

## TAPING: COS'E' E COME FUNZIONA

Il Taping Neuro Muscolare o Kinesio Taping è una tecnica riabilitativa. È un nastro adesivo di vari colori, con uno spessore e peso paragonabili a quello della cute umana. Ha una elasticità del 40% come quello della cute ed è di cotone con fibra elastica priva di lattice.

La colla è 100% acrilica ipoallergenica. Il Taping non contiene farmaci ed è resistente all'acqua.

E' stato ideato in Giappone nel 1970. Possiamo dire che il primo a rappresentarlo in Europa è stato David Beckham in una sua tournèe in Asia per un dolore costale. Agisce sul dolore formando delle pieghe. In pratica si deve far aderire il cerotto su tutta la lunghezza muscolare, da tendine a tendine.

Oppure può essere utilizzato sugli ematomi o i linfedemi, creando un'azione di drenaggio linfatico. È anche uno stabilizzatore per le articolazioni, senza però escludere il vecchio metodo di bendaggio funzionale. Viene tenuto sul corpo per 3-4 giorni. Essendo di origine asiatica, il colore deriva dalla loro credenza sulla cromoterapia. L'azione del taping non è altro che un'attivazione del sistema analgesico endogeno. Questo vuol dire che sulla nostra pelle abbiamo i recettori del dolore attraverso appunto di un complicato sistema. Andando a sollevare la pelle attraverso le pieghe del cerotto, il nostro corpo ha la sensazione immediata di miglioramento dal dolore. L'azione del kinesio deve essere supportata dal movimento muscolare specifico durante i giorni in cui si ha.

È importante dire che il taping non è la terapia, ma solo un supporto ad essa e quindi da solo non ha alcun significato e soprattutto deve essere fatta un'attenta diagnosi muscolare dallo specialista. Invece quando ha azione di drenaggio, il Linfo-Taping va a ridurre la pressione interstiziale sul percorso dell'applicazione. Quindi è consigliabile in pazienti operati di mastectomia o versamento locale causato da trauma o di interventi chirurgici. E in questo caso può essere la sola terapia più appropriata. Oggi trova un notevole impiego soprattutto nel mondo sportivo durante la prestazione agonistica (olimpiadi, Europei di calcio con Balotelli) e anche sugli animali naturalmente dopo depilazione.