



Kinesio Taping – Evidências científicas no uso em lesões musculares

Kinesio Taping: Definição

A Kinesio Taping é uma técnica que utiliza bandagem elástica adesiva sobre a pele proporcionando um mecanismo de pressão/força. Essa técnica foi inventada por um quiropraxista, Dr. Kenzo Kase em 1970 no Japão, utilizada para auxiliar no tratamento de lesões traumáticas de nervos e músculos. Por apresentar a propriedade elástica, após a aplicação promove uma tração constante na pele com força para cima, diferente de uma bandagem comum.

O tratamento

A Kinesio taping é uma técnica de reabilitação projetada com a finalidade de facilitar o processo de cura natural do corpo, através de apoio e estabilidade aos músculos e articulações, sem restringir por completo a amplitude de movimento. Esta técnica pode ser amplamente explorada nas diversas populações que vão desde a pediatria a geriatria, devido sua segurança. Apresenta excelentes resultados no tratamento de lesões dentro das áreas de ortopedia, neurologia e outras condições médicas. Essa bandagem é aplicada de acordo com as necessidades do paciente, após uma criteriosa avaliação, auxiliando ao retorno do equilíbrio corporal.

- Mecanismos de correção:
 - Correção da função muscular, recrutando a musculatura debilitada
 - Melhorar a circulação sanguínea e linfática
 - Diminuir a dor
 - Reposicionar as articulações subluxadas, aliviando a tensão dos músculos anormais
 -

Aumento da propriocepção através da excitação dos mecanorreceptores

Evidências científicas

Muitos estudos têm explorado essa técnica de reabilitação em lesões, luxações e dores de um modo geral. Esses estudos vêm comprovar a eficácia da técnica em sua utilização isolada ou conjunta com demais tratamentos fisioterapêuticos.

[12239503_10205163767516207_2416856278870615761_n](#)

Image not found or type unknown

A Kinesio Taping é atualmente considerada pelos fisioterapeutas como um método de apoio à reabilitação e modulação de alguns processos fisiológicos.

Alguns autores afirmaram que a Kinesio Taping tem efeitos apenas em curto prazo, correspondendo ao período máximo de uma semana; outros, no entanto, comprovaram os efeitos positivos após duas semanas de aplicação. O que relatam relevante por se tratar de um efeito tardio sobre a dor, dado através da constante informação de correção articular e propriocepção, que podem melhorar o posicionamento articular durante as atividades, gerando melhor vantagem mecânica às articulações.

Além dos efeitos sobre a atividade muscular, a aplicação da Kinesio Taping pode, também, ter efeitos psicológicos. Segundo alguns autores, os voluntários também relataram maior segurança, conforto e facilidade na execução dos seus movimentos.

Conclusões

A Kinesio Taping é capaz, isoladamente ou em conjunto com outra intervenção, de facilitar ou inibir a função muscular, manter o posicionamento articular, reduzir a dor e fornecer feedback proprioceptivo para obter e manter alinhamento corporal. O aumento da entrada proprioceptiva pela estimulação sensorial, resultante da aplicação da Kinesio Taping, pode reforçar o controle postural e facilitar o seu retorno à atividade anterior.

Referências

Oliveira, VMA; Batista, LSP; Pitangui, ACR; Araújo, RC. Efeito do Kinesio Taping na dor e discinesia escapular em atletas com síndrome do impacto do ombro. Rev. dor vol.14 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2013.

Santos, JCC; Giorgetti, MJS; Torello, EM; Meneghetti, CHZ; Ordenes, IEU. A influência da Kinesio Taping no tratamento da subluxação de ombro no Acidente Vascular Cerebral. Rev Neurocienc 2010; in

press

Fu, TC; Wong, AMK; Pei, YC; Wu, KP; Chou, SW; Lin, YC. Effect of Kinesio taping on muscle strength in athletes- A pilot study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2008;11:198-201.

Williams, S; Whatman, C; Hume, PA; et al. Kinesio taping in treatment and prevention of sports injuries: a meta-analysis of the evidence for its effectiveness. *Sports Med*. 2012;42(2):153-64.

Kaya, E; Zinnuroglu, M; Tugcu, I. Kinesio taping compared to physical therapy modalities for the treatment of shoulder impingement syndrome. *Clin Rheumatol*. 2011;30(2):201-7.

Fonte:Fisioterapia Manual

[Read More](#)
