



**NON E' UN BENDAGGIO FUNZIONALE!**

**È UN BENDAGGIO ADESIVO ELASTICO  
CON EFFETTO TERAPEUTICO  
BIO-MECCANICO**



**Info & prenotazioni:**  
[www.legoccefranciacorta.it](http://www.legoccefranciacorta.it)  
[med@legoccefranciacorta.it](mailto:med@legoccefranciacorta.it)



Franciacorta Med Gussago - Fisioterapia  
Via Staffoli, 16 - 25064 Gussago (BS)  
030.6591520 / 347.9202484



Sporting Rezzato Fisioterapia - Riabilitazione  
Via Milano, 2 - 25086 Rezzato (BS)  
030.2593958 - 339.3665606



Borgo del mercato  
Via Martiri della Libertà 42/G  
25035 Ospitaletto (BS)  
Tel. 030.6591520 / 347.9202484



**Appunti di Fisioterapia**

## **KINESIO TAPE**

A cura di:

**CRISTIAN MOSCATELLI**  
Massofisioterapista  
Terapista Manuale

**CIGOLINI SIMONE**  
Fisioterapista



Kinesio Tape®, originariamente sviluppato in Giappone più di 25 anni fa dal Dr. Kenzo Kase, è una tecnica basata sul processo di guarigione naturale del proprio corpo. Kinesio Tape® dimostra la sua efficacia attraverso l'attivazione dei sistemi neurologici e circolatori. Questo metodo, proviene dalla scienza kinesio (movimento) ed è per questo motivo che si usa il termine "Kinesio". Ai muscoli non viene attribuito solamente il compito di muovere il corpo, ma anche il controllo della circolazione dei fluidi venosi e linfatici, della temperatura corporea, ecc.

La tecnica ha quattro principali effetti fisiologici:

#### **CORREGGERE LA FUNZIONE MUSCOLARE**

Kinesio Tape® è efficace nel ripristinare la giusta tensione muscolare: facilita o inibisce la contrazione muscolare (dipende dalla tecnica utilizzata).

#### **AUMENTARE LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA/LINFATICA**

Kinesio Tape® aiuta ad eliminare l'eccesso di edema e/o emorragia tra la pelle ed il muscolo.

#### **RIDURRE LA SINTOMATOLOGIA DOLOROSA**

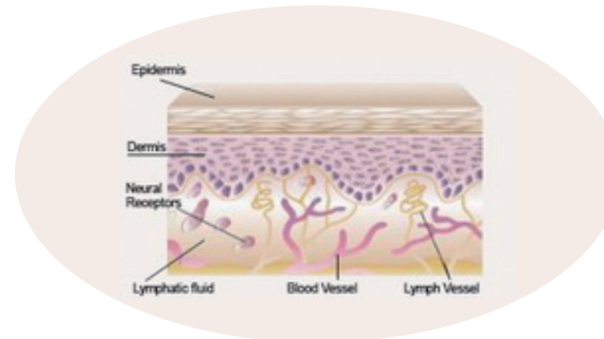
La soppressione neurologica del dolore avviene dall'applicazione del Kinesio Tape® sulla zona colpita, e come menzionato sopra.

#### **ASSISTE L'ARTICOLAZIONE NELLA CORREZIONE**

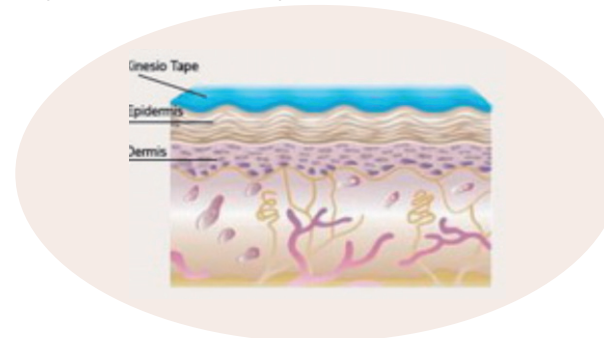
La dislocazione di un'articolazione, dovuta alla tensione muscolare anormale, può essere corretta dal Kinesio Tape® tramite il recupero della funzione e della fascia muscolare.

#### **FUNZIONAMENTO KINESIO TAPE**

Muscoli sollecitati e contratti eccessivamente si infiammano. Quando un muscolo è "edematoso", lo spazio tra la pelle e il muscolo è compresso, limita il flusso del fluido linfatico e applica una pressione sui recettori del dolore sotto la pelle. Questo causa "segnali di disagio" che provocano il dolore e di conseguenza la riduzione del movimento.



Kinesio Tape® riduce il dolore e facilita il drenaggio linfatico tramite il sollevamento della pelle. La superficie corporea coperta dal Kinesio Tape® forma delle convoluzioni sulla pelle, così aumentando lo spazio interstiziale. Il risultato è una riduzione della pressione e dell'irritazione sui recettori della pelle. Successivamente e lentamente la riduzione di pressione permette al sistema linfatico di drenare liberamente. Le applicazioni di Kinesio Tape® possono aiutare a ridurre l'infiammazione, la fatica muscolare, ridurre il dolore, aumentare il ROM, correggere la postura, ridurre la possibilità di infortuni.



#### **ESEMPI DI APPLICAZIONE DEL KINESIO TAPE**



**N.B.** Si raccomanda che solo i professionisti che hanno frequentato i corsi utilizzino questa tecnica come trattamento.

In ogni caso deve essere applicato solo sotto la guida o consiglio del professionista.