

# BENDAGGIO FUNZIONALE

(STRAPPING o TAPING)



## QUALCHE INFORMAZIONE

- TECNICA NATA NEGLI STATI UNITI NEI PRIMI ANNI 50, UTILIZZATA PER CONTRASTARE I FREQUENTI INFORTUNI IN SPORT COME FOOT-BALL, BASKET, BASEBALL
- FASCIATURA CONTENITIVA CHE FORNISCE UNA IMMOBILIZZAZIONE PARZIALE ALLO SCOPO DI PROTEGGERE UN'ARTICOLAZIONE, CON IL SUO APPARATO CAPSULO- LEGAMENTOSO, UN MUSCOLO, UN TENDINE E LA SUA INSERZIONE
- TECNICA NATA DALL'EMPIRISMO, PRIVA DI UNA CODIFICAZIONE PRECISA. NE DERIVA UNA MOLTEPLICE VARIETA' DI METODICHE.
- AZIONE MECCANICA DI CONTENZIONE
- AZIONE DI AMPLIFICAZIONE DELLA SENSIBILITA' PROPIOCETTIVA  
(Il cerotto, perfettamente aderente alla cute, trasmette il movimento a tutte le strutture sottostanti un po' prima di quanto non facciano i muscoli o i tendini, allertando in tal modo tutto l'apparato recettoriale di protezione)
- AZIONE PSICOLOGICA (Senso di sicurezza)

## INDICAZIONI

- **PREVENZIONE DISTORSIONI ARTICOLARI** (caviglia, ginocchio)
- **DISTORSIONI** (sofferenze meniscali, lesioni legamentose)
- **POSTUMI DISTORSIVI**
- **INSTABILITA' CAPSULO-LEGAMENTOSA**
- **PROTEZIONE INSERZIONI TENDINEE**
- **SCARICO MUSCOLARE**

## CONTROINDICAZIONI

- **MALATTIE CUTANEE** (ferite aperte, eczemi, infezioni)
- **ALLERGIE AL COLLANTE DEL CEROTTO** (uso di salvapelle o bende adesive)
- **PATOLOGIE VASCOLARI** (varici, fragilità capillare)

# IN PRATICA

- **PREPARAZIONE DELLA CUTE IN MODO ADEGUATO**

- DETERSIONE
- DEPILAZIONE
- SGRASSAMENTO (etere, alcol ...)
- SALVAPELLE O BENDE ADESIVE (eventualmente)

- **CEROTTI**

- ANALLERGICI
- LARGHI DA 3 A 5cm
- BEN ADERENTI ALLA PELLE, SENZA PIEGHE
- NON DEVONO ESSERE APPLICATI CIRCOLARMENTE IN MODO COMPLETO
  - ostruzione emo-linfatica, edemi da stasi
- DISPOSIZIONE PIU ' RAPPRESENTATA (più strisce) SUL LATO DA PROTEGGERE

- **ARTICOLAZIONE PREDISPOSTA IN MODO FUNZIONALE**

- DISTORSIONE TIBIO-TARSICA: CAVIGLIA A 90° CON L'ASSE DELLA GAMBA
- GINOCCHIO: BLOCCO INVERSAMENTE PROPORZIONALE AL GRADO DI FLESSIONE

- **MANTENIMENTO DEL BENDAGGIO**

- DA 2 A 10 GIORNI (se possibile istruire il paziente su come ripetere il bendaggio)
- L ' UNICO RISCHIO E ' L ' INTOLLERANZA AL COLLANTE DEL CEROTTO

# MATERIALI



BENDA ADESIVA



CEROTTO PER TAPING



SALVAPELLE



# SINDROME DA IPERPRESSIONE ROTULEA

(S.PATELLO-FEMORALE, ARTRALGIA ROTULEA-FEMORALE)

- INFIAMMAZIONE TESSUTO RETRO-ROTULEO (per aumentato attrito)
  - sublussazione laterale (debolezza relativa del vasto mediale)
  - iper mobilità della rotula
  - rotula alta
  - angolo Q  $>20^\circ$  (tra asse e del t. quadricipitale e t. rotuleo)
    - pelvi ampia
    - spostamento laterale del tubercolo tibiale
    - eccessiva pronazione del piede (in caso di piede piatto)
- DOLORE IN SEDE ROTULEA AUMENTATO DA:
  - camminare in discesa o scendere le scale
  - stare seduti a lungo con ginocchio flesso
  - rialzarsi da accovacciati
  - muovendo e premendo la rotula contro il femore a gamba estesa (anche crepitii)
- TERAPIA:
  - riposo
  - ghiaccio
  - FANS
  - fisioterapia con rafforzamento del vasto mediale

**SCARICO DEL  
QUADRICIPITE**







DISTORSIONE  
DEL GINOCCHIO.  
SOFFERENZA DEL  
COMPARTO  
MEDIALE













