

VENDAJE NEUROMUSCULAR:

¿Son eficaces las tiras de esparadrapo de colores?

¿Quién no ha visto en televisión o en los campos de juego a algunos deportistas con unas tiras de colores muy llamativas adheridas sobre la piel? Es el Vendaje Neuromuscular (VNM) o también llamado "Kinesiotaping" o "Medical Taping", y surgió como un innovador método de vendaje, procedente de Asia y que llegó a toda Europa y América. En poco tiempo se ha extendido este método de forma espectacular. Está siendo aplicado no sólo para las lesiones de los deportistas, sino también para el dolor de espalda, tratamiento de cicatrices, dolores articulares y problemas de drenaje linfático. Puede ser utilizado en personas mayores, niños, etc. Este método optimiza el proceso de recuperación del propio cuerpo. Hace 10-12 años que apareció en el mundo del deporte de élite, el vendaje neuromuscular (VNM), al cual se le otorgaba un gran efecto beneficioso para el sistema musculoesquelético. Desde entonces su uso en deportistas y en no deportistas ha aumentado espectacularmente. El hecho de aparecer repentinamente en muchos deportistas (David Beckham –no podía ser otro- fue uno de los primeros en mostrar unas tiras de colores adheridas destacando sobre su torso tatuado) de deportes muy diferentes, y sobretodo, el hecho de salir estos en televisión, hizo que la gente pensase que esta técnica fuera absolutamente efectiva. Si aplicaban esta técnica a deportistas tan famosos, todo el mundo pensó que debía ser muy buena, y entonces surgió el deseo de probarla y comprobar sus efectos. Esto mismo pudo ser un motivo para que la técnica fuese más efectiva de lo que quizás es. Puede ser que la corriente positiva de pensamiento, y el previo autoconvencimiento de la efectividad del vendaje neuromuscular, hiciese que el efecto placebo fuese mayor de lo habitual (siempre hay un efecto placebo en los tratamientos).



Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo
DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE GRANADA
Dra. M.ª Luz Galán Rodríguez
CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

Sus orígenes y fundamento

Fue inventado alrededor de 1980 por el doctor japonés **Kenzo Kase**, para solucionar problemas y dolores musculoesqueléticos de una manera sencilla, sin restringir los movimientos como ocurre con el resto de los tipos de vendaje. El Dr. Kase se inspiró en la creencia que **el movimiento y la actividad muscular son imprescindibles para mantener o recuperar la salud**. La movilidad precoz de las estructuras ayuda a su más rápida y óptima regeneración. Las estructuras del sistema músculo esquelético necesitan movimiento para hacer funcionar el sistema linfático, para hacer circular la sangre y que lleguen nutrientes, o para transmitir tensiones que activen las estructuras activas y pasivas de una articulación. Y la idea de movimiento incluye tanto a las articulaciones como la circulación sanguínea, circulación linfática y la temperatura corporal. Observaba que un vendaje no elástico no permitía o limitaba todo lo que él consideraba fundamental. El «taping» convencional tenía como objetivo limitar los ángulos de movimiento. Al aplicarlo aumentaba considerablemente la presión, lo cual impedía la circulación sanguínea y linfática. Esta disminución de la circulación retrasaba la recuperación. Así pues, le surgió la idea de un esparadrapo elástico que mejorara la función de la musculatura, sin limitar los movimientos. Y así apareció el vendaje neuromuscular. A finales de los años 90 el ex futbolista profesional holandés Alfred Nijhuis introdujo el método en Europa.

Acciones

Después de un traumatismo el tejido reacciona con un proceso inflamatorio. Se forma una hinchazón local, la cual presiona sobre el tejido próximo. Este aumento de presión trastorna la circulación sanguínea e impide la evacuación linfática. Además, este aumento de presión estimula los nociceptores (receptores del dolor) desencadenando el dolor. La función elevadora del Vendaje Neuromuscular **disminuye inmediatamente la presión, restableciendo la circulación sanguínea y la evacuación linfática**. Al disminuir la presión sobre los nociceptores disminuye también el dolor percibido. Todo esto posibilita un patrón de movimiento más fisiológico, lo que beneficia la recuperación del tejido. Al aplicar las tiras de esparadrapo de diferentes maneras, podemos conseguir **analgesia, mejorar la función muscular (por regulación del tono muscular), regular el tono muscular, ayudar a las articulaciones** (estimulando la propiocepción, corrigiendo la posición articular, aumentando la estabilidad, corrigiendo la dirección de movimiento), **eliminar bloqueos de la circulación sanguínea y de evacuación linfática**.

Características del esparadrapo que se utiliza

Se utiliza un **esparadrapo elástico de algodón, hipoalérgico**, con una capa de pegamento antialérgico. La capa de pegamento es aplicada según un patrón especial, de modo que el material puede ventilar. Esto hace que se agante bastante bien el esparadrapo, incluso para aplicaciones de larga duración. Utilizándolo cuidadosamente raramente aparecerán irritaciones de la piel. El esparadrapo es elástico hasta un 140% e iguala la elasticidad de la piel. También el grosor y el peso del esparadrapo son comparables con el de la piel. Estas características hacen posible formar una especie de "segunda piel" con el esparadrapo. Se puede llevar el esparadrapo durante varios días. El vendaje aplicado es resistente al agua (dura de 3 a 5 días sin despegarse), es decir el deportista se puede duchar, e incluso nadar o bañarse. **La suavidad del tejido, su durabilidad, carácter hipoalérgico y resistencia al agua** lo hacen recomendable para todo tipo de pieles. Se vende en rollos de 5 metros de largo y de 5 a 7,5 cm de ancho.

¿Cómo se aplica?

Independientemente de la técnica utilizada, hay que tener en cuenta las siguientes **pautas generales cuando se realice un vendaje neuromuscular**:

- La piel tiene que estar limpia, seca y sin grasa.
- Es recomendable depilar la zona, ya que el esparadrapo también tiene que ser quitado en algún momento.
- La base y el ancla del esparadrapo son siempre pegadas sin estirar.
- Las bases y las anclas son siempre cortadas en forma redonda, así el esparadrapo aguantará mejor y más tiempo.
- Hay que evitar pliegues en el esparadrapo o en la piel debajo; en lugares con pliegues la piel se irrita fácilmente.
- Después de aplicar el esparadrapo, hay que frotar ligeramente para una mayor adherencia (calentar la capa adhesiva).
- A veces pueden aparecer brevemente (de 10 a 20 minutos) picores debajo del esparadrapo. Esto no supone ningún problema. Si persisten más de varias horas, el esparadrapo deberá ser quitado.
- El esparadrapo ha de ser quitado con cuidado. Es preferible mojarlo bien antes, tensar la piel y quitar el esparadrapo en dirección del vello. Si está muy adherido, podemos disminuir la sensación molesta al quitarlo con la zona bien mojada (en la ducha).
- Sólo se puede utilizar el esparadrapo longitudinalmente.
- El vendaje se mantendrá durante 3-5 días aproximadamente.
- Su uso y efecto depende de dónde y cómo se coloca. Para conseguir una relajación muscular, se coloca el vendaje de inserción distal a proximal.
- Si se desea activar el músculo, se coloca de inserción proximal a distal.
- Para una aplicación a nivel ligamentoso, se pone siguiendo la dirección del ligamento con la tira neuromuscular en su máxima tensión.



Los colores de las tiras de esparadrapo

Los colores, según los orientales, influyen de diferentes formas en el organismo.

Color negro o rojo: para las lesiones musculares y articulares. Son colores cálidos y que actúan más rápidamente sobre la musculatura y elementos vascularizados.

Color azul: es un color más frío. Se utiliza para problemas circulatorios.

Color beige: es un color neutro y se puede utilizar para todas las patologías.

Contraindicaciones del vendaje neuromuscular

Como todas las técnicas, también tiene unas contraindicaciones que debemos de tener presentes:

- **Colocación encima de heridas abiertas.**
- **Trombosis o riesgo de padecerlas (la venda estimula la circulación y podría provocar el desprendimiento de algún trombo).**
- **No se debe colocar encima de la piel donde normalmente se inyectan los pacientes diabéticos (por un posible aumento en su absorción).**
- **Pacientes alérgicos a materiales adhesivos.**
- **Piel irritada por un vendaje previo.**
- **Tras traumatismos severos y sin diagnóstico médico previo.**
- **Procesos tumorales.**
- **Desconocimiento de la técnica de empleo y de sus indicaciones.**

Ideas finales

El vendaje neuromuscular es una técnica muy extendida en el mundo del deporte, pero **existen pocos estudios científicos sobre esta técnica**. Y este hecho resulta extraño, puesto que los estudios que se han hecho parecen evidenciar ciertos beneficios en los sujetos lesionados. **El vendaje neuromuscular parece ser beneficioso** para todo sujeto lesionado, tanto en **disminución del dolor como en aumento de la movilidad**.

