

Hockey su ghiaccio

# Il taping terapeutico nello sport d’élite

Nel 1973 il chiropratico giapponese Kenzo Kase († 2023) sviluppò, in collaborazione con l'azienda Nitto Denko, il **tape chinesiológico** e il **metodo corrispondente**. Chi avrebbe mai pensato, allora, che questa pratica avrebbe avuto successo a livello mondiale? Probabilmente nessuno, eppure oggi è impossibile immaginare lo sport amatoriale e d’élite senza questo nastro. Chi ha già utilizzato o fatto uso di questo tape riferisce volentieri e positivamente di questa forma di terapia di supporto.

### Il nastro chinesiológico

Il nastro chinesiológico Kinesio-Tape, denominato anche K-Tape, è un nastro adesivo elastico ottenibile in diversi colori, utilizzato nella medicina alternativa, nello sport amatoriale e agonistico.

### Leukotape classic

Leukotape classic (nastro di appoggio non elastico) è utilizzato in medicina e nella medicina sportiva per migliorare la stabilità delle articolazioni e dei muscoli. Rispetto al Kinesio-Tape, il Leukotape classic non è elastico e serve piuttosto a una stabilizzazione più mirata. È ottenibile in diverse dimensioni e può essere selezionato e adattato in base al tipo di lesione.

Kinesio-Tape	Leukotape classic
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Elastico</li><li>▪ Supporta</li><li>▪ Aderisce a lungo sulla pelle</li><li>▪ Per muscoli e articolazioni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anelastico</li><li>▪ Stabilizza</li><li>▪ Fissa e supporta l'articolazione</li><li>▪ Breve periodo di applicazione</li><li>▪ Per immobilizzare</li></ul>

«Il Kinesio-Tape può essere utilizzato per svariati tipi di lesioni per ridurre i tempi di guarigione e alleviare il dolore. È spesso impiegato in aggiunta ad altre terapie, come ad esempio le terapie fisiche o le misure di fisioterapia.»



### Campo di applicazione e modalità di azione

Campo di applicazione del tape:

- Lesioni muscolari
- Lesioni articolari
- Lesioni ai legamenti
- Edemi
- Tendiniti
- Ripresa dell'attività sportiva
- Prevenzione di lesioni nello sport

Il Kinesio-Tape può avere effetti benefici se utilizzato correttamente. Le specifiche tecniche di applicazione e la struttura ondulata dell'adesivo del nastro stimolano i processi di guarigione propri dell'organismo. In teoria l'ipoderma si apre migliorando la circolazione sanguigna e linfatica e alleviando il dolore. Inoltre, le proprietà di compressione del tape sportivo migliorano il metabolismo.

Se il Kinesio-Tape o il Leukotape classic non è applicato in modo corretto sulla pelle, possono verificarsi gonfiori indesiderati o si può bloccare la circolazione sanguigna. Se il Kinesio-Tape è applicato troppo stretto, il flusso sanguigno può rallentare causando disturbi circolatori che possono manifestarsi ad esempio sotto forma di formicolio, dolore, gonfiore o una colorazione bianca o bluastra della pelle. Nella peggiore delle ipotesi la riduzione del flusso sanguigno può portare a una sindrome da compressione. Questi effetti collaterali sono però casi estremi e non si verificano praticamente mai, ragion per cui il Kinesio-Tape rappresenta un metodo di trattamento molto sicuro e a basso rischio. L'applicazione del tape può anche causare un'irritazione della pelle, che di solito si manifesta con prurito o arrossamento. In questo caso il tape deve immediatamente essere rimosso.

L'aspetto positivo del nastro chinesiológico è che lo si può portare per più giorni di seguito. Il tape offre sufficiente libertà di movimento nella vita quotidiana e durante le attività sportive, è traspirante e idrorepellente. Lo si può quindi portare anche durante la doccia e il nuoto. In seguito il nastro si asciuga di nuovo.

Per rimuovere il tape, occorre tirarlo nella direzione della crescita dei peli premendo, nel contempo, leggermente con la mano sulla pelle affinché non venga sollevata.



Indicazioni	Controindicazioni
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Effetti su ematomi, stasi linfatica ed edemi</li><li>▪ Lesioni recenti</li><li>▪ Cambiamento di tono (tensioni)</li><li>▪ Problemi di sovraccarico (ad es. gomito del tennista o del golfista)</li><li>▪ Correzione della postura o della posizione dell'articolazione</li><li>▪ Ripresa dell'attività sportiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ferite aperte o infezioni della pelle</li><li>▪ Allergia al tape / al cerotto (allergia all'adesivo del tape)</li><li>▪ Trombosi (il miglioramento della circolazione sanguigna potrebbe indurre il distacco di un trombo)</li><li>▪ Tumori</li><li>▪ Malattie cutanee acute o croniche</li><li>▪ Radioterapia, chemioterapia</li><li>▪ Irritazioni cutanee (scottature solari)</li><li>▪ Nei punti sulla pelle sui quali si trova il tape non è possibile effettuare una terapia laser o un'elettroterapia</li></ul>

### Il taping nello sport dell’élite

Nello sport, e soprattutto nello sport d’élite, il Kinesio-Tape è diventato fondamentale. In caso di lesioni sportive il Kinesio-Tape e il Leukotape classic sono utilizzati per la sua capacità di supporto per riprendere l'attività sportiva quotidiana e quale sostegno durante le competizioni.

Anche se la loro efficacia non è provata scientificamente, gli sportivi ritengono di beneficiare di risultati positivi.

«Non esiste il tape giusto, ma esiste il miglior tape per ogni sportivo.»

### Hockey su ghiaccio

L'utilizzo del tape è molto diffuso nell'ambito dell'hockey su ghiaccio poiché il nastro chinesiológico non limita eccessivamente i movimenti come altri bendaggi od òrtesi, considerato che lo spazio disponibile è relativamente limitato a causa delle protezioni.

Per i giocatori di hockey vengono utilizzati sia il Kinesio-Tape, sia il Leukotape classic. Spesso i due vengono utilizzati anche insieme, per rafforzarne l'effetto e ottenere una maggiore stabilità.

- 1 K-Tape dopo una lesione dell'articolazione acromioclavicolare
- 2 Tape per la stabilizzazione dell'articolazione tibio-tarsica dopo un trauma da distorsione laterale
- 3 Tape per la stabilizzazione dell'articolazione tibio-tarsica dopo un trauma da distorsione ventrale

Nella zona delle spalle e degli adduttori, il nastro chinesiológico è utilizzato volentieri per la sua elasticità, affinché la limitazione della mobilità rimanga esigua e gli sportivi possano comunque beneficiare di un certo sostegno. Infatti, proprio nella zona delle spalle, la maggior parte degli sportivi trova sgradevole non avere sufficiente libertà di movimento.

Il Leukotape classic è invece per lo più impiegato in caso di lesioni alla caviglia, al ginocchio o al polso. In questo caso l'articolazione è stabilizzata e il raggio di movimento è limitato. A causa dei pattini, delle protezioni sulle ginocchia e sugli avambracci, il movimento è già parzialmente ridotto. Per questa ragione la limitazione dei movimenti dovuta al nastro non è fastidiosa, ma viene per lo più percepita come molto piacevole.

Nell'hockey su ghiaccio vengono utilizzate anche altre due bende di supporto. Da un lato vi è il Gazofix, un tape autoadesivo con proprietà compressive, che può anche essere utilizzato per proteggere la pelle (Undertape). L'altra fascia in uso è il Lightplast Pro, che rappresenta una forma mista, che si adatta bene all'articolazione, è elastico e ha al contempo un effetto stabilizzante.

Per le ginocchia, ad esempio, l'articolazione è dapprima avvolta con il Gazofix, poi si stabilizza il lato desiderato con il Lightplast Pro e infine si garantisce ancora più stabilità con il Leukotape classic.

Nell'applicare il tape dovrebbero essere rispettate alcune basi e tecniche di applicazione. Tuttavia, in questo particolare ambito della terapia non bisogna trascurare la componente psicologica. A volte gli atleti hanno bisogno del loro tape per sentirsi meglio. In quanto terapisti, facciamo del nostro meglio affinché gli atleti possano dare il meglio di sé e non il contrario. A questo scopo è necessario uno spirito di squadra.

Adrian Tribuzio

**Fonti**  
Medi-Taping im Sport (Trias 2012), Dr. med. Dieter Sielmann  
Taping im Sport (Trias 2014), John Langendoen