

EFFETTI DEL TAPE SUL SISTEMA PROPRIOCETTIVO: STUDIO PILOTA.

COMPARAZIONE TRA DUE TECNICHE APPLICATIVE

(Daniele Vidi - Alex Visentin)

Introduzione

Premessa

I traumi distorsivi dell' articolazione tibio-tarsica ricorrono molto frequentemente nella popolazione degli sportivi e non. Esistono alcune tecniche per prevenirli che si basano essenzialmente sui bendaggi anelastici e danno uno stop meccanico al movimento lesivo.

In questi ultimi anni si sono affermate tecniche nuove come il Kinesio Taping® che contrastano il trauma grazie ad uno stop muscolare del meccanismo lesivo.

La tecnica del bendaggio funzionale nasce intorno agli anni '50 e si diffonde rapidamente presso la popolazione sportiva, mentre il Kinesio Taping® nasce a fine anni '70 ma solo negli ultimi tempi si è imposto come metodologia preventiva.

In letterature gli studi che mettono a confronto queste due tecniche sono limitate numericamente.

Obiettivi dello studio

Obiettivo del lavoro è quello di confrontare queste due metodologie in diversi campi, come quello della propriocezione, della stabilità e dei costi/benefici; oltre a questo si cercherà di trovare, all' interno della popolazione campionata, un valore di riferimento che rappresenti un indicatore di normalità per i test in statica eretta monopodalica.

Materiali e metodi

- 1 gruppo di 15 soggetti (sani) testati con e senza bendaggio funzionale.
- 1 gruppo di 15 soggetti (sani) testati con e senza Kinesio Taping®.
- Strumento di valutazione del movimento del baricentro, pedana di forza.
- Tape anaelastico tipo strappal.
- Tape elastico Kinesio Tex® Gold™.

- Valutazione dello spostamento del baricentro nell' arco di venti secondi con occhi aperti/chiusi senza bendaggio
- Valutazione dello spostamento del baricentro nell' arco di venti secondi con occhi aperti/chiusi con bendaggio funzionale/Kinesio Taping®
- Confronto incrociato dei dati tra le due metodologie con e senza bendaggio

Risultati

Le 720 prove eseguite mostrano dati molto simili per le due tecniche di bendaggio per quanto riguarda le prove ad occhi aperti, mentre i dati risultano diversificati per le prove ad occhi chiusi

Conclusioni

Analizzando i dati, soprattutto nelle prove ad occhi chiusi, si può notare un incremento della propriocezione per i soggetti sottoposti al bendaggio con Kinesio Taping®.