

Quel nastro che fa miracoli contro il dolore

Per rimettersi subito in pista dopo una caduta o un incidente gli sportivi usano speciali strisce adesive. Copiamoli



WWW.PERFORMATEXEUROPE.EU

IL MESE DELLA PREVENZIONE

DONNA MODERNA DEDICA IL MESE DI FEBBRAIO AL DIABETE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI (NELLA FOTO SEI TRA I MASSIMI ESPERTI ITALIANI DELLA MALATTIA). QUESTA SETTIMANA RISPONDE IL DOTTOR LUIGI GENTILE (IL QUARTO DA SINISTRA) CHE COORDINA I PROGETTI SU CURE E TERAPIE ALL'AVANGUARDIA. CHIAMATELO IL MARTEDÌ DALLE 17 ALLE 20, IL GIOVEDÌ DALLE 15 ALLE 18 E IL VENERDÌ DALLE 10 ALLE 13 AL NUMERO 3339326305. OPPURE INVIATE UN'EMAIL ALL'INDIRIZZO: SEGRETERIA@AEMMEDI.IT.



Una scivolata sul ghiaccio, una distorsione ed ecco che ci si ritrova bloccati per giorni con un gran male e una marea di antinfiammatori da prendere. Ma oggi, grazie a una tecnica innovativa, il Taping, è possibile guarire prima e usare meno farmaci. Taping vuol dire letteralmente applicare nastri adesivi. E infatti di questo si tratta, di un bendaggio funzionale biomeccanico. Ad adottarlo per primi sono stati gli sportivi: chi non ha notato calciatori, nuotatori e atleti olimpici con la pelle decorata da bizzarre strisce colorate? Ma adesso la tecnica viene molto usata per curare i disturbi della gente comune. «Non si tratta di cerotti antinfiammatori ma di particolari strisce adesive di cotone ideate una trentina di anni fa dal chiropratico giapponese Kenzo Kase per aiutare gli atleti infortunati a guarire» spiega Silvia Cavallini, chinesologa clinica ed esperta di Taping Therapeutic Method a Milano. «Non rilasciano principi attivi ma agiscono in modo meccanico, attraverso la trazione esercitata in punti precisi della pelle». Per quali disturbi è efficace questa tecnica? «Praticamente per tutte le infiammazioni a carico di muscoli, tendini e articolazioni, dopo traumi o infortuni come distorsioni, strappi muscolari, colpi di frusta»

risponde l'esperta. «In questi casi il cerotto viene posizionato in modo da ridurre l'edema e il dolore. E il sollievo è immediato. Il Taping è utile anche per agevolare gruppi muscolari che hanno subito lesioni e nei disturbi cronici come il mal di schiena o i dolori cervicali». Molto meno ingombranti di tutori e fasciature e utili anche per i bambini, i cerotti vengono tagliati in strisce di diverse misure e applicati sulle zone dolenti secondo schemi precisi. Con un grande vantaggio: permettono di riprendere le normali attività dopo un infortunio perché, a differenza dei bendaggi tradizionali, contengono lasciando la libertà di movimento. Una volta sistemati aderiscono per quattro, cinque giorni, dopodiché occorre tornare dal terapeuta per sostituirli. Di solito bastano tre, quattro applicazioni per avere un deciso miglioramento. Fondamentale, però, è che a praticare il Taping sia un esperto chinesologo, un fisioterapista oppure un osteopata.



ROSSANA CAVAGLIERI GIORNALISTA DI SALUTE. SPERIMENTA LE CURE DOLCI PERSONALMENTE. SCRIVETELE A DALMEDICO@MONDADORI.IT.

se hai solo

3 minuti e le ossa fragili fai il test di autodiagnosi che trovi sul sito www.stopallefratture.it: scoprirai qual è il tuo livello di rischio e potrai seguire subito i consigli degli specialisti per evitare guai.