

Kinesiología y su vendaje de moda

Las usan los deportistas de élite, las hemos visto en programas de televisión en cuerpos de personajes famosos. ¿Qué son esas 'tiras' de colores o vendajes adheridos a sus cuerpos? ¿Para qué sirven? ¿Cómo funcionan?



La kinesiología es una terapia natural que evalúa la respuesta de los músculos para detectar desequilibrios en el organismo, prevenir trastornos o corregirlos con la técnica más adecuada. Dentro de esta terapia natural encontramos el vendaje neuromuscular más de moda: Kinesiotape. Está de moda y es saludable.

El kinesiotape es un esparadrapo o vendaje neuromuscular diseñado para prevenir y tratar lesiones. Se trata de unas tiras adhesivas, normalmente de colores chillones, que utilizan los deportistas y que están de moda.

Las kinesiotape son herramientas de la kinesiología, el estudio científico del movimiento humano. Esta disciplina integra otras ya conocidas como la medicina tradicional china, los puntos reflejos nerviosos y circulatorios, neurología, nutrición, psicología o, entre otras, bioquímica.

¿Qué es kinesiotape?

El kinesiotape o vendaje neuromuscular es una técnica que inventó el Dr. Kenzo Kase en Japón que consiste en aplicar una tira adhesiva en el cuerpo, con el fin de mejorar las propiedades fisiológicas naturales en el organismo. Hay muchas variedades, ya que cambian en cuanto a forma y color. Las formas son distintas y de ellas dependen los efectos sobre la persona, además de que se adaptarán mejor a la zona específica que queramos tratar.

Igualmente sucede con los colores. Aunque en occidente es menos común la cromoterapia, en oriente, donde se creó, se aplica un color distinto en relación al problema a tratar, es decir, hay colores relacionados con acciones distintas como refrescante o calorífica, y otra amplia gama con muchos ma-

tices dependiendo del tipo de lesión, por ejemplo, si es aguda o crónica. En definitiva, la elección del tipo de corte o forma y el color la realizará el terapeuta con el fin de obtener unos mejores resultados.

¿De dónde proviene?

La forma en la que el doctor japonés nos relata aspectos de su descubrimiento es, desde mi punto de vista, ingeniosa pues Kenzo estaba acostumbrado a utilizar el vendaje funcional, pero le preocupaba el hecho de que este tipo de vendajes creaba hipotonía y problemas a nivel circulatorio y linfático, derivados de la falta de movilidad que provoca la elección de este vendaje. Así, decidió crear una tira lo más parecida a la epidermis humana y pegarla a la piel. Si bien es verdad que no inmovilizaba tanto una zona como el vendaje al uso, también es cierto que no tenía los efectos adversos del mismo, pues lograba mantener la movilidad además de obtener otros tantos beneficios. Como anécdota hay que contar que antes de probarlo en seres

humanos, el doctor verificó sus beneficios ayudando a animales y reparando ramas de árboles rotas con este 'tape' en vez de repararlo con material de jardinería.

¿Y cuáles son los beneficios añadidos?

Además de no tener efectos secundarios, sus beneficios son muy diversos: tiene efectos analgésicos, pues alivia la presión sobre los receptores del dolor, sea su causa mecánica, química, térmica, por presión, etc. Además, sirve como antiinflamatorio y para mejorar la circulación sanguínea y linfática al elevar las fascias de la zona donde se coloca, ya que hace que los líquidos puedan fluir mejor. También se trata de un vendaje recuperador ya que, al mejorar la circulación, hace que lleguen los nutrientes necesarios que activan el proceso homeostático del cuerpo humano. A nivel muscular según la dirección que pongamos en la tira, actúa bien relajando o bien estimulando el músculo para un mejor trabajo. Asimismo, es útil para liberar espacios como raíces nerviosas. Po-



Gaby Díaz

La kinesiólogía es una terapia natural que evalúa la respuesta de los músculos para detectar desequilibrios en el organismo, prevenir trastornos o corregirlos

BIOVIDASANA COSMÉTICA CERTIFICADA

¿Conoces la norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las pequeñas y medianas empresas españolas?

LA CERTIFICACIÓN BIOVIDASANA SE DISTINGUE POR...

- ✓ **Mayoría de ingredientes naturales (preferentemente ecológicos certificados)**
- ✓ **Sin ingredientes químicos perjudiciales para la salud o el medio ambiente**
- ✓ **Sin ingredientes transgénicos o nanotecnológicos**
- ✓ **No irradiada**
- ✓ **No testado en animales**
- ✓ **Norma nacional**
- ✓ **Fomento de proyectos artesanos y apoyo al desarrollo rural**
- ✓ **Ingredientes, fórmulas, etiquetas y sistemas de producción rigurosamente revisados y aprobados por la certificación**



Con la garantía de la **Asociación Vida Sana**
entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública



Cosmética con un 90% de ingredientes ecológicos para la categoría I; y entre el 15-89% para la categoría II (producto cosmético ecológico o natural con un % de ingredientes ecológicos)



ECOPlus✓

Empresas con el 80% de sus productos en la categoría I (cosmética ecológica) y no producen cosmética convencional bajo otras marcas



Producto cosmético natural con menos de un 15% de ingredientes ecológicos



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta



"Kinesiotape son unas 'tiras' de colores utilizadas por muchísimos famosos y deportistas de todo el mundo; en España se dio a conocer cuando el futbolista más mediático del momento, David Beckham, recalaba en las filas del Real Madrid"



demos utilizarla también como corrector postural, para ayudar a estabilizar un ligamento o una articulación. En definitiva, sus aplicaciones son innumerables: vale para edemas, piernas hinchadas, zonas con inflamación, como un esguince o cualquier traumatismo, para mejorar una cifosis, para liberar una ciática, para contracturas o sobrecargas, para mejorar un músculo durante cualquier competición o actividad física, o simplemente para una mejor recuperación después de la misma.

¿Cómo funciona?

Pues simplemente necesitamos el 'tape' y unas tijeras. El vendaje se recortará en forma y tamaño, se pegará sobre la piel -limpia y seca- y se frotará para que el pegamento se adhiera mejor. Solo habrá que realizar unas ligeras modificaciones en la postura del paciente para mejorar su acción

dependiendo del problema... y ¡listo! La acción de éste puede durar hasta 3 ó 4 días; se puede mojar y es de material hipoalérgico, por lo que no suele generar reacciones alérgicas.

¿Qué profesionales de las terapias naturales lo suelen utilizar?

El vendaje neuromuscular es el complemento ideal para profesionales de muchas ramas diferentes de la salud, como el quiromasajista, masajista, osteópata, naturópata, homeópata (por sus propiedades de nutrición tisular y homeostasis), fisioterapeutas, y en general, cualquier persona del mundo del deporte como preparadores físicos o monitores.

¿Qué famosos lo han usado hasta la fecha?

Pues es utilizada por muchísimos famosos de todo el mundo pero, realmente, en España se dio a conocer cuando el futbolista más mediático del momento, David Beckham, recalaba en las filas del Real Madrid. Hay que reconocer que dio un gran impulso a esta técnica. Posteriormente, hemos podido ver a famosos como Cristiano Ronaldo, Sergio Ramos, Balotelli, Rafael Nadal, Djokovik, Lance Amstrong y el luchador John Cena por citar sólo a algunos. ■■■

■ **Gaby Díaz**
www.naturacurantur.com



ecopostural
mobiliero para la salud

El arte español presente
en la fabricación de camillas
de masaje,
Conócenos...



www.ecopostural.com