



Propiedades del KT

KT se aplica sobre los músculos para reducir dolor e inflamación, para relajar músculos sobre solicitados o fatigados, y para ayudar o dar sostén a los músculos que lo necesiten.
No es un tipo de vendaje restrictivo ya que permite una amplitud de movimiento total.
Contrariamente a los vendajes funcionales utilizados en el deporte que rodean una articulación con el objetivo de dar estabilidad y de reforzar la articulación durante un evento deportivo.
El kinesiotaping se utiliza para tratar cualquier problema asociado a dolor, desde dolores de cabeza a dolor de pies. Ejemplos de su aplicación incluyen lesiones deportivas, síndrome del túnel carpiano, dolor de espalda (subluxaciones, contracturas, hernia de disco,...) inestabilidades de rodilla y de hombro, problemas circulatorios y de drenaje, y muchas más aplicaciones.

Beneficios del KT frente a otros tipos de vendaje

Gran comodidad y transpiración.
140% de elasticidad – siendo la misma flexibilidad que la piel y los músculos . Hipoalergénico
libre de látex
Permeable, transpirable, eleva la piel a nivel microscópico, secado rápido
Durabilidad – media de durabilidad de 3-4 días por aplicación
Resistente al agua – El paciente puede ducharse e incluso bañarse y nadar.

Resultados de la técnica y aplicación

Una buena técnica de aplicación es un requisito fundamental, realizar un correcto diagnóstico y aplicar el KT con la tensión dirección y sentido adecuado a cada lesión, así sería la única forma de obtener beneficios de la técnica, no sirve solo colocarlo es necesario realizarlo bajo una serie de parámetros médicos.

Las tiras se colocan sobre el área afectada con los músculos en una posición de estiramiento. Las tiras se colocan desde el Origen a la Inserción del músculo para ayudarlo y descargarlo y de INSERCIÓN a ORIGEN para favorecer su recuperación permitiendo un aumento de tono. Para otras aplicaciones y casos específicos es recomendable valorar cada lesión por separado y generar un diagnóstico específico.

Consejos para la aplicación

Piel debe estar limpia y libre de cremas, aceites o sudor.
Después de pegar la tira, frotarla para activar el pegamento por medio del calor que se produce por la fricción.
Evitar estirar demasiado las tiras durante la aplicación para evitar la irritación de la piel.
Aplicar aproximadamente 1 hora antes de la actividad o de la ducha para permitir que el vendaje se adhiera correctamente.
Posible irritación de la piel que sucede en muy pocas ocasiones, aunque hay que tener en cuenta esta posibilidad que podría darse en pieles hipersensibles.

Diferencia entre los colores

No existe ninguna diferencia física ni química entre los distintos colores. Los distintos colores se desarrollaron para ser compatible con la cromoterapia. El color beige es adecuado para casos en los que nos interese poca visibilidad del vendaje y el negro se creó debido a la gran demanda que existía. La elección del color depende de las preferencias individuales.



Distintos tipo de vendajes

Taping o Vendaje deportivo

Es la técnica más extendida y utilizada en Estados Unidos en el mundo del deporte. El esparadrapo o tape es extremadamente rígido y necesita un pre-vendaje o pretape para proteger la piel de posibles irritaciones. Se suele aplicar inmediatamente antes de la actividad para prevenir y proteger lesiones agudas, se utiliza durante un período de tiempo corto y se suele quitar inmediatamente después de la actividad. No existen beneficios o utilidades para la rehabilitación, siendo únicamente un vendaje de protección o preventivo.

Vendaje de McConnell®

Es una técnica de tiras en abrazadera o en forma de cincha utilizando una venda rígida en forma de malla de algodón y altamente adhesiva (EnduraTape®, LeukoTape®). Afecta a la biomecánica del paciente y se utiliza comúnmente en casos de subluxaciones de hombro, de rótula, problemas lumbares, dolor de pies y de cadera. Se utiliza durante un corto período de tiempo (no más de 18 horas) debido al efecto opresivo y a posibles reacciones adversas en la piel. La técnica se utiliza primariamente para reeducación neuromuscular de la zona afectada y es ampliamente aceptada por la comunidad médica.

Método del Kinesio Taping®

Es una técnica terapéutica que no solo ofrece el apoyo o protección que necesita el paciente sino que al mismo tiempo favorece y facilita la recuperación de la zona. Las tiras de vendaje permiten e incluso mejoran el rango de recorrido articular, sin afectar a la biomecánica del paciente. El esparadrapo no contiene latex, produciendo muy pocos problemas de irritación de la piel y pudiéndose aplicar en todo tipo de población, incluidos los niños y los ancianos. No existe compresión de la piel, siendo muy cómodo de llevar. Los vendajes se pueden llevar durante 3-4 días. Es resistente al agua y permite una transpiración adecuada evitando acumulos de humedad. La circulación sanguínea y linfática se ve mejorada con este tipo de vendaje permitiendo una pronta recuperación y alivio del dolor.