

Sollievo alla cervicale mediante il kinesioteape

Di Christian Villella PT Do PhD Bsc

Questo nastro colorato elastico, che avrete visto nei campi da calcio e in atletica, è utilizzato in ambito sportivo per trattare una varietà di lesioni.

Il suo nome arriva dal greco kinesis e significa movimento.

E proprio il suo inventore nel 1970, Dr. Kenso Kase, ha ricercato un nastro che potesse soddisfare questa necessità, di creare un supporto, ma senza limitare la mobilità.

Oggigiorno è utilizzato in terapia manuale con fini riabilitativi, con funzioni antalgiche oppure per drenare le varie parti del corpo.

Il nastro è un nastro di cotone sottile, elastico ed impermeabile, senza nessun tipo di farmaco al suo interno. In base alla tecnica di applicazione può ridurre l'infiammazione e il dolore, rieducare il sistema neuromuscolare, prevenire infortuni e stimolare la circolazione e i processi di guarigione.

Il nastro non è né un prodotto medico e né invasivo, potendo essere utilizzato su bambini e adulti.

Dipendentemente dalla qualità del nastro, il prodotto è senza lattice e il cotone è ipoallergenico.

Come docente di Kinesiotaping, consiglio ai miei allievi e ai miei pazienti, di acquistare sempre prodotti di origine certificata, per evitare eventuali reazioni allergiche al collante utilizzato sul nastro e soprattutto per la prestazione e la tenuta del nastro, che si vuole raggiungere.

Il nastro presenta diversi colori, che non hanno funzioni particolari in ambito terapeutico, ma erano stati studiati per adattarsi alle varie divise degli sportivi. Se invece consideriamo il colore a livello cromoterapico, alcuni terapeuti utilizzano il colore per stimolare la reattività del nostro organismo.

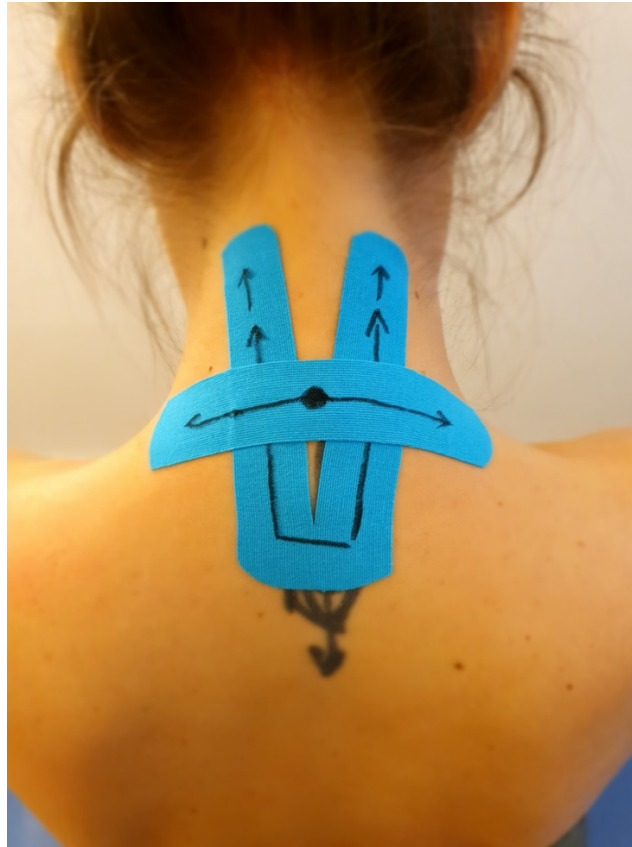
Il nastro può quindi trovare applicazione anche nel trattamento delle problematiche di cervicale; infatti, svariati studi ne evidenziano gli effetti immediati rispetto ad altre tecniche o metodologie.

Vediamo ora assieme quali tipo di applicazione possono darci il migliore sollievo, scaricando i muscoli del collo e del trapezio.

1. La prima applicazione, che vediamo si può effettuare per il dolore cervicale generale localizzato nella zona centrale del collo. L'obiettivo è quello di scaricare i muscoli centrali.



2. La seconda applicazione è utilizzabile nel caso di indolenzimento cervicale, per scaricare e vascolarizzare i muscoli del collo.



3. La terza applicazione è impiegabile nel caso avessimo un dolore cervicale, che colpisca uno o entrambi i trapezi, per scaricare la tensione del muscolo.





OSTEOPATIA
ALTO ADIGE
OSTEOPATHIE
SÜDTIROL

CHRISTIAN VILLELLA

Terapie manuali – Manuelle Therapie
Educazione posturale – Bewegungstherapie

4. La quarta applicazione andrà applicata lateralmente al collo, per problematiche che condizionano anche il muscolo sternocleidomastoideo e i muscoli scaleni.



OSTEOPRO
ASSOCIAZIONE ITALIANA
OSTEOPATI PROFESSIONISTI



ACCADEMIA
Terapie Manuali



Via Wegggensteinstr. 3 c
39100 Bolzano/Bozen
tel. 00393383126808
www.osteopatia-altoadige.it
villellachristian@gmail.com

5. L'ultima applicazione, è quella che preferisco, prevede una applicazione a polipo, con ancoraggi sulle zone scapolari e applicazione su tutto il trapezio. L'obiettivo sarà quello di scaricare la tensione, migliorare il drenaggio e muovere la cute e correggere la posizione delle spalle ad ogni movimento.



L'applicazione corretta del nastro è un'arte, che si affina con la pratica, non esistono pacchetti pronti o formule standard per ogni tipo di problema. È importante scegliere il prodotto corretto e ricercare l'applicazione più adeguata al nostro problema.

Si consiglia di verificare eventuali reazioni allergiche, e se dopo l'applicazione il sintomo peggiora è meglio togliere il nastro. Il nastro va generalmente mantenuto per 3 – 4 giorni e poi rimosso con attenzione. Dopo la rimozione del nastro potrà esserci una sensazione di sconcerto iniziale, che migliorare in poche ore.

A presto, Christian