

Kinesiotape... GO!

Escrito por Dr. Hernán Chavarría Aguilar
Domingo, 04 de Septiembre de 2016 17:16



Muchos usos y costumbres de la medicina son difíciles de explicar, abundan recomendaciones “médicas” producto de la cultura general del facultativo (o falta de ella).□

Conocimiento general o vox pópuli, no ciencia, entre ellos encontramos cosas absurdas como evitar “que el frío entre por los pies” o “comer comidas frías” —como melón o sandía—, para no tener problemas broncopulmonares, otros que son por costumbre como los malhadados zapatos ortopédicos o el uso de fajas en las mujeres recién paridas o en el postquirúrgico tardío del abdomen; lo más curioso es que todo lo anterior, es considerado “correcto” y a nadie le parece extraño el hecho de que sea anticientífico.



Kenzo Kase.

Hoy día la charlatanería ha escalado a niveles insospechados, presentando sus fraudes con bombo y platillo mediático, por lo que muchos no pueden evitar comprarlos... aplicaciones médicas reales han sido pervertidas por la vena comercial, entre ellas la toxina botulínica

Kinesiotape... GO!

Escrito por Dr. Hernán Chavarría Aguilar
Domingo, 04 de Septiembre de 2016 17:16

(botox), que tiene una aplicación muy seria y útil con pacientes que sufren parálisis cerebral o alteraciones posturales graves por aumento de tono muscular, pero se conoce y usa más con banales fines estéticos; la densitometría, estudio que debería ser usada sólo en pacientes con larga postración o en riesgo médico de osteoporosis severa, se usa de manera indiscriminada convirtiendo a la supuesta osteoporosis u osteopenia en “el coco” para vender calcio y vitamina D... La lista es enorme, englobando al naturismo y la homeopatía que hoy día ya han sido del todo descartadas como prácticas científicas.

Todo este circunloquio es para hablar un poco acerca del Kinesiotape (KT), —o vendaje neuromuscular—, que por desgracia está siendo mal usado y por ello está desbarrancándose por el abismo de los productos fraudulentos, cuando no lo es.

El vendaje tradicional viene desde los griegos, e implica envolver y aislar el área afectada (herida, cirugía, torcedura, golpe, etc.), se usa de muchas maneras pero en cuanto a las extremidades, siempre limita la movilidad.



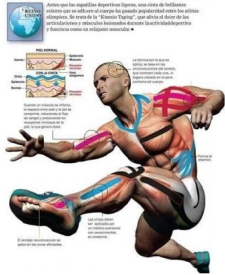
El KT fue desarrollado en Japón por Kenzo Kase el siglo pasado en los 60's, se empezó a usar en los 70's en Europa, en los 90's en los Estados Unidos y finalmente llegó a Latinoamérica en este siglo, el KT sustituye exitosamente la venda tradicional, aportando la posibilidad de que el paciente pueda mover la articulación para mejorar y acortar el tiempo de recuperación de la misma, lo cual es uno de los principios básicos del tratamiento de trauma articular en Medicina Física (en la que por otro lado, se prohíbe ya la inmovilización articular en todos los casos de esguinces grado I, II y traumatismos leves a moderados).

Entre los principios básicos del KT encontramos que debe seguir trayectos musculares de forma anatómica, otro es el que debe atravesar articulaciones evitando el área de doblez, y un tercero es que la aplicación correcta es en personas con poco panículo adiposo, debiendo evitarse las áreas que lo tengan... Los entrenadores físicos o quienes sean los encargados de la salud de deportistas profesionales, han tenido a bien ignorar una o varias de estas reglas (no son las únicas), poniendo el tape a más y mejor en áreas inverosímiles y sin ningún respeto por la anatomía o la función, de una manera desparpajada que a veces raya en lo cómico.

Kinesiotape... GO!

Escrito por Dr. Hernán Chavarría Aguilar
Domingo, 04 de Septiembre de 2016 17:16

CINTA DE KINESIO, ES LA MODA ENTRE ATLETAS OLÍMPICOS



Lo cierto es que no hay estudios científicos “estrictos” que apoyen al KT, pero pienso: ¿Quién se tomaría la molestia de hacer el tipo de estudios que se hacen con medicamentos delicados... con una venda? Lo cierto es que en la práctica médica y dentro de la especialidad de Medicina Física, este tipo de material bien aplicado tiene beneficios reales para los pacientes, no es para todos, no es mágico, y si, en algunos casos puede usarse como un colorido placebo (dejando fuera el misticismo de la “cromoterapia” que por desgracia también acompaña al KT). Hay lesiones que jamás deberían tratarse de entrada con KT, sólo después, como parte del proceso de rehabilitación.

Como soporte, el KT sustituye al vendaje tradicional en áreas donde no hay lesiones pero a las cuales se quiere proteger de daño. Como en todo, hay que acudir a atenderse con alguien que tenga conocimientos reales, porque algunas cosas pueden salirse de control si son manejadas por gente con escasos conocimientos, pero mucho entusiasmo...

Así que si quiere usar Kinesiotape, acuda con un profesional... ¡GO!