



El kinesiotape o embenat neuromuscular són les conegudes tires de colors que sovint veiem tant en esportistes d'elit com en gent del carrer que ha patit alguna lesió. El que molta gent no sap és per a què serveix, i es pregunta si realment funciona o és simplement una moda.



El kinesiotape va aparèixer a finals dels anys 70, i es tracta de l'aplicació d'una sèrie de vendatges adhesius a la pell del pacient. Les tires no porten cap medicament, de manera que l'efecte és purament físic. Són tires elàstiques, al contrari que els embenats clàssics. L'aplicació genera un aixecament de la pell, i així s'augmenta l'espai intersticial i el pacient nota un alleujament ràpid del dolor. A més, ajuden al sistema limfàtic a retirar productes de desfet. Tot això optimitza moltíssim el procés de recuperació de lesions en el cos.



Les tires, si estan ben col·locades, poden estar a la pell aproximadament uns 5 dies, i durant tot aquest temps produeixen un efecte terapèutic aprofitant el moviment. Per tant, podem dir, que el tractament és de 24 hores al dia. Aguanten l'aigua de la dutxa sense desenganxar-se, per la qual cosa gairebé ni ens adonem que les portem posades, i al cap de 4 o 5 dies es comencen a desenganxar de la pell i acaba el seu funcionament. És aleshores quan es valora si cal posar-ne de noves o bé ja han fet la seva funció.



Quins efectes produeix

- Reeduca el sistema neuromuscular i propioceptiu.
- Millora la postura del pacient gracies a l'informació sensoriomotriu que li aporta.
- Redueix el dolor.
- Accelera el procés de reparació de la lesió permetent en tot moment el moviment.
- Facilita la circulació i conseqüentment l'aportació de nutrients.
- Dóna suport i estabilitat a les articulacions i músculs sense afectar a l'amplitud del moviment.
- Regula el to muscular.



A quines parts del cos es pot aplicar?



Si està ben col·locada, sempre per un professional qualificat, aportarà una notable millora en qualsevol part del cos. S'aplica gairebé en tota la musculatura: cervicals, dorsals, lumbar, quadriceps, isquios, bessons, bíceps, tríceps, tronc... Ajuda a millorar, per exemple, la fascitis plantar, un esguí de turmell, dolor al canell, contractures, epicondilitis (colze de tenista), etc.

