

## **VENDAJE NEUROMUSCULAR (VNM)**

Dado la afluencia masiva de practicantes de este deporte tan complejo, y el interés de los deportistas por conocer asuntos relacionados con este “mundillo”, vamos a poner a disposición de todos los que lo deseen, un breve resumen de las llamadas, entre otros, “las tiras de colores”.

Muchos son los que se acercan a nuestra consulta preguntando por este vendaje, que se ha hecho tan famoso en los últimos años. En este artículo, queremos dar a conocer el funcionamiento y los principios básicos de este método. Esperamos que os guste y que se resuelvan algunas de vuestras dudas.



### ***1. ¿QUÉ ES EL VENDAJE NEUROMUSCULAR?***

La técnica del vendaje neuromuscular, utiliza un esparadrapo elástico para influir sobre los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso y optimiza la circulación linfática y sanguínea. De este modo se recupera la capacidad de auto-regeneración del cuerpo.

## **2. ORÍGENES Y ANTECEDENTES**

- Se origina a finales de los años setenta en Asia: Corea y Japón.
- Se desarrolla un esparadrapo elástico que mejoraría la función de la musculatura sin limitar movimientos.
- A finales de los años noventa, el ex futbolista profesional Alfred Nijhuis introdujo el método en Centro-Europa.
- Este método también es conocido como:
  - Medical Taping Concept.
  - Taping Neuromuscular.
  - Vendaje Neuromuscular.
  - Vendaje Neuromiofascial.

## **3. EFECTOS DEL VENDAJE**

Con la aplicación se crea más espacio en la zona del subcutis, donde se encuentran entre otros los vasos iniciales linfáticos, los vasos capilares y diversos receptores aferentes y eferentes. Utilizando diferentes técnicas de Taping se pueden conseguir diversos efectos. Uno de los más importantes efectos es la analgesia por disminución de la presión y la mejoría de la circulación.

Después de un trauma el tejido reacciona con un proceso inflamatorio. Se forma una hinchazón local la cual presiona sobre el tejido alrededor. Este aumento de presión trastorna la circulación sanguínea e impide la evacuación linfática, de modo que aumenta la presión en los nociceptores. El cuerpo entiende esto como dolor.

La función elevadora del CureTape disminuye inmediatamente la presión, reestableciendo la circulación sanguínea y la evacuación linfática. Esto disminuye la presión sobre los nociceptores y así disminuye también directamente el dolor percibido.

Automáticamente posibilita un patrón de movimiento más fisiológico, lo cual beneficia la recuperación del tejido.

El vendaje neuromuscular ayuda al movimiento fisiológico, activando así el proceso de recuperación propio del corporal. Dicho de otra manera, CureTape ayuda a lo que el propio cuerpo haría en situaciones óptimas.

Al aplicar el esparadrapo con diferentes técnicas, se puede influir sobre diversos tejidos de manera distinta:

1. analgesia
2. mejorar la función muscular por regulación del tono muscular
3. ayuda a la función articular por medio de:
  - a) estimulación de la propiocepción
  - b) corrección de la posición articular
  - c) corrección de la dirección del movimiento
  - d) aumento de la estabilidad
4. eliminar bloqueos de la circulación sanguínea y evacuación linfática
5. mecanismo neuroreflejo

#### **4. PRINCIPIOS DE APLICACIÓN**

##### **4.1. Características de la venda**

- Venda o esparadrapo elástico de algodón.
- Capa de pegamento hipoalergénica, ésta es aplicada según un patrón especial; el material puede ventilar.
- La venda es elástica en dirección longitudinal.
- Elasticidad hasta un 140% e igual a la elasticidad de la piel.
- El grosor y el peso del esparadrapo son comparables con el de la piel.
- Diversos colores y medidas.
- Resistente al agua.
- Adhiere mejor a medida de que se calienta.
- Solo se pega una vez.

#### **4.2. Consideraciones generales**

- La piel tiene que estar limpia, seca y limpia de grasas.
- La zona donde se vaya a pegar debería ser homogénea, casi siempre recomendable depilar la zona.
- Hay que evitar pliegues en la venda y en la piel.



- La venda pega mejor cuando el pegamento se calienta.
- A veces pueden aparecer brevemente picores debajo de la venda.( si persisten: enjabonar bien la venda y ducharse)
- La venda ha de ser quitada con cuidado (mejor cuando está mojada o empapar con crema y aceite)
- Siempre se cortan las puntas del tape para evitar que se levante.

### ***4.3. Influencia del color (cromoterapia)***

Según algunos autores, las enfermedades se deben a desequilibrios o carencia de un determinado color en el organismo humano:

- La terapia por el color actúa reequilibrando las alteraciones de energía global, en la que cada color tiene su efecto compensador para conseguir el equilibrio orgánico.
- Según recientes investigaciones, la actividad cromática de las células del cuerpo es estimulada e influye sobre los nervios y órganos provocando transformaciones químicas en el mismo.
- Estos colores o frecuencia de onda actúan activando nuestro sistema de defensa fisiológico debido al efecto bioestimulante celular.



**ROJO:** Es un color cálido, el poder, las energía pura. Vitaliza y da energía, y favorece la circulación sanguínea.

**AZUL:** Es un color frío y pesado que calma, tranquiliza y proporciona armonía. Relaja la mente, enfría los ánimos y proporciona una atmósfera tranquila.

**NARANJA:** Ayuda a concentrarse, proporciona energía y despeja el cerebro, pero al contener rojo no debe utilizarse demasiado, pues pone nervioso y agita con facilidad. Aplicaciones musculares.

**NEGRO:** Se relaciona con su efecto absorbente de energía, equilibria.

## **5. CONTRAINDICACIONES**

*TROMBOSIS:* El vendaje mejora la circulación sanguínea, de modo que un vendaje sobre la trombosis podría provocar la liberación de un trombo.

*HERIDAS:* No colocar sobre una herida, ya que la venda no es estéril.

*TRAUMAS SEVEROS.*

*EDEMA GENERAL:* En caso de edema general por causas de problemas cardiacos o renales la circulación no debe de ser aumentada más aun.

*CARCINOMAS.*

*EMBARAZO:* A través de las relaciones segmentarias, se puede influir en el útero.

*ALERGIA:* Auténtica alergia a los materiales utilizados.

*DIABETICOS:* No colocar en zonas de administración de insulina.

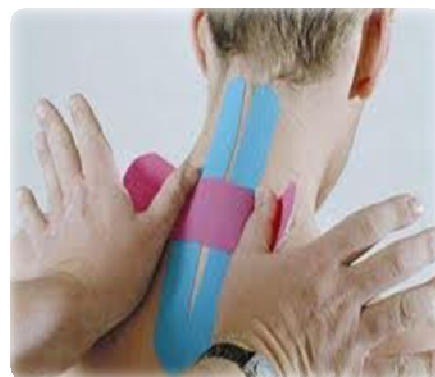
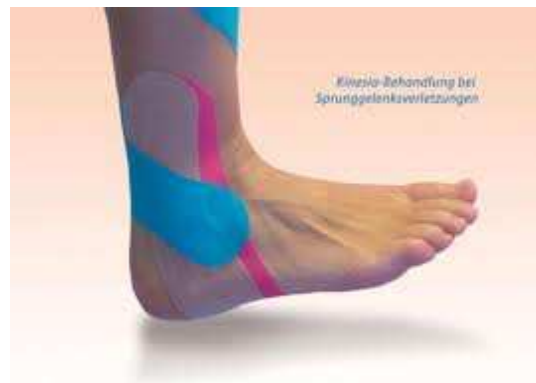
*FALTA DE RESULTADOS:* Si después de uno o dos tratamientos no hay resultados, también se debe replantear el diagnostico y la técnica usada.

## **6. TÉCNICAS DE APLICACIÓN**

Existen diferentes técnicas:

- Técnica muscular
- Técnica de ligamento.
- Técnica para corrección articular.
- Técnica para aumentar el espacio.
- Técnica para cicatrices.
- Técnica para fibrosis y hematoma

## **6.2. FOTOS DE ALGUNAS APLICACIONES**



### **6.3. CONCLUSIONES**

La técnica del Vendaje Neuromuscular, está encontrando su lugar en la práctica clínica de un gran número de fisioterapeutas con pacientes ortopédicos, neurológicos, post-quirúrgicos, pediátricos, con patologías linfáticas, deportistas de élite, patología visceral, incluso animales se benefician cada día de los resultados innegables del vendaje Neuromuscular.



Para terminar, dar las gracias al Club Ciclista Portuense por permitir colgar los artículos en su página web, ya que son temas nuevos que nos interesan a todos los que nos gusta la bicicleta, sin más, un saludo a todos y nos vemos en la carretera.

*Autor:*

**Javier Vela Ruiz. Fisioterapeuta nºcol.4117**

*Bibliografía:*

- Curso de Vendaje Neuromuscular.
- Asociación Española de Vendaje Neuromuscular.