
TAPING

KINESIOLOGICO

MANUALE APPLICAZIONI





AVVERTENZE

Le informazioni e le applicazioni illustrate in questo manuale hanno scopo puramente informativo e non sono da ritenersi linee guida mediche. Le applicazioni descritte sono rivolte esclusivamente a persone sane e maggiorenni.

Si invita a consultare il proprio medico prima di utilizzare il nastro kinesiologico o eseguire le applicazioni descritte.

In caso di problemi fisici, malattie, infortuni o assunzione di farmaci è strettamente necessario ottenere l'approvazione dal proprio medico per l'utilizzo del prodotto e l'esecuzione delle nastrature.

Se il medico vi raccomanda di non utilizzare il prodotto o le applicazioni presenti in questa guida, vi invitiamo a seguirne il consiglio. Se si avvertono fastidi o dolori durante l'utilizzo del nastro interrompere immediatamente l'uso e confrontarsi con il medico.

In alcuni casi possono verificarsi reazioni cutanee, come arrossamenti, pruriti, orticarie o gonfiori, al manifestarsi di tali sintomi rimuovere immediatamente il tape e interrompere l'utilizzo. Se i sintomi persistono o non migliorano entro due giorni, consultare il medico.

Non applicare assolutamente il nastro in caso di: irritazioni della pelle, infezioni in atto, ferite o ulcere cutanee, traumi acuti muscolari e tendinei, flebiti, metastasi, trombosi acuta. L'applicazione del prodotto deve essere solo ed esclusivamente cutaneo tramite cerotto, è assolutamente sconsigliato l'uso sopra o in prossimità di ferite e nelle parti interne al corpo.

Si raccomanda l'applicazione del nastro solamente da parte di professionisti del settore e personale certificato che abbia praticato corsi appositi.



Indice

Introduzione	04
Utilizzi	06
Principio di funzionamento	07
Applicazione	08
Consigli	10
Spalla	11
Gomito	12
Polso	13
Schiena	14
Cervicale	15
Zona lombare	16
Ginocchio/rotula	17
Quadricipite	18
Polpaccio	19
Tibia	20
Inguine	21
Bandella ileotibiale	22
Muscoli ischiocrurali	23
Tendine di Achille	24
Fascite plantare	25
Drenante	26



CIAO!

Grazie per aver scelto **KALAHARI 4 wellness**

Con questo e-book vogliamo offrirti una guida sul
TAPING KINESIOLOGICO, mettendoti in condizione di
utilizzare il tuo nastro al meglio e in maniera consapevole!

Noi di **KALAHARI 4 wellness** abbiamo voluto creare un prodotto di qualità che ti permetta di alleviare il dolore e ti fornisca supporto, esattamente quando ne hai bisogno, che tu sia un atleta professionista o che lo usi per la riabilitazione o la fisioterapia generale.

Il nostro tape è progettato con l'obiettivo di essere confortevole da utilizzare, leggero, aderente alla cute e per utilizzi prolungati anche dopo diverse sessioni di allenamento o in condizioni estreme come intensa sudorazione, umidità, utilizzo in piscina o docce giornaliere.

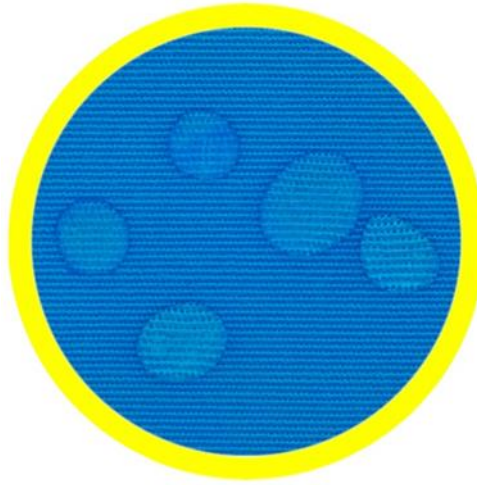
Con tale scopo, il nastro **KALAHARI 4 wellness** ha le seguenti caratteristiche tecniche:

- **Materiale:**

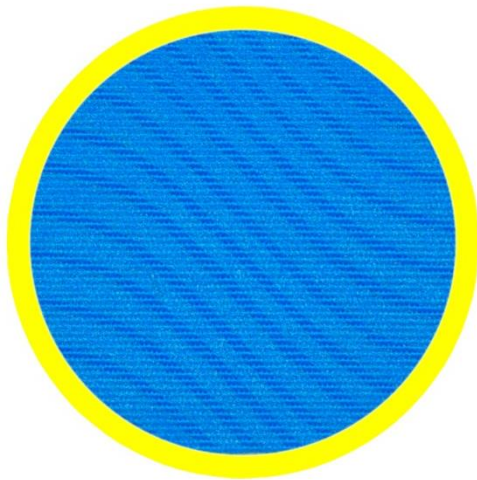
95% RAYON (SETA – SINTETICA) + 5% SPANDEX

al contrario dei classici nastri in cotone, il nostro tape è realizzato in un materiale tecnico di alta qualità (Rayon- SETA sintetica) che ne conferisce:

- MAGGIORE RESISTENZA AD ACQUA E SUDORE, per una migliore aderenza;
- MAGGIORE SUPPORTO A MUSCOLI E ARTICOLAZIONI, per massimizzare performance e prestazioni;
- RAPIDITÀ NELL'ASCIUGARSI, per evitare l'effetto di pesantezza e umidità sulla pelle;
- LEGGEREZZA, per aumentare la sensazione di comfort;
- MINORE ATTRITO TRA TAPE E VESTITI, per migliorare la vestibilità.



- **Colla acrilica ipoallergenica e priva di lattice:**
adatta a pelli sensibili e applicata in maniera ondulata. Consente la traspirazione della pelle e la fuoriuscita dell'umidità.



- **Spessore e elasticità, che simulano quella dell'epidermide:**
riproduce il comportamento della pelle e riduce al minimo l'affaticamento cutaneo.
- **Colori: nero, blu, rosa, verde.**
Ogni nastro è uguale all'altro, il colore non ne determina alcuna differenza!



PERCHÉ USARLO?

Il taping elastico fa la sua prima apparizione internazionale nel 1988, alle Olimpiadi di Seul con le atlete della Nazionale Giapponese di pallavolo. Da quel momento in poi, grazie ai suoi benefici e all'efficacia del suo metodo, la sua diffusione si espande in tutto in mondo, diventando al giorno d'oggi una tecnica consolidata e utilizzata da: fisioterapisti, preparatori atletici, fisiatri, massaggiatori, etc. con importanti risultati sui pazienti, sia in ambito sportivo che nella riabilitazione e il recupero.

Rispetto a un bendaggio rigido tradizionale, il tape kinesiologico si adatta al movimento dei muscoli e simula le caratteristiche della cute, consentendo a colui che l'indossa di muoversi liberamente ed essere al tempo stesso protetto.

Il tape se applicato correttamente è in grado di fornire i suggestivi benefici:

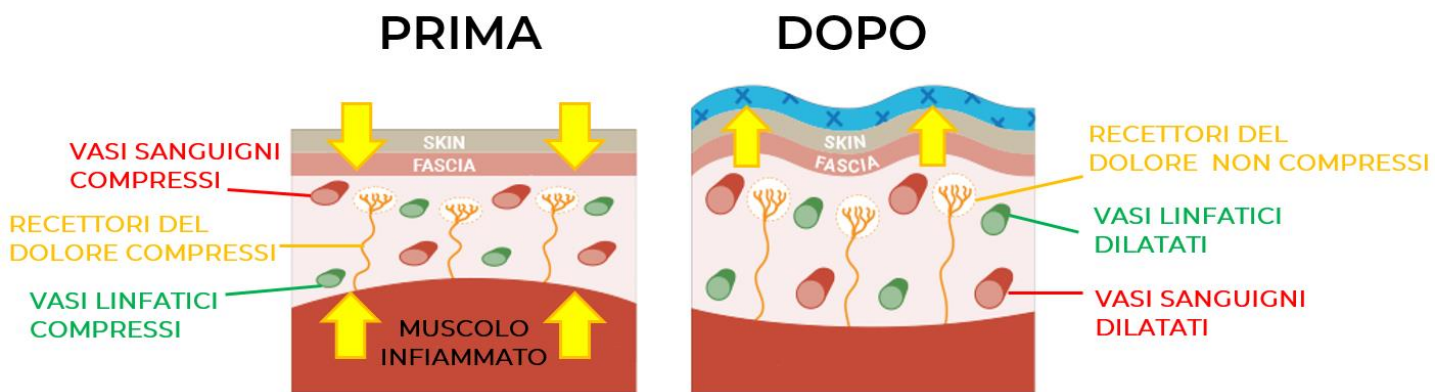
- **allevia dolori e fastidi muscolari**, favorendo una migliore condizione di benessere fisico attraverso la stimolazione dei recettori sensoriali della pelle;
- **previene gli infortuni**, riducendo il rischio di sovra-estensioni o sovra-contrazioni del muscolo, ne agevola il ripristino della corretta tensione muscolare aumentando o diminuendo l'estensione;
- **aumenta il linfodrenaggio e la circolazione del sangue**, consentendo un rapido riassorbimento di edemi e gonfiori;
- **fornisce supporto a muscoli e articolazioni**, agevolando l'attività del muscolo e assistendo le articolazioni durante le fasi di correzione e allineamento, migliorando così le performance sportive;
- **migliora la percezione del movimento**, attraverso una migliore qualità dell'azione elastica muscolare e del raggio di movimento (ROM).



COME FUNZIONA?

Quando un muscolo è infiammato, contratto o rigido si ha che lo spazio tra la pelle e il muscolo è compresso, ciò provoca una costrizione e congestione del flusso linfatico e della circolazione del sangue. Tale compressione, esercita una pressione sui **recettori nervosi** situati tra pelle e muscolo, i quali inviano a loro volta segnali di dolore e fastidio al cervello.

Applicando il nastro sulla pelle si va a “sollevare” leggermente la cute, creando un **effetto increspatura** che allevia il carico sui ricettori del dolore. Così facendo, si riduce il fastidio e l'affaticamento muscolare consentendo un progressivo ripristino delle funzionalità motorie. Ciò permette di recuperare più rapidamente da un infortunio o dopo carichi di lavoro intensivi.



Il nastro kinesiologico risulta molto utile anche nella cura di edemi, gonfiori o versamenti di liquidi, in quanto il sollevamento della cute consente di **aumentare il drenaggio linfatico e la circolazione del sangue**, evitando così l'accumulo di liquidi interstiziali. Per tali problematiche solitamente si applica il tape sulla cute tagliato a forma di ventaglio. In questo modo, il cerotto determina una serie di convoluzioni della pelle, simili a piccole onde, che vanno ad agire sul flusso linfatico come pompe di drenaggio, favorendo il riassorbimento dell'edema o gonfiore e alleviando il dolore.

Oltre a ciò, il tape è in grado di svolgere una funzione propriocettiva, ossia di **protezione di tendini e legamenti**, aiutando a mantenere in posizione corretta le articolazioni e aumentare la percezione di stabilità sulla meccanica articolare.



COME SI APPLICA?

TENSIONE DEL NASTRO:

È fondamentale esercitare sul nastro un corretto livello di tensione (cioè di allungamento) che varia a seconda dell'effetto e dell'applicazione che vogliamo ottenere:

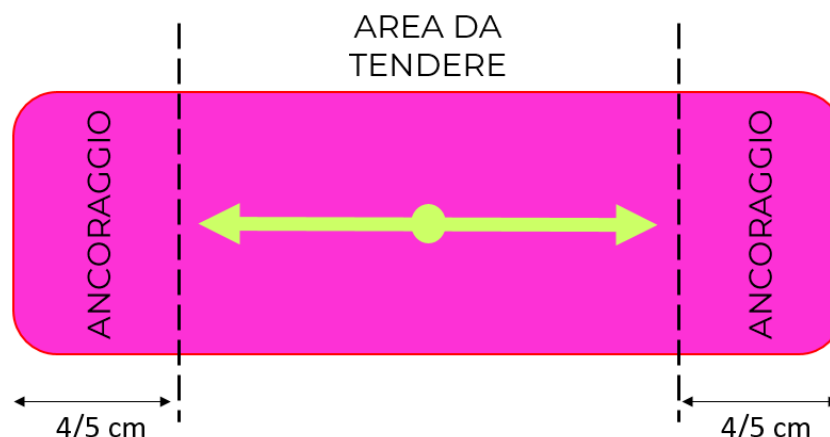
- **per applicazioni drenanti o decompressive:**
si applica il nastro senza tensione, posizionando l'area del corpo interessata in posizione di allungamento;
- **per applicazioni stabilizzanti o compressive:**
si applica il nastro con una moderata tensione, all'incirca dal 50 al 90%. Oppure si posiziona la parte da trattare in accorciamento e si applica il nastro senza tensione.

Attenzione: una tensione eccessiva può provocare fastidio, irritazione e prurito!

Si può far aderire il cerotto sulla cute in due modi:

APPLICAZIONE END TO END: si applica il nastro ancorando una estremità sulla pelle, senza tensione e prestando attenzione a non invadere il percorso di un altro muscolo. Si tende la parte centrale del nastro fino a raggiungere il livello di tensione desiderato, tenendo in considerazione l'anatomia dei muscoli e rimanendo il più possibile paralleli alle fibre muscolari. Si ancora l'altra estremità sulla pelle, senza applicare tensione.

APPLICAZIONE CENTER FIRST: si rimuove il nastro dalla sua pellicola nella zona centrale e si applica tale zona sulla pelle con il livello di tensione desiderato. Poi si ancorano le due estremità senza tensione.





Il nastro va tagliato di lunghezza pari a quella del muscolo interessato, più un paio di centimetri (4/5cm) necessari all'ancoraggio iniziale e finale. Esistono diverse tecniche di taglio fra cui:

TAPE AD "I":

è l'applicazione più comune e si utilizza su strutture muscolari estese come ad esempio, muscoli lombari e quadricipite femorale.



TAPE AD "Y":

si utilizza sui muscoli paralleli o che hanno più porzioni, come i muscoli del vasto mediale, laterale, muscoli del deltoide, gemelli, etc... Per applicare il nastro sulla pelle, prima ancorare la base e poi tendere opportunamente i due rami del nastro.



TAPE AD "X":

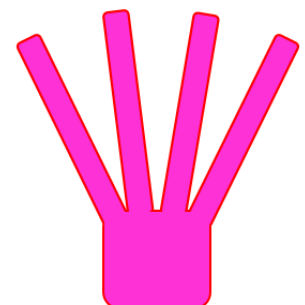
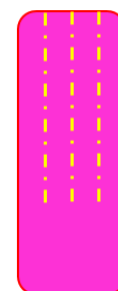
si utilizza solitamente per stabilizzare e supportare i muscoli che si estendono da una giuntura a un'altra, come ad esempio i muscoli dell'avambraccio, applicando il nastro dal gomito al polso.

Per applicare il nastro sulla pelle, prima ancorare la parte centrale sull'area interessata e poi tendere, uno alla volta, i quattro rami del nastro.



TAPE A "W":

si utilizza principalmente per applicazioni ad effetto drenante per ridurre edemi, processi infiammatori o ematomi. Per applicare il nastro, prima ancorare la parte finale non tagliata sul linfonodo che si vuole drenare, poi tendere un ramo alla volta verso l'esterno e nella direzione verso cui si vuole drenare.





QUALCHE CONSIGLIO...

Prima di mostrarti le principali applicazioni del taping kinesiologico vogliamo offrirti qualche importante consiglio che ti permetterà di utilizzare il tape in maniera ottimale, massimizzando i benefici ed evitando problematiche o irritazioni.

PRIMA DEL TAPING:

- ✓ assicurati che la pelle sia pulita, asciutta e non vi sia la presenza di oli o creme. Se la pelle non dovesse essere opportunamente pulita, il nastro non aderirà in maniera corretta e tenderà a staccarsi nel breve. Inoltre assicurati che le mani con le quali applichi il nastro siano anch'esse pulite e asciutte;
- ✓ arrotonda con le forbici i bordi del nastro prima di rimuovere la carta protettiva. Ciò eviterà che gli angoli del nastro tendano a sollevarsi e a strofinare sui vestiti e di conseguenza staccarsi dalla pelle;
- ✓ si consiglia di radere nella zona di applicazione del nastro, in caso di eccessiva peluria;
- ✓ applica il nastro almeno 30 minuti prima dell'attività fisica o prima di una doccia. Ciò consentirà al cerotto di aderire correttamente alla cute;
- ✓ sfrega il nastro con le mani una volta applicato. Il calore generato attiverà la colla garantendone la massima aderenza.

DOPO IL TAPING:

- ✓ presta molta attenzione durante la rimozione del nastro, in modo da evitare tagli, lividi o persino sanguinamenti;
- ✓ rimuovi il nastro molto lentamente utilizzando acqua calda o sapone delicato;
- ✓ segui la direzione di crescita dei peli per rimuovere il nastro;
- ✓ prima di effettuare un ulteriore trattamento sulla stessa zona, attendi 2 giorni per consentire alla pelle di riposare e non andare incontro a patologie.

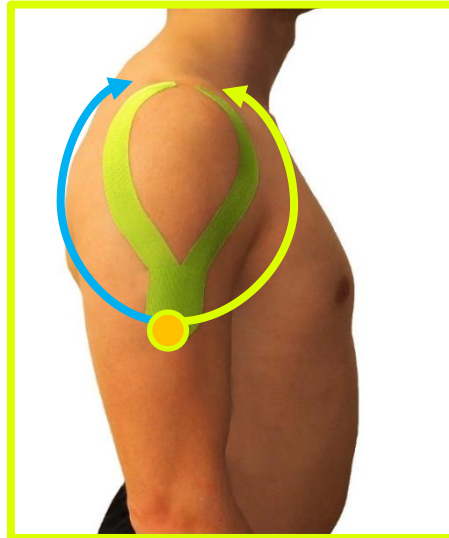


1) SPALLA:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "Y".

ESECUZIONE: con partner.

Applicazione utilizzata sia in patologie post traumatiche che da infiammazione. Il taping diminuisce lo sforzo dell'articolazione e migliora la biomeccanica della spalla, riducendo l'infiammazione e la sensazione di dolore.



- 1) Da in piedi, porta il braccio interessato dietro la schiena;
- 2) Applica la base del tape ad "Y" ancorandolo sul **deltoide**;
- 3) Fai aderire il ramo frontale della "Y" tutt'intorno alla **parte frontale della spalla**, curvando intorno ad essa, sino a raggiungere la parte superiore. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 4) Afferra la spalla opposta con la mano del braccio interessato;
- 5) Fai aderire il secondo ramo della "Y", tutt'intorno alla **parte posteriore della spalla**, curvando intorno ad essa, sino a raggiungere la parte superiore. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 6) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

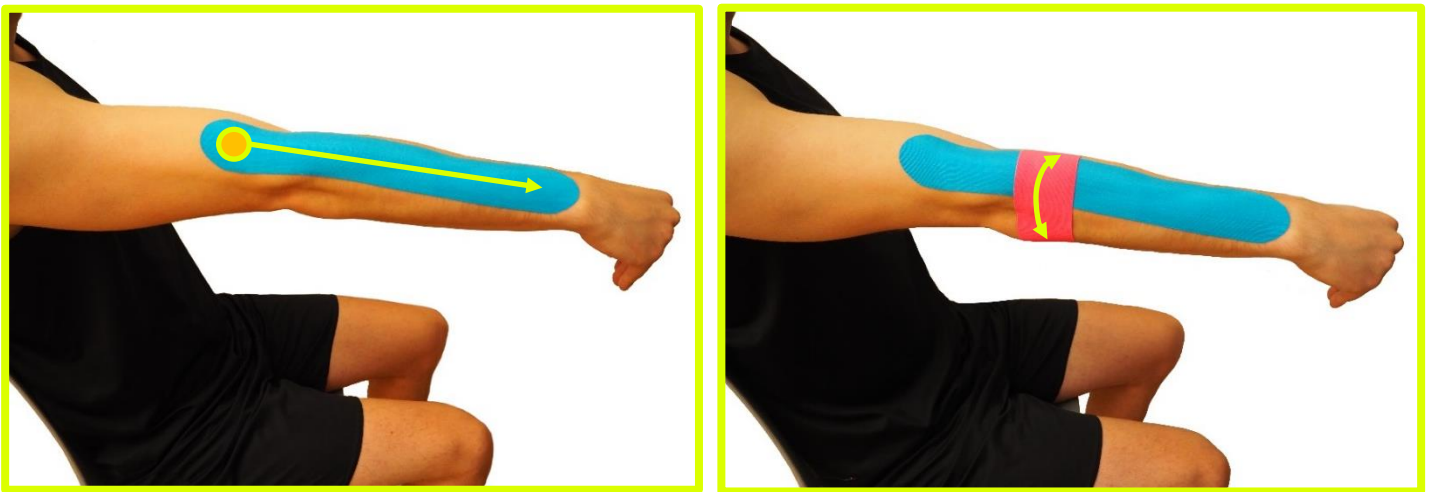


2) GOMITO:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 1 corto.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione particolarmente adatta per infiammazioni tendinee, come il **gomito del tennista**. Il taping fornisce stabilità e supporto nella zona del gomito agevolando i movimenti, riducendo l'infiammazione e la sensazione di dolore.



- 1) Da seduto, distendi il braccio e piega il polso rivolgendo le dita della mano verso il basso;
- 2) Applica il tape partendo da appena **sopra il gomito** fino al **polso**, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale appena **sotto il gomito** in corrispondenza della zona dolorante, con una moderata tensione;
- 4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza;



3) POLSO:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 1 corto.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata sia in patologie post traumatiche che da infiammazione. Risulta particolarmente adatta per la **sindrome del tunnel carpale**. Il taping fornisce stabilità e supporto nella zona del polso agevolando i movimenti, riducendo l'infiammazione e la sensazione di dolore.



- 1) Da seduto, distendi il braccio e piega il polso rivolgendo le dita della mano verso il basso;
- 2) Applica il tape partendo dalla parte **superiore della mano** fino al **gomito**, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale, appena **sopra il polso** in corrispondenza della zona dolorante, con una moderata tensione;
- 4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

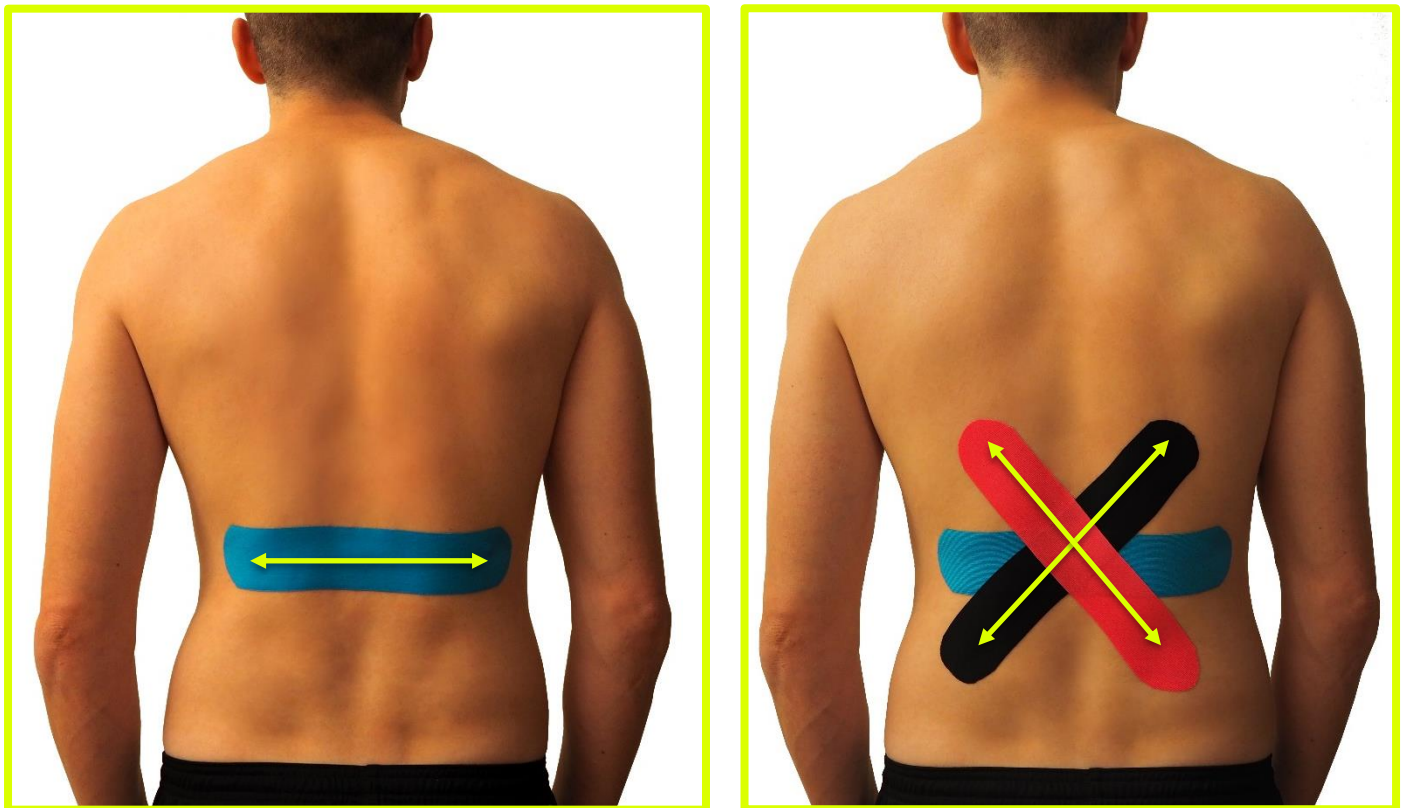


4) SCHIENA:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 3 lunghi.

ESECUZIONE: con partner.

Applicazione utilizzata per contratture muscolari, dolori muscolo-scheletrici, **mal di schiena** e **colpo della strega**. Il taping fornisce stabilità e supporto, prevenendo da lombalgie, ipercarichi da palestra o lavoro.



- 1) Da in piedi, appoggia le mani sulle ginocchia e piega il busto in avanti di circa 45°;
- 2) Applica il tape in orizzontale sul punto dolorante nella **schiena**, con una leggera tensione;
- 3) Applica altre due strisce di tape, in modo da formare una **croce** esattamente sulla zona dolorante;
- 4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

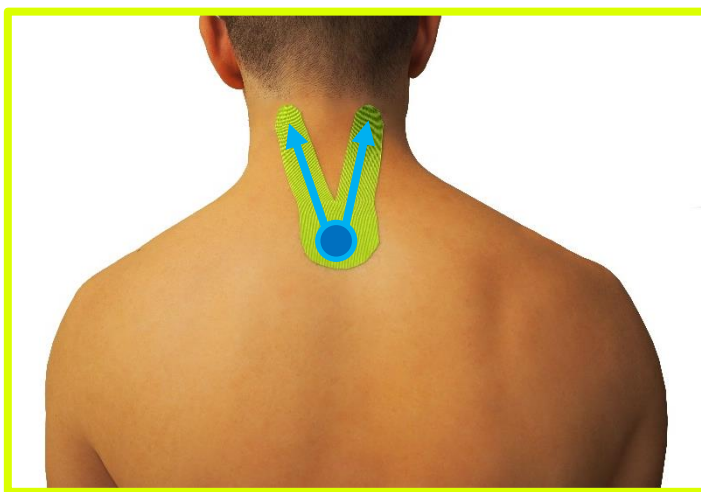


5) CERVICALE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "Y" e tape ad "I" corto.

ESECUZIONE: con partner.

Applicazione utilizzata per alleviare dolori al collo e sintomi della **cervicalgia**. Il taping fornisce stabilità e supporto, consente di rilassare i muscoli, aumentare la circolazione e ridurre la pressione sui punti miofasciali più sensibili.



- 1) Inclina la testa in avanti cercando di toccare la base del collo con il mento;
- 2) Ancora la base del tape ad "Y" sulla **colonna vertebrale**, all'altezza delle scapole;
- 3) Fai aderire i due rami della "Y", lungo i **lati del collo** fino a circa 1cm dall'attaccatura dei capelli, tirandoli uno alla volta con una leggera tensione;
- 4) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 5) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

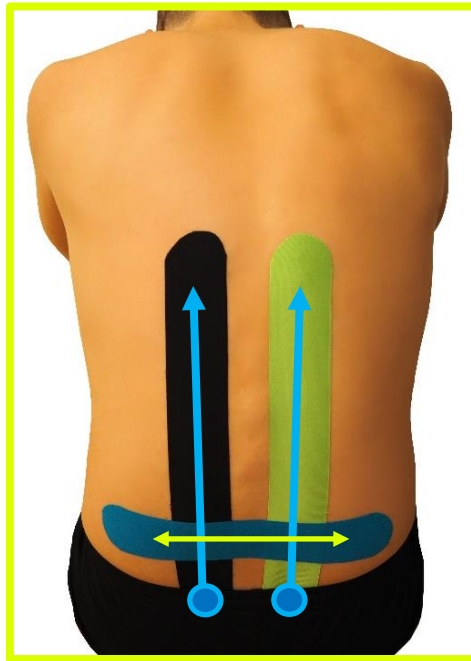


6) ZONA LOMBARE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 2 lunghi e 1 corto.

ESECUZIONE: con partner.

Applicazione utilizzata per dolori nella zona lombare. Il taping riduce la pressione sulla muscolatura associata, manipolando la fascia e aumentando la circolazione nell'area interessata per una diminuzione della sensazione di dolore.



- 1) Da in piedi, appoggia le mani sulle ginocchia e piega il busto in avanti di circa 45°;
- 2) Applica il tape in verticale da appena **sopra il gluteo** a circa **metà della schiena**, seguendo la colonna vertebrale. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 3) Applica un secondo tape in verticale sull'altro lato della schiena, da appena **sopra il gluteo** a circa **metà della schiena**, seguendo la colonna vertebrale. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 4) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione.
- 5) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.



7) GINOCCHIO/ROTULA:

MATERIALE RICHIESTO: 2 tape ad "Y", 1 tape ad "I" corto.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata per fastidi al ginocchio o **peritendite rotulea**. Il taping fornisce supporto al ginocchio bilanciando l'azione dei muscoli, migliora il range di movimento e allevia dolore e pressione sui tendini infiammati.



- 1) Sdraiati per terra e piega la gamba di circa 45°;
- 2) Applica la base del tape ad "Y", ancorandolo sulla **tibia** appena sotto la rotula. Fai aderire i rami della "Y" tutt'intorno alla **rotula**, curvando intorno ad essa. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 3) Applica la base del secondo tape ad "Y", ancorandolo sul **muscolo della coscia** appena sopra la rotula. Fai aderire i rami della "Y" tutt'intorno alla **rotula**, curvando intorno ad essa e sovrapponendoli alla prima striscia. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 4) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 5) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.



8) QUADRICIPITE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 1 corto.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata in caso di infortuni come strappi muscolari, infiammazioni, contratture o stiramenti. Il taping accelera il processo di recupero e allevia il dolore, rilassando il muscolo e aumentando la circolazione.



- 1) Inginocchiati in modo da distendere completamente i muscoli delle cosce;
- 2) Applica il tape partendo da appena sotto il l'inguine fino ad appena sopra il ginocchio, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.



9) POLPACCIO:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 1 corto.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata in caso di infortuni come strappi muscolari, infiammazioni, contratture o stiramenti. Il taping accelera il processo di recupero e allevia il dolore, rilassando il muscolo e aumentando la circolazione.



- 1) Sdraiati pancia in giù e fletti il piede oppure sdraiati pancia in su e piega la gamba di circa 45°;
- 2) Applica il tape partendo da appena **sopra la caviglia** fino alla parte **superiore del polpaccio**, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.



10) TIBIA:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 2 corti.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata in caso di infortuni come strappi muscolari, infiammazioni, contratture o stiramenti. Il taping accelera il processo di recupero e allevia il dolore, rilassando il muscolo e aumentando la circolazione.



- 1) Sdraiati pancia in su o da seduto, piega la gamba di circa 45°;
- 2) Applica il tape partendo da appena sopra la caviglia fino ad appena sotto il ginocchio, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 4) Se necessario, aggiungi un'ulteriore striscia sulla zona dolorante;
- 5) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

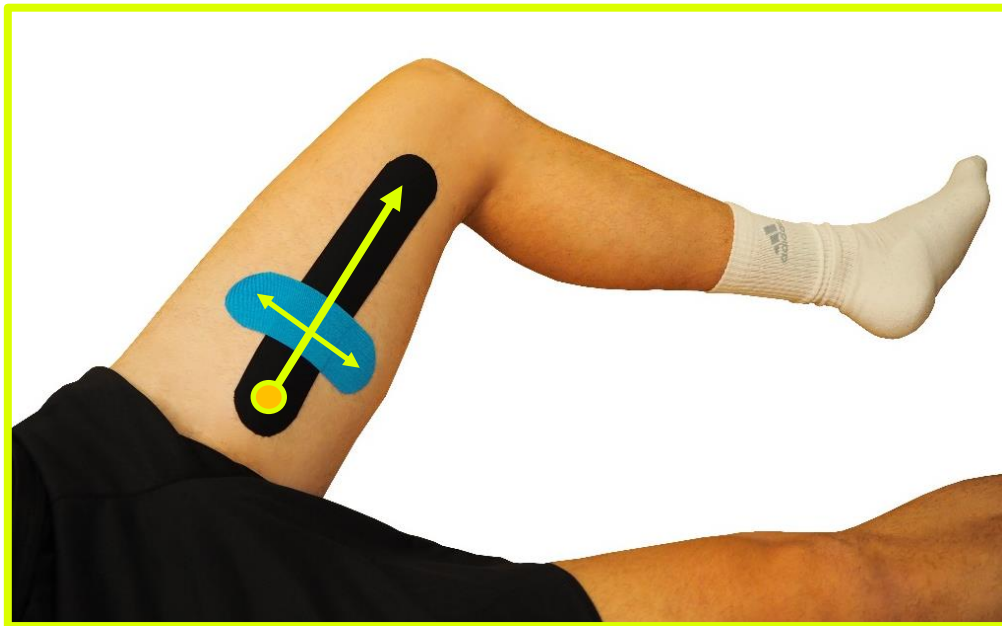


11) INGUINE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 1 corto.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata in caso di infortuni come strappi muscolari, infiammazioni, contratture o stiramenti. Il taping accelera il processo di recupero e allevia il dolore, rilassando il muscolo e aumentando la circolazione.



- 1) Sdraiati pancia in su e apri la gamba di circa 45°;
- 2) Applica il tape partendo dalla parte alta dell'interno coscia fino ad appena **sopra il ginocchio**, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

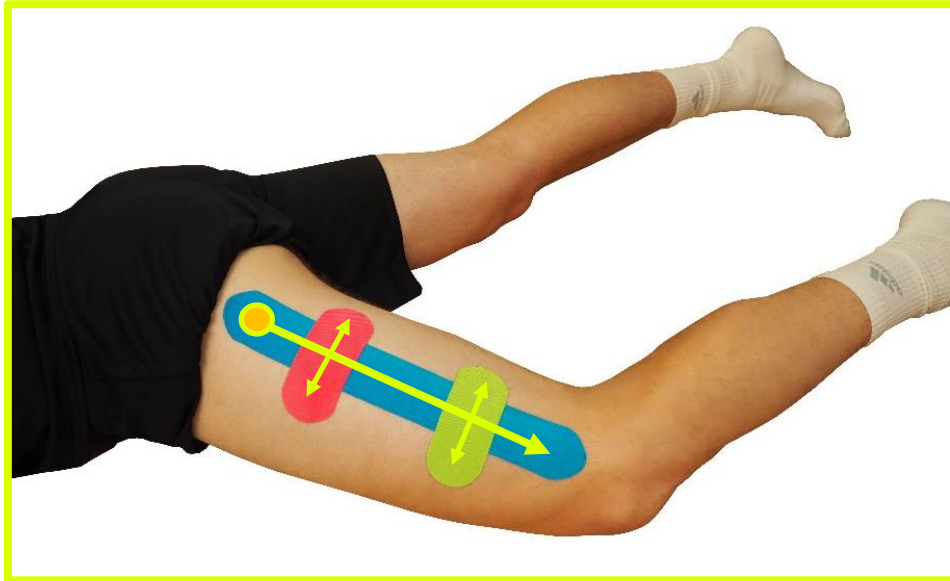


12) BANDELLA ILEOTIBIALE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 2 corti.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata in caso di infortuni come infiammazioni, contratture o stiramenti. Il taping accelera il processo di recupero e allevia il dolore, rilassando il muscolo e aumentando la circolazione.



- 1) Sdraiati su un fianco e piega il ginocchio in modo da toccare con esso il pavimento.
- 2) Applica il tape partendo dalla parte alta della **coscia** fino ad appena **sopra il ginocchio**, con una leggera tensione;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 4) Se necessario, aggiungi un'ulteriore striscia sulla zona dolorante;
- 5) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

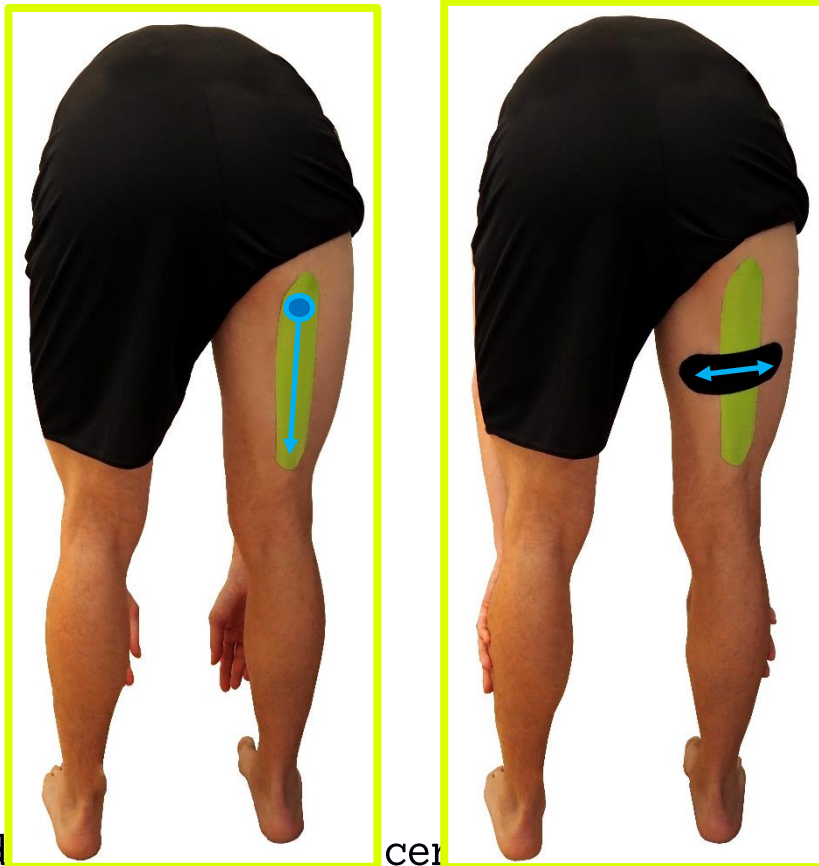


13) MUSCOLI ISCHIOCRURALI:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 1 corto.

ESECUZIONE: con partner.

Applicazione utilizzata in caso di infortuni come strappi muscolari, infiammazioni, contratture o stiramenti. Il taping accelera il processo di recupero e allevia il dolore, rilassando il muscolo e aumentando la circolazione.



1) Da in piedi con le mani la punta dei piedi, tenendo le ginocchia tese;

2) Applica il tape partendo da appena sotto il gluteo fino ad appena sopra il ginocchio, con una leggera tensione;

3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;

4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.



14) TENDINE DI ACHILLE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I", 1 lungo e 2 corti.

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata in patologie sia post traumatiche che da infiammazioni. Risulta particolarmente adatta per tendinopatia o infiammazioni al **tendine di Achille**, patologia molto comune tra i corridori. Il taping fornisce stabilità e supporto, riducendo l'infiammazione e la sensazione di dolore.



- 1) Sdraiati pancia in giù e fletti il piede oppure siediti su una sedia e appoggia la caviglia sul ginocchio della gamba opposta;
- 2) Applica il tape partendo da metà dell'arco plantare fino alla parte superiore del polpaccio, passando per il tendine di Achille. Esercita una leggera tensione sul nastro;
- 3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;
- 4) Se necessario, aggiungi un'ulteriore striscia sulla zona dolorante;
- 5) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.

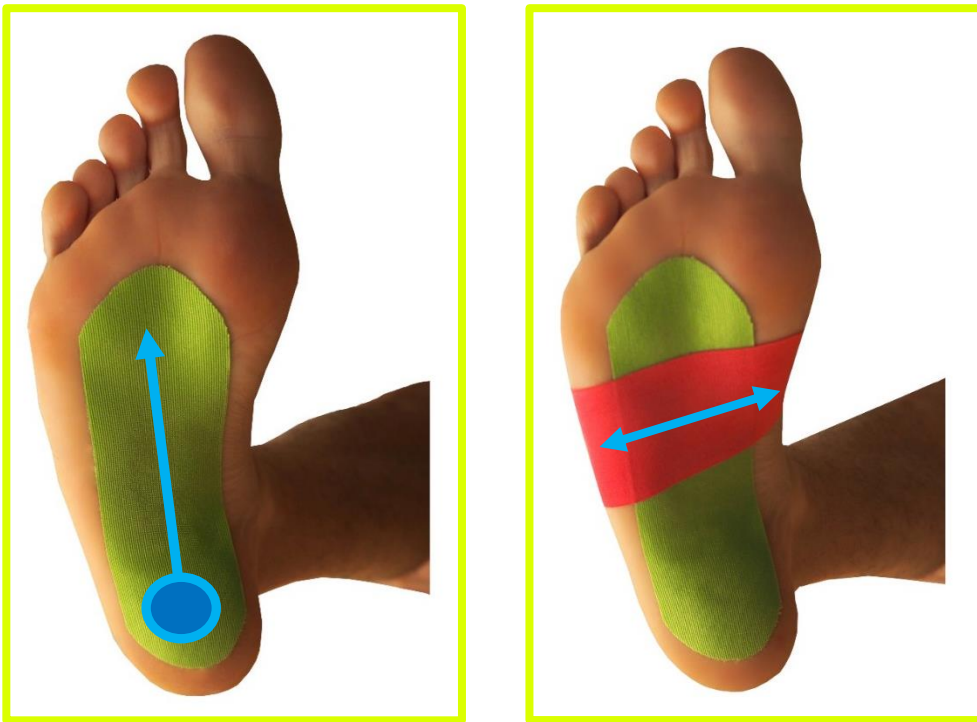


15) FASCITE PLANTARE:

MATERIALE RICHIESTO: tape ad "I" o "W", 1 lungo e 1 corto;

ESECUZIONE: con o senza partner;

Applicazione utilizzata per curare sintomi di prevalenza dolorosa che coinvolgono la **fascia plantare**. Il taping fornisce stabilità e supporto all'arco plantare, rilassando il piede, riducendo l'infiammazione e alleviando il dolore.



1) Sdraiati a pancia in giù, piega il ginocchio e posiziona il piede a martello oppure siediti e appoggia la caviglia sul ginocchio della gamba opposta;

2) Applica il tape partendo dal **tallone** fino alla **base delle dita**, con una leggera tensione. È possibile utilizzare anche il nastro a "W" per ottenere un maggior drenaggio;

3) Aggiungi una striscia orizzontale in corrispondenza della zona dolorante, con moderata tensione;

4) Sfrega il tape con le mani dopo l'applicazione di ogni striscia. Il calore generato attiverà la colla, garantendone la massima aderenza.



16) DRENANTE:

MATERIALE RICHIESTO: tape a "W".

ESECUZIONE: con o senza partner.

Applicazione utilizzata per edemi, gonfiori o versamenti di liquidi. Il taping esercita un'azione decompressiva che favorisce il linfodrenaggio e la circolazione del sangue consentendo così un rapido riassorbimento di edemi e gonfiori.



- 1) Mettiti in posizione in modo che l'area interessata dall'applicazione sia in tensione;
- 2) Applica la base del tape a "W" ancorandolo all'incirca a 3 cm dal linfonodo che si vuole drenare;
- 3) Fai aderire i rami della "W" sull'edema/gonfiore nella direzione verso cui si vuole drenare, lasciando opportuno spazio fra di loro. **Non** esercitare tensione sul nastro;
- 4) Se necessario, è possibile aggiungere un'altra striscia a "W" nella zona dolorante, in direzione trasversale alla prima.



www.kalahari4wellness.com



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italia

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - tutti i diritti riservati"

KALAHARI