



► SPORT TAPE

Tape deportivo que estabiliza, fija y refuerza zonas del cuerpo sometidas a sobrecarga

El **sport tape** es una herramienta en fisioterapia de inmovilización parcial usada para lesiones de tendones, músculos o de ligamentos, ideal para **aliviar los dolores musculares que no permiten seguir con la práctica deportiva o realizar actividades de la vida diaria.**

Este vendaje **inmoviliza la zona lesionada para evitar que la lesión se agrave, pero permite el movimiento de la articulación.**

► CÓMO ACTÚA EL VENDAJE DEPORTIVO SEGÚN LA PATOLOGÍA

Según la patología, el **tape deportivo actúa de una forma diferente:**








- En las **lesiones ligamentosas** busca ser un refuerzo de los ligamentos lesionados, favoreciendo la estabilidad de la articulación. El vendaje en estos casos **debe evitar la laxitud articular máxima.** Puede utilizarse con fines terapéuticos o preventivos.
- En patología **tendinosa** (tendinitis o tenosinovitis), debe **evitar el movimiento que produce la inflamación o degeneración del tendón.**
- En **lesiones musculares** estos vendajes se emplean para evitar que la musculatura lesionada se alargue, aunque es muy difícil conseguirlo. El alargamiento **se evita limitando el movimiento de las articulaciones sobre las que actúa el músculo** (músculos biarticulares). Al mismo tiempo, ejerce compresión sobre el hematoma y el posterior edema.

► HABLEMOS DE UN CASO MÁS CONCRETO

Por ejemplo, en un **esguince de tobillo**, este permite todos los movimientos que no implican al ligamento lesionado. Así, todo el complejo funcional de tobillo continúa recibiendo información y se sigue ejercitando, por lo que la pérdida de fuerza y de propiocepción es menor, lo que a su vez hace que se precise menos tiempo para la recuperación.

▶ CUÁNDO NO DEBE USARSE UN VENDAJE DEPORTIVO

El vendaje funcional **no debe utilizarse en los siguientes casos:**

-  ▶ **Lesiones graves**, que requieren una inmovilización total
-  ▶ **Fracturas**
-  ▶ **Roturas de ligamentos y cápsulas articulares**
-  ▶ **Desgarros musculares**
-  ▶ **Varices**
-  ▶ **Roturas tendinosas**
-  ▶ **Alergias a los materiales**

▶ PREPARACIÓN PARA EL VENDAJE DEPORTIVO

Antes de aplicar un tape deportivo, debemos **limpiar la zona** a vendar con agua y jabón, y **depilar las zonas de anclaje sobre la piel de las tiras adhesivas**.

Asegurémonos también de la **ausencia de placas y escoriaciones cutáneas** en la zona donde vayamos a ponerlo. De existir, deberíamos protegerlas con una compresa estéril con desinfectante.

Si el vendaje es en **tobillo o rodilla**, **protege las zonas de máximo roce**, para evitar rozaduras y flictenas. Para eso, protege los tendones más superficiales, que en el tobillo son el tibial anterior y el Aquiles y en la rodilla el hueso poplíteo. Utiliza trocitos de esponja impregnadas con vaselina o crema antifricción.

Y concluido este proceso, la **zona sobrecargada ya estará preparada para colocar el tape deportivo**.

