

stop ai dolori muscolari con il taping



Sono variopinti, elastici, adesivi. Si vedono spesso addosso ad atleti e allenatori. Si tratta di speciali cerotti curativi di ultima generazione che, sfruttando i principi della scienza kinesiologica, alleviano i dolori muscolari, correggono i problemi di articolazioni e tendini, accelerano gli effetti di una riabilitazione post trauma. Sono gli strumenti del taping, una tecnica di bendaggio curativo ad azione meccanica che, se usata sotto controllo di un esperto, può offrire un supporto oppure rappresentare un'efficace alternativa alla cura medica (e anche farmacologica) tradizionale.



Le caratteristiche dei "tape"

I cerotti a nastro, o tape, sono fasce elastiche colorate e adesive dalle dimensioni variabili. A deciderne la grandezza è sempre il medico esperto, a seconda dell'estensione della zona da guarire.

■ Per alleviare il dolore di un dito, per esempio, possono bastare pochi centimetri di nastro, per correggere un difetto della schiena, può occorrerne anche un metro. Molto dipende dallo stadio della malattia e dai tempi di reazione (e guarigione) della singola persona. Ecco perché non si parla di applicazioni standard, ma personalizzate.

■ Al di là delle diverse marche presenti in commercio, i

tape presentano alcuni requisiti comuni: sono realizzati in fibra naturale, di solito cotone, anallergici, privi di lattice e di medicinali; in più, sono dotati di un particolare strato adesivo acrilico che si attiva con il calore del corpo e con il movimento di articolazioni e muscoli.

■ I cerotti sono in grado di ridurre al minimo il rischio di infezioni, non ostruiscono la naturale traspirazione della pelle e non rilasciano nel corpo sostanze chimiche o farmaci come analgesici, che alleviano il dolore, e congestionanti, cioè che aumentano l'afflusso di sangue per irrorare meglio organi e tessuti.

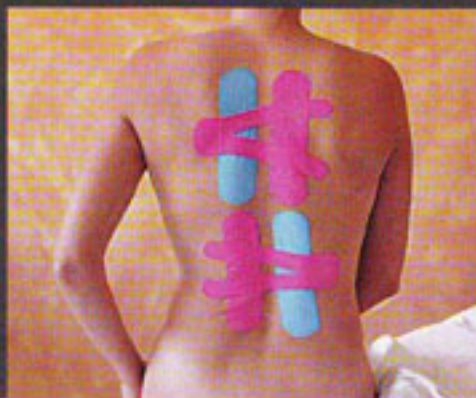
Rappresentano una buona alternativa naturale ai farmaci tradizionali per trattare problemi ai tendini e alle articolazioni. Sono speciali cerotti curativi, da applicare direttamente sulla zona del corpo da guarire. Agiscono sul sistema nervoso aiutando a liberarsi velocemente dalle tensioni

Migliorano la circolazione

Il taping, dal termine "tape" o nastro, è una tecnica correttiva che favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica della zona da guarire. Il cerotto stimola il sistema nervoso centrale, che regola la percezione del dolore e accelera i tempi di ripresa. A seconda del posizionamento della benda e del livello di tensione esercitato sulla parte, il tape può migliorare l'attività dei muscoli, delle articolazioni e dei recettori articolari (il movimento dei legamenti), drenare una zona congestionata (aumentando l'afflusso di sangue), e restituire mobilità al tessuto muscolare irrigidito. Il cerotto ha lo scopo di agire sulla parte dolente, in sinergia con i movimenti del corpo.

Riducono le infiammazioni

Se un muscolo è infiammato, gonfio o rigido, perché affaticato, lo spazio tra questo e la pelle si riduce fino a comprimersi. Il tape punta a ripristinare proprio la distanza perduta. Sollevando la pelle, la pressione sul muscolo cala e il flusso linfatico riprende a scorrere. È proprio la linfa (liquido di colore chiaro prodotto dai tessuti) che consente al corpo di attivare le naturali difese dell'organismo e di guarire. In generale i cerotti possono essere usati da tutti senza controindicazioni, ma è sempre consigliabile consultare il medico curante o il fisiatra (ma anche un fisioterapista o osteopata) prima di procedere con le applicazioni.



Prevengono e curano

Il bendaggio ha una doppia funzione, ovvero può essere usato sia per prevenire sia per curare.

■ Nel primo caso, il cerotto ha l'obiettivo di ridurre le sollecitazioni di un muscolo, un'articolazione o un tendine, sottoposti a sforzi eccessivi. È il classico esempio di chi pratica il running (la corsa): il tape viene applicato sulla caviglia per prevenire eventuali distorsioni in soggetti predisposti o recidivi. Il cerotto limita così le pressioni sull'articolazione, aumenta la stabilità e corregge eventuali movimenti anomali compiuti durante l'esercizio.

■ Inoltre trova applicazione anche nella fase di recupero dall'infortunio e può rappresentare un buon supporto alla cura tradizionale, basata sulle sedute di fisioterapia. È il caso, per esempio, di una di-

storsione acuta della caviglia.

■ Dopo avere eseguito un bendaggio tradizionale di tipo compressivo (per immobilizzare la zona) e applicato il ghiaccio (per sgonfiare la parte) è possibile, a distanza di 72 ore (3 giorni) dalla distorsione, applicare il cerotto elastico sulla caviglia per eliminare più velocemente eventuali edemi (accumulo di liquido nei tessuti).

■ Nell'uno e nell'altro caso il cerotto non è, però, un rimedio infallibile o miracoloso. È sempre bene tenere sotto controllo il proprio stato di salute effettuando controlli regolari, soprattutto se si pratica attività sportiva.

■ Per potenziare gli effetti dei cerotti colorati, inoltre, è consigliabile supportare il taping con una riabilitazione di tipo manuale, come massaggi e manipolazioni.

Presi in prestito dalla medicina sportiva

I tape sono stati inventati dal chiropratico giapponese Kenzo Kase. Fu lui, nel 1973, a realizzare i primi cerotti capaci di alleviare i dolori e riparare i tessuti danneggiati, sfruttando i naturali processi di guarigione messi in atto dall'organismo dopo una malattia, un trauma o un'operazione. I tape, realizzati con un materiale elastico simile alla pelle e ai muscoli, hanno ottenuto successo in tutto il mondo a partire dagli anni 80. I primi a usarli sono stati gli atleti giapponesi alle Olimpiadi di Seoul. Poi, grazie al medico australiano David Blow, la tecnica del taping, alla fine degli anni 90, ha riscosso successo anche tra gli sportivi statunitensi ed europei. Oggi le fasce colorate trovano applicazione soprattutto tra la gente comune. Molti fisioterapisti, fisioterapisti e osteopati li applicano per ripristinare le funzioni muscolari, linfatiche e articolari.

Usati da molti atleti

Il "body painting" con i cerotti ha conquistato moltissimi atleti. L'elenco di professionisti che sceglie, periodicamente, di curarsi con la tecnica del taping è lungo. Il tuffatore Francesco Dell'Uomo (ex fidanzato della tuffatrice Tania Cagnotto) ha esibito un tape di colore azzurro, posizionato sul gomito, durante i Mondiali di nuoto di Roma del 2009. Bende dello stesso colore si sono viste anche sulle spalle della canoista italiana Josefa Idem e sul collo del motociclista Valentino Rossi. In più di una competizione la tennista statunitense Serena Williams ha esibito cerotti di colore bianco su ginocchia e cosce. Di recente l'allenatore del Real Madrid, José Mourinho, ne ha mostrato uno nero sulla mano, mentre il calciatore David Beckham ha sfoggiato una benda di colore fucsia fluorescente sulla schiena. E l'elenco potrebbe di certo continuare. →





L'ESPERTO

«I cerotti non rilasciano nell'organismo alcuna sostanza chimica»

Qual è il motivo per cui scegliere di curarsi con la tecnica del tape? Abbiamo chiesto maggiori informazioni al dottor **Alessandro Moccia**, fisioterapista-osteopata.

Come si applicano

In un buon taping il cerotto disegna sul corpo particolari curve e trame che assecondano e sostengono i naturali movimenti di muscoli, tendini e articolazioni.

■ A intrecciarsi possono essere fasce dello stesso colore o di tonalità diverse, a seconda dell'effetto coreografico che si vuole ottenere.

■ Il ruolo del fisioterapista o del medico risulta fondamentale, perché si può procedere con il bendaggio solo in seguito a un'attenta diagnosi.

■ L'applicazione dei tape, infatti, non è standard, ma diffe-

renziata in base alle caratteristiche fisiche della persona e al problema da risolvere.

■ Così, nel caso della sindrome di Quervain (tendinite del pollice o dito a scatto), per esempio, il tape viene applicato nella forma di un ventaglio (per un periodo variabile di 2-4 settimane), in corrispondenza della giunzione tra pollice e indice, in modo da vascolarizzare la parte e disinfiammarla.

■ Nel caso del trattamento del mal di schiena di una donna in gravidanza, invece, i cerotti vengono incollati sulla

zona lombare, in modo da disegnare una I, una X o una Y. In questo caso l'applicazione può protrarsi per mesi, anche fino al momento del parto.

■ Prima di applicare i cerotti assicurarsi che la cute sia integra. La colla, infatti, può provocare irritazioni o pruriti sulla pelle danneggiata da ferite o abrasioni.

■ Non essendo un farmaco, e non avendo quindi particolari controindicazioni, il tape può essere applicato in più circostanze nel corso della vita di una persona e, ogni volta, per un periodo di tempo illimitato.

Quali sono i vantaggi di usare i cerotti colorati?

I benefici sono diversi. Primo fra tutti, la possibilità di curarsi senza farmaci. I cerotti non rilasciano alcun tipo di sostanze chimiche all'organismo. Una volta applicati, agiscono 24 ore su 24 sull'apparato circolatorio e sul sistema nervoso, stimolando così, in modo continuativo, i naturali processi di autoguarigione del corpo. L'altro aspetto importantissimo riguarda le caratteristiche tecniche del bendaggio, che mantiene invariate le sue proprietà anche in acqua. Un elemento di novità rispetto alle fasciature tradizionali. Con i tape è possibile svolgere le normali azioni di igiene quotidiana: fare la doccia o praticare sport acquatici come il nuoto, senza correre il rischio che il nastro si stacchi dalla pelle.

La tecnica del taping ha un fondamento scientifico?

Sì. Numerosi sono i casi clinici pubblicati dalle riviste di settore che evidenziano i risultati delle cure praticate con tape. Si va dal trattamento di edemi, i cosiddetti versamenti muscolari, all'aumento delle prestazioni sportive degli atleti. Tutto dimostrato da ecografie ed esami isotonicici che misurano il livello di liquidi nei tessuti.

Perché se ne usano di colori diversi?

I colori hanno una pura valenza estetica e non hanno nulla a che fare con la cura della malattia o, come qualcuno erroneamente pensa, con i principi base della cromoterapia. È solo la tensione, più o meno energica del cerotto a produrre effetti sul muscolo, sull'articolazione o sul tendine.

Quali sono le malattie curabili con i nastri colorati?

Con i tape si possono trattare tutti i disturbi del sistema muscolare e scheletrico, le disfunzioni del sistema linfatico e di quello

nervoso centrale e periferico, e le cicatrici post operatorie. Grandi riscontri dei tape si hanno anche su discopatie (infiammazioni del disco o ernie) di vecchia data, artrosi del ginocchio, calcificazioni di tendini e muscoli, alterazioni dei tendini e dei muscoli della spalla (o cuffia dei rotatori).

A chi è sconsigliato l'uso dei cerotti?

Alle persone che hanno tumori, tromboflebiti (infiammazione di vene con coaguli di sangue), arteriopatie (malattie delle arterie) e malattie della pelle. In più, il tape può dare qualche problema, anche se solo a livello di irritazione cutanea, a chi ha la carnagione particolarmente chiara. L'applicazione dei cerotti deve essere sempre supervisionata da un esperto. Questo sia per garantire un'attenta diagnosi del caso sia per prevenire eventuali danni a livello della pelle, o ancora peggio dei muscoli, dei tendini e delle articolazioni.

A chi bisogna rivolgersi per applicare i tape e quali sono i costi?

I tape possono essere applicati da fisioterapisti, osteopati, fisiatristi e dottori specializzati in materia. Il trattamento può avvenire in strutture pubbliche e private. Le informazioni possono essere facilmente reperite dal proprio medico curante, le aziende ospedaliere locali o i siti internet accreditati. I costi sono variabili. Molto dipende dalla malattia da curare e dalla quantità di cerotto usato. Si va da un minimo di 10-15 euro ad applicazione a un massimo di 35-40. A questi prezzi andrebbero aggiunti i costi delle sedute di fisioterapia o, per esempio, di ginnastica posturale che, soprattutto in presenza di disturbi importanti, possono rappresentare una valida integrazione al trattamento con tape.

Il sollievo è immediato

I benefici del trattamento con i tape sono immediati. Gli esperti assicurano che il dolore, in caso, per esempio, di una distorsione, una lussazione o uno strappo, diminuisce nell'arco di trenta minuti dall'applicazione. La struttura elastica del nastro garantisce una tale libertà di movimento da non farne avvertire la presenza. Per incidenti di lieve entità, il cerotto deve rimanere sulla pelle per 3-5 giorni. Può bastare anche una sola applicazione. Per staccarlo dalla pelle non è necessaria la supervisione del medico.

Servizio di Marianna Castelluccio. Con la consulenza del dottor Alessandro Moccia, membro dell'equipe sanitaria della Nazionale di scherma.

