

Bendaggio funzionale biomeccanico

Un sostegno alla giornata lavorativa

Silvia Cavallini

Ginnastica medica e chinesiologia respiratoria

La professione di assistente odontoiatrica impone lunghi periodi di lavoro in piedi, senza interruzioni e, sovente, in posizioni non equilibrate che generano tensioni muscolari.

Anche nella posizione seduta le posture possono essere scorrette a causa della necessità di raggiungere spazi operativi lontani, scomodi, difficilmente osservabili. In queste condizioni la colonna può essere costretta a sopportare carichi, tensioni e curvature del tutto innaturali.

La ginnastica gioca un ruolo fon-

damentale nella prevenzione di molte patologie professionali, ma cosa si può fare se il dolore insorge e non si ha l'opportunità di prendersi delle pause?

La soluzione più semplice è ricorrere all'uso di antidolorifici che però possono, a lungo andare, provocare spiacevoli effetti collaterali (1, 2).

Oggi possiamo avvalerci dell'aiuto di un nuovo bendaggio funzionale, che non rilascia alcun farmaco ma agisce sollevando il derma dagli strati sottostanti favorendo il riassorbimento del-

l'edema che si è prodotto e la decompressione dei recettori del dolore.

Questa tecnica ci giunge dal Giappone dove è in uso già da 25 anni e ha suscitato grande interesse tra gli sportivi che, oggi, la usano regolarmente durante le competizioni.

Si tratta di un cerotto di cotone, largo 5 cm, posizionato su carta con una tensione pari al 10% della sua elasticità totale. Aderisce grazie a un adesivo acrilico privo di lattice, spalmato in circonvoluzioni.

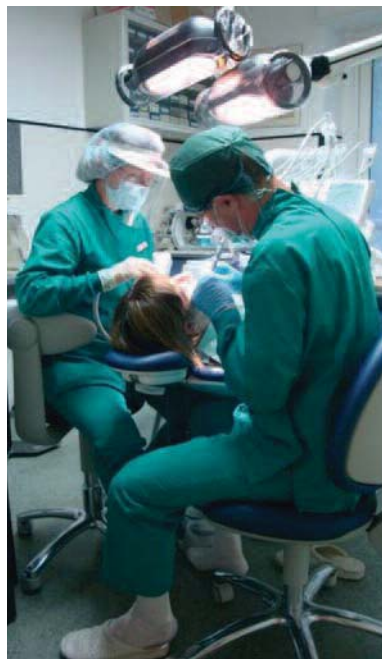
- Il peso della tela e la sua elasticità lo rendono molto simile alla nostra pelle, caratteristiche che consentono di seguire l'andamento del muscolo senza limitarne i movimenti.

- La mancanza di lattice nell'adesivo riduce al minimo le possibilità di allergie.

- La totale assenza di farmaci lo rende straordinariamente innovativo.

Questo sistema di bendaggio attiva i sistemi neurologici e circolatori con quattro funzioni principali.

1. **Corregge la funzione muscolare:** ripristina la giusta tensione muscolare facilitando o inibendo la contrazione muscolare a seconda della tecnica utilizzata.





2. **Migliora la circolazione del sangue e della linfa:** aiuta a eliminare l'eccesso di edema e/o emorragia che ristagna tra pelle e muscolo.

3. **Riduce il dolore:** un muscolo contratto eccessivamente si infiamma diventando edematoso. Lo spazio tra pelle e muscolo si riduce favorendo il ristagno dei fluidi linfatici che, restando "intrappolati" in questo spazio ridotto, premono sui recettori sottocutanei del dolore.

4. **Assiste nella correzione di allineamento di un'articolazione:** la dislocazione di un'articolazione, dovuta alla tensione muscolare anormale, può essere corretta dal cerotto tramite il recupero della funzione e della fascia muscolare.

Il cerotto si posiziona direttamente sulla zona da cui origina il dolore con metodiche e tensioni differenti a seconda della patologia da trattare.

Si applica sulla cute asciutta, pulita e depilata, si rimuove con

cautela senza strappare.

Il cerotto può essere di grande aiuto per l'**assistente** in tutte le patologie della colonna, del braccio e della mano, che sono le più consuete, legate alla professione (3, 4).

Nelle cervicalgie e dolori alle spalle



Nelle dorsalgie



Nelle lombalgie

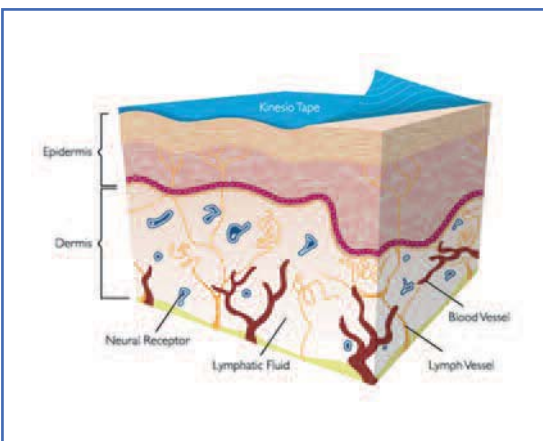


Immagine tratta dal sito Kinesio taping Italia.

Nelle epicondiliti



Nel tunnel carpale



Nelle patologie del polso e delle dita

Il cerotto si applica durante la fase acuta per risolvere il dolore e, nella maggior parte dei casi, sono sufficienti 2 o 3 applicazioni a distanza di 4 giorni per ottenere un buon risultato. Aderisce bene per 4 o 5 giorni e non si stacca sotto la doccia o facendo il bagno. Va levato con cautela senza strappare proprio per non

rischiare di lacerare la cute. Si può usare però anche come prevenzione se si sa di dover affrontare una giornata lavorativa intensa. È molto importante che venga applicato da personale qualificato che conosca bene inserzione e origine dei muscoli da trattare; da questo dipende l'esito positivo dell'applicazione.

Per chi volesse approfondire:

Prof. Silvia Cavallini
Ginnastica rieducativa e chinesiologia respiratoria
tel. 335 8128658

Bibliografia

- 1 Respirology. 2004 Jun; 9(2):215-21. Adverse effects of short-acting beta-agonists: potential impact when anti-inflammatory therapy is inadequate. Wraight JM, Smith AD, Cowan JO, Flannery EM, Herbison GP, Taylor DR. Respiratory Research Unit, Department of Medical and Surgical Sciences, Dunedin School of Medicine, University of Otago, Dunedin, New Zealand.
- 2 Br J Clin Pharmacol. 2006 Aug; 62 (2): 232-6. Patients' knowledge of adverse reactions to current medications. Cullen G, Kelly E, Murray FE. Department of Gastroenterology, Beaumont Hospital, Dublin, Ireland, and Department of Clinical Pharmacology, RCSI, Dublin, Ireland.
- 3 J Orthop Sports Phys Ther. 2009 Jul; 39 (7): 515-21. Short-term effects of cervical kinesio taping on pain and cervical range of motion in patients with acute whiplash injury: a randomized clinical trial. González-Iglesias J, Fernández-de-Las-Peñas C, Cleland JA, Huijbregts P, Del Rosario Gutiérrez-Vega M.
- 4 J Appl Biomech. 2007 Feb; 23 (1): 52-62. Impact of taping after finger flexor tendon pulley ruptures in rock climbers. Schoffl I, Einwag F, Strecker W, Hennig F, Schoffl V.