



NOTE SULL'AUTORE

Fabio Marino

Dottore in Podologia (con lode)
Dottore in Scienze Motorie (con lode). Docente Nonsolofitness
Autore dei volumi "Postura e attività motoria" e "A scuola di salute".

TAPING POSTURALE

di Fabio Marino

Il Taping muscolare è oggi una delle tecniche di bendaggio più utilizzate nell'ambito sportivo ma anche rieducativo e riabilitativo.

Le diverse tecniche di applicazione permettono di ottenere benefici a livello muscolare ma anche articolare, linfatico, sanguigno e sensitivo,

stimolando recettori esteroceettivi e propriocettivi, migliorando così anche il controllo dello stimolo doloroso.

L'articolo analizza nel dettaglio la metodologia proposta dal Dott. Marino: l'applicazione del taping in ambito posturale.



CHE COS' È?

Il termine taping deriva dall'inglese *tape*, ovvero "nastro, benda". Il moderno concetto di taping neuromuscolare è stato inventato in Giappone, con la finalità di assistere il corpo per mezzo di un processo di guarigione naturale stimolato dal tessuto. Il particolare cerotto utilizzato è costituito da un materiale simile in elasticità alla pelle o ai muscoli. Il metodo ha avuto la sua prima "esposizione" internazionale in occasione delle Olimpiadi di Seul nel 1988 con la Nazionale Giapponese di Pallavolo, ma nel corso degli anni ha allargato la sua diffusione in tutto il mondo. Attualmente è una delle tecniche maggiormente utilizzate in ambito riabilitativo, sportivo e ri-educativo. Non si tratta di una terapia, il cerotto non rilascia alcun farmaco, ma di una tecnica che stimola le normali capacità di autoguarigione dell'organismo.

COME FUNZIONA?

Il cerotto ha la particolarità di creare delle piccole convoluzioni della pelle, aumentando di fatto lo spazio interstiziale fra i tessuti. Quando un muscolo è eccessivamente contratto, per un'alterazione posturale o per meccanismo di difesa da un'inflammatione, lo spazio interstiziale è schiacciato. Ciò comporta una conseguente costrizione del flusso linfatico e sanguigno, inducendo una pressione sui recettori del dolore sotto pelle. Questo meccanismo stimola l'invio del segnale di disagio al cervello innescando conseguentemente il dolore. Con l'applicazione del nastro adesivo elastico sulla zona da trattare, vengono stimolati dei microscopici sollevamenti della pelle, delle grinze che vanno ad aumentare gli spazi interstiziali della cute, diminuendo la pressione e l'irritazione dei recettori neurali e sensoriali, provocando una attenuazione dell'inflammatione e la conseguente scomparsa del dolore. Inoltre il taping contribuisce ai meccanismi di autoguarigione del corpo, facilitando il drenaggio linfatico attraverso l'azione di sollevamento della pelle.



UNA NUOVA METODOLOGIA DI APPLICAZIONE

La specifica applicazione del taping in ambito posturale proposta dal Dott. Marino ha lo scopo di facilitare i processi di autocontrollo e consapevolezza corporea, agendo sulla muscolatura posturale, coadiuvando gli effetti ottenuti attraverso la ginnastica posturale con una specifica azione propriocettiva ed esterocettiva sui tessuti. È importante mantenere le diverse applicazioni anche nel periodo che segue le sedute di rieducazione posturale, per prolungare lo stimolo propriocettivo e portare il soggetto ad un'autocorrezione spontanea. Sfruttando, inoltre, la tensione elastica sviluppata dal taping, sarà possibile intervenire sulle alterazioni posturali di più frequente riscontro, ottenendo un riallineamento dei segmenti deviati. Vedremo adesso un esempio delle straordinarie potenzialità del taping in ambito posturale.

APPLICAZIONE PER IPERCIFOSI DORSALE

L'ipercifosi è oggi una delle alterazioni posturali più frequenti. Le abitudini moderne, fra tutte quelle di stare continuamente seduti e flessi in avanti per scrivere al pc, incidono tantissimo sulla tendenza a sviluppare nel tempo il dorso



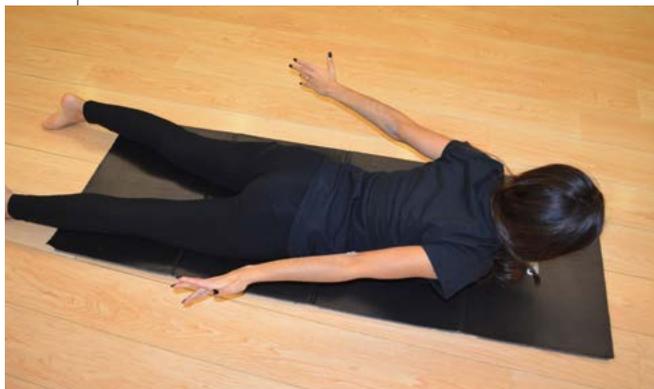
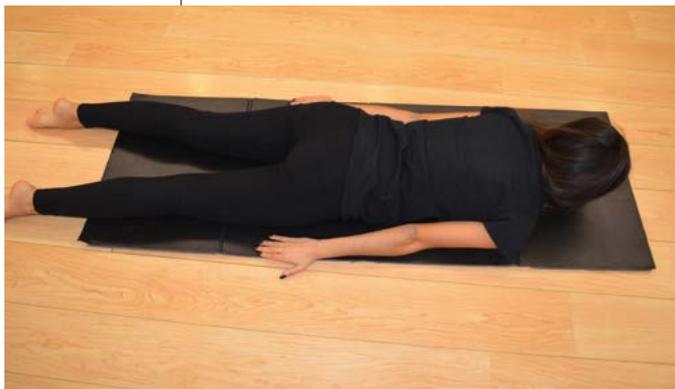


curvo. Tale alterazioni colpisce in particolare i più giovani, specie nel periodo della spinta puberale. La specifica applicazione del taping posturale fornisce uno stimolo ad attivare maggiormente i muscoli erettori della colonna, coadiuvando l'azione della ginnastica posturale. Il soggetto prenderà maggiore coscienza della posizione assunta e tenderà spontaneamente all'autocorrezione. Per l'applicazione posizioniamo il soggetto in piedi e ci mettiamo alle sue spalle. Prepareremo due bande a "Y" prendendo la misura dal termine della cifosi dorsale fino al passaggio cervico-dorsale. Taglieremo il nastro considerando la tensione da applicare, fra il 70%-80%. Appliciamo le due ancore distali, con lunghezza di circa 5 cm, ai lati dei processi spinosi della colonna, sul passaggio dorso-lombare. Procederemo applicando con tensione le 4 code in direzione craniale e termineremo il bendaggio con gli ancoraggi di circa 3 cm, a tensione 0%, sul passaggio cervico-dorsale.

Analizziamo adesso nel dettaglio un esercizio che possa coadiuvare l'applicazione del taping posturale.

ESERCIZIO

Dalla posizione prona con la fronte in appoggio sul tappetino, braccia lungo i fianchi con palmi delle mani rivolti verso il pavimento, gambe distese e in appoggio, sollevare il torace fino all'altezza dello sterno, le spalle extrarotano e i palmi delle mani guardano in fuori. Mantenere la posizione per 3 respirazioni per poi tornare lentamente alla posizione iniziale. Ripetere il movimento intero per 5 volte. Un esercizio che, se ben eseguito, risulta particolarmente utile nei casi di ipercifosi dorsale. Il lavoro andrà focalizzato a livello delle scapole e non nel tratto lombare; in quest'ultimo caso, andrà ridotta l'ampiezza del movimento del torace. Un errore abbastanza comune, da evitare, è quello di iperestendere la cervicale che invece dovrà rimanere in asse col tratto dorsale. ■



ABSTRACT

Muscle Taping is one of the most used bandage techniques in sports and also in motor re-education and rehabilitation. The different application techniques ensure to obtain many benefits: in muscles, in joints, in lymphatic vessels, in blood circulation and finally in sensory receptors. In fact, the stimulation of exteroception and proprioception improves the control of painful stimulus. The article puts the stress on Dr. Marino methodology: taping application on posture.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Pivetta S., Pivetta M., (1998), *Tecnica della ginnastica medica – cinesiterapia dei vizi posturali e dei dimorfismi*, Edi-Ermes, quinta edizione, Milano.
- Stella L., 2001, *Bendaggio di arto inferiore*, Edi-Ermes, Milano.
- Tribastone F., Tribastone P., (2001), *Compendio di educazione motoria preventiva e compensativa*, Società stampa sportiva, Roma.
- AA.VV., 2006, *I muscoli funzioni e test con postura e dolore*, Verduci editore, Roma.
- <http://www.kinesioitalia.com/>