aumento de espacio**: como método de descompresión local en zonas de dolor.
7. **Linfática**: influyendo sobre la microcirculación y sobre el drenaje linfático, ayudando a la extravasación excesiva de líquidos y complementando el drenaje manual.
8. **Segmental**: como efecto neuroreflejo a distancia actuando desde la periferia sobre los órganos internos, en el tratamiento de problemas digestivos, intestinales, menstruales, respiratorios,...

Éstos los **5 Efectos** fisiológicos:

1. **Analgésico**: provocando la disminución local del dolor.

2. **Soporte articular:** corrigiendo el posicionamiento articular y facilitando su mecánica.
3. **Propiocepción:** influyendo los mecanorreceptores articulares, con tal de obtener mayor información acerca de su posicionamiento y cinemática (cómo se está moviendo la articulación).
4. **Circulación sanguínea y linfática:** estimulando ambas.
5. **Neurorreflejo:** actuando directamente sobre el sistema nervioso por medio de las comunicaciones neurológicas existentes entre piel, músculo, hueso y víscera.

La **aplicación** de la venda tiene siempre unas pautas fijas:

-Piel sin vello, sin grasa y seca.

Si previamente a la colocación de la venda la persona ha realizado deporte, está sudada o hemos realizado algún tratamiento manual que conlleve la utilización de cremas o lociones debemos secar perfectamente la piel y en el supuesto de que exista mucho vello lo ideal es depilar pues el éxito y duración de la venda es proporcional al respeto de éstas condiciones.

-Medir la longitud del esparadrapo antes de cortarlo poniendo el músculo en tensión. Para las aplicaciones musculares de origen a inserción más 2cm para cada extremo como mínimo.

-Redondear las puntas de la venda.

Las puntas redondeadas aseguran una mayor durabilidad en cuanto al roce con la ropa en el día a día y además concentra la fuerza en la propia venda aplicando así la máxima asiática del **Feng Shui** : “la energía se escapa por las esquinas”.

-Rasgar el papel de protección por la mitad para no tocar las puntas y así asegurarnos un mejor pegado de las mismas.

-Los anclajes son siempre colocados sin estirar, sea cual sea, la técnica utilizada.

-Friccionar suavemente la venda una vez colocada pues el calor activará el pegado y éste será más duradero.

-Sólo pegamos la venda una vez, si calculamos mal la medida, utilizar venda nueva.

-Los primeros 15 minutos suelen ser de una sensación extraña, luego desaparece dicha sensación para pasar a ser agradable o indiferente.

-Si la sensación es desagradable desde el principio y no varía ( síntomas vagales que no desaparecen) retirar la venda definitivamente.

-No dar excesiva tensión a la venda en pacientes con posibles alteraciones en la sensibilidad de la piel (ancianos, niños, encamados,...) para evitar rozaduras o irritaciones de la piel que creen el efecto contrario al que buscamos. En general ante la duda es mejor no dar demasiada tensión.

-Decantarse por el color de la venda en función de:

Los colores más utilizados son el **rojo/fucsia**, el **azul**, el **negro** y el de color carne, aunque ahora existen vendas con variedad de colores: amarillos, naranja, blanco, verde...pero la tendencia es la de utilizar el **rojo/fucsia cuando queremos aportar calidez al vendaje**, el **negro** como sinérgico-complementario tanto para fucsia como azul, el beige o carne cuando no queremos influir con el color y el **azul** en las regiones que queremos dispersar temperatura.

-Para una mayor duración de la venda una vez colocada, tras la ducha, se puede secar ligeramente con el secador de pelo buscando una eliminación más rápida de la humedad. Una o dos pasadas de aire caliente son suficientes.

-Para retirarla debemos de tirar de la cinta muy suavemente desde el anclaje de origen hasta el anclaje final y nunca al contrario pues podríamos irritar la piel e incluso producir pequeñas roturas de capilares. También se puede humedecer con agua previamente para facilitar su retirada.

Hay dos maneras fundamentales de manejar la venda , independientes de la forma que le vayamos a dar, en relación con el nivel de estiramiento aplicado:

**Sin estirarla** , colocándola directamente sobre la piel. La llamada “Técnica Muscular”.

**Estirándola**, aprovechando la elasticidad de la venda. La llamada “Técnica de Ligamento”.

A partir de ésta premisa el vendaje recibirá distintos nombres dependiendo del efecto buscado y del tipo de tensión de cada caso.

---

-Las **FORMAS** de la venda para su aplicación pueden ser:

Técnica en **I**: Por encima del vientre muscular, punto de dolor o en malla.

Técnica en **I con Cortes Linfáticos**: Sobre articulación o punto de dolor.

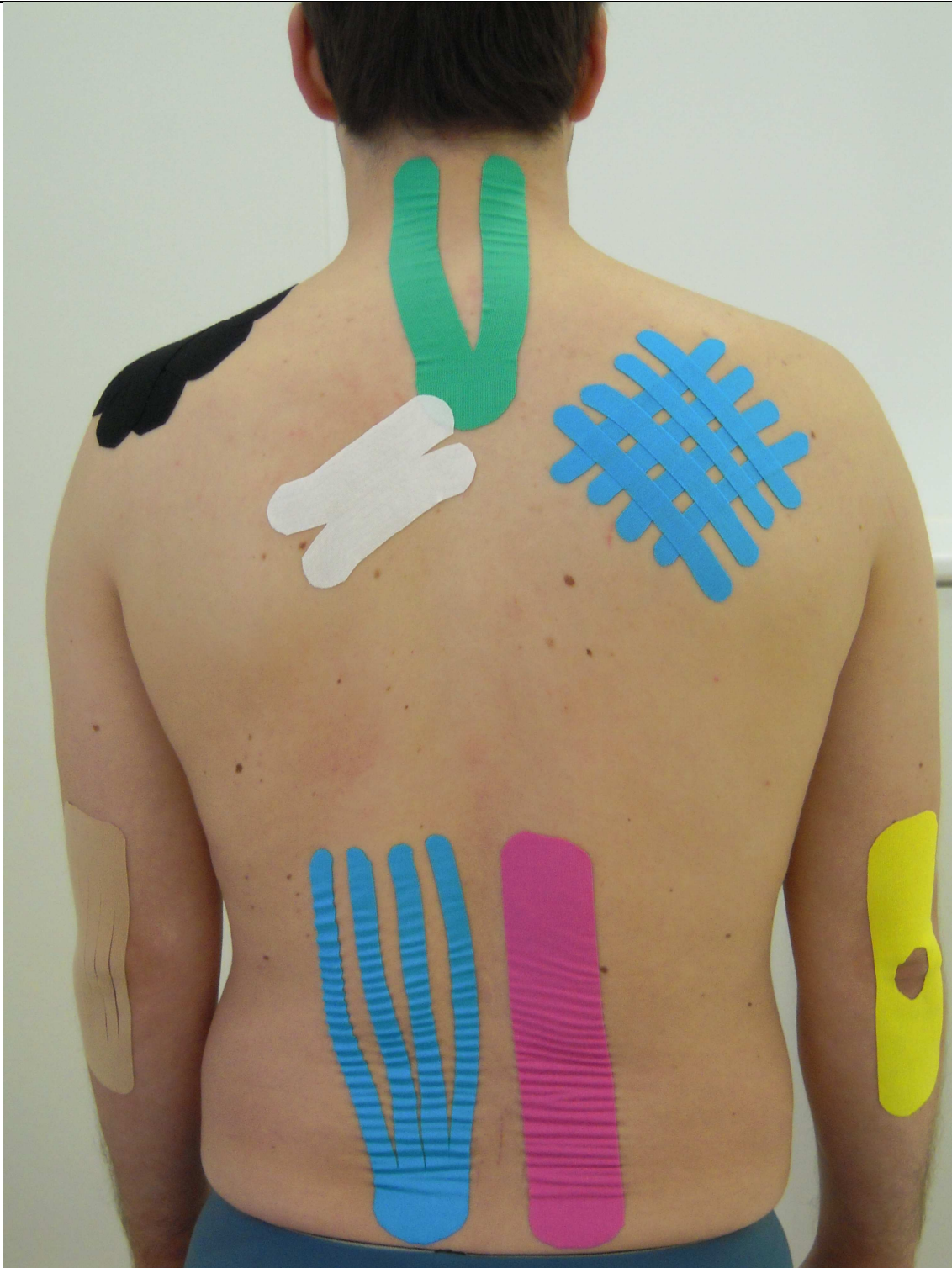
Técnica en **Y**: Alrededor del vientre muscular.

Técnica en **X** : Desde un punto central alrededor del vientre muscular.

Técnica en **Estrella**: Para aumentar espacio en el centro.

Técnica en **Pulpo**: Para drenaje linfático.

Técnica en **Donut**: Para aumento de espacio.



Las **contraindicaciones** serán las lógicas previas a la colocación de cualquier vendaje de éstas características:

- Desconocimiento de la técnica de empleo y de sus indicaciones; ante la duda no ponerlo.
- Colocarlos encima de heridas abiertas.
- Personas con trombosis o riesgo de padecerlas pues la venda estimula la circulación y podría provocar el desprendimiento de algún trombo así como con edemas dinámicos generales provocados por motivos cardiacos o renales.
- Tras traumatismos severos sin exploración y diagnóstico médico previo.
- En pacientes diabéticos no se debe colocar encima de la piel donde normalmente se pinchan la insulina pues está comprobándose que puede aumentar el consumo de ésta.
- En pacientes alérgicos a materiales adhesivos o que han creado una resistencia por parte de su piel a éste tipo de materiales.
- En regiones de piel dónde ya haya sido colocado algún otro vendaje previamente y la zona esté todavía irritada.
- En las embarazadas tendríamos una contraindicación relativa pues deberíamos tener en cuenta las relaciones segmentales que se relacionen con el útero y anexos.
- Pacientes con metástasis o dudas de padecerlas.
- Y finalmente ante resultados adversos o nulos pues habría que replantearse el diagnóstico y si debe haber o no aplicación posterior.

**Como ejemplo de aplicación** una de las variantes que mejores resultados está dando sobre los problemas del manguito rotador, en concreto, para mejorar la abducción, utilizando una Técnica Muscular con una misma tira para Deltoides Medio y Supraespinoso.

La recomendación para su ejecución sería colocar un anclaje neutro sin tensión encima de la región acromioclavicular, previamente hemos tomado la medida de la venda desde debajo de la V deltoidea hasta traspasar el borde superointerno de la escápula, ya sabemos o debemos saber que nos podemos alargar en los anclajes tanto de inicio como de final, pero NUNCA quedarnos cortos.  
Acordarse de ésta recomendación!

Pues bien, a partir de éste momento, del pegado del anclaje neutro, existen varias posibilidades, una sería la de pedir una ligera abducción del brazo afectado así como estiramiento cervical contralateral, para deslizar la tira superior para Supraespinoso sin tensión si queremos realizar Técnica Muscular o con tensión Tendón (50-75 %).

Y tras ello realizamos lo mismo con lo que queda de la venda para Deltoides Medio, mantenemos la ligera abducción, y deslizamos la venda con o sin tensión en función de la Técnica que queremos realizar.

El remate perfecto si existe dolor en dicha abducción, si existe compromiso entre el techo acromioclavicular y el resto subdeltoideo sería colocar una tira de Corrección de Espacio en dicha región acromioclavicular para descomprimir lo más posible dicha zona y reducir en lo posible el mayor tiempo de roce en dicha zona.



Éste es un pequeño resumen de ésta apasionante Técnica de Vendaje que iré desarrollando con nuevas aplicaciones en futuros artículos y que tendremos la posibilidad de desarrollar en directo en nuestra próxima cita ineludible: SITEM 2010 ! que un año más nos ofrece la posibilidad de acercarnos unos a otros e intercambiar experiencias y conocimientos. Un saludo a todos!

**Txema Aguirre**