

Birgit Kumbrink

K-Taping

Guida illustrata

- Nozioni di base
- Tecniche
- Indicazioni

Con 596 illustrazioni a colori

Il edizione italiana a cura di

ELENA DONETTI

Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute

Università degli Studi di Milano

Con la collaborazione di

LAURA CORNAGHI

Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute

Università degli Studi di Milano

PICCIN

Traduzione dell'edizione in lingua inglese:
K-Taping
An Illustrated Guide – Basics – Techniques – Indications
by Birgit Kumbrink
Copyright © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012, 2014
This Springer imprint is published by Springer Nature
The registered company is Springer-Verlag GmbH

K-Taping, K-Tape and Crosstape are registered trademarks in Europe, USA,
Canada and many more countries. All rights reserved.

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.
Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, l'Editore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma delle diagnosi e del dosaggio dei medicinali, attenendosi alle istruzioni per l'uso e controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi.

ISBN 978-88-299-2953-5

Stampato in Italia

Prefazione

Cari lettori,

Questo testo è stato scritto per fornire un punto di riferimento per esperti “K-Tapers” e uno strumento utile nell’uso quotidiano per i fisioterapisti. Comprende numerose indicazioni per il trattamento ed è ricco di informazioni e consigli raccolti sulla base di più di dodici anni di esperienza.

Il K-Taping può essere d’aiuto in un’ampissima gamma di terapie e rappresenta un approccio efficace per tutti i fisioterapisti e medici che conoscono questo metodo. I terapeuti non hanno necessità di utilizzare medicine o altri agenti farmaceutici: l’esecuzione della tecnica corretta in combinazione con l’applicazione del K-Tape idoneo consente di ottenere ottimi risultati. Negli ultimi dodici anni il K-Taping – facendo riferimento all’Accademia di K-Taping in Germania – si è diffuso circa in 40 nazioni ed è diventato un componente standard della fisioterapia. Sebbene il K-Taping si sia molto diffuso in questi anni e l’Accademia del K-Taping abbia effettuato diversi studi ottenendo risultati positivi con diversi partner, tra cui la divisione di ricerca di Charité Berlin, molti aspetti di questo metodo presentano ancora prospettive innovative che spingono a proseguire la ricerca e la sperimentazione.

Il K-Taping è ben lungi dall’essere una terapia transitoria nel campo della formazione professionalizzante medica, ma, al contrario, ha ottenuto a ragione un solido riconoscimento a livello internazionale sulla base degli anni di lavoro serio effettuato dall’Accademia del K-Taping e della ricerca professionale. Questo livello riconosciuto internazionalmente è anche il risultato del programma di formazione uniforme e ben organizzato offerto dall’Accademia nel mondo e insegnato nelle rispettive lingue locali. Come risultato l’approccio basato sul K-Taping e la formazione erogata dall’Accademia del K-Taping sono stati riconosciuti non solo in Germania, Austria, Svizzera per molti anni, ma l’Accademia è stata anche accreditata dalle associazioni professionali in Australia, Francia (SFMKS), Croazia, Canada e dal Direttivo per la Certificazione (BOC) negli Stati Uniti. I partecipanti ottengono continuamente crediti per la loro formazione e, in molti casi, è anche possibile ricevere finanziamenti statali per lo studio – ad esempio “assegni” e vouchers di studio (*Bildungsschecks* e *Bildungsgutscheine*) – oppure supporti grazie ad altri programmi.

Questo testo riporta ampiamente in modo dettagliato i fondamenti del K-Taping con le molteplici applicazioni ed è principalmente destinato ai fisioterapisti con esperienza in K-Taping. Coloro che desiderassero apprendere e utilizzare questa terapia valida ed efficace per il loro lavoro dovrebbero prima formarsi presso l’Accademia senza cercare di imparare autonomamente, poiché è solo grazie ad una formazione controllata e pratica che ciascuno può imparare a eseguire correttamente le tecniche particolari che sono richieste nel caso del lavoro con il K-Tape elastico e a conoscere le posizioni corporee specifiche che gli atleti o altri pazienti devono assumere. Solo a questo punto la tecnica con il tape elastico può diventare uno strumento unico ed efficace per aiutare i medici e i fisioterapisti nel loro lavoro.

Birgit Kumbrink

Accademia K-Taping
Dortmund
Estate 2014

Note biografiche

Birgit Kumbrink



È fondatrice e direttore medico dell'Accademia Internazionale di K-Taping, con sede a Dortmund in Germania. Ha insegnato la tecnica K-Taping per molti anni ed è tra gli utilizzatori e docenti più esperti a livello internazionale di questo approccio terapeutico. Birgit Kumbrink ha redatto molti articoli riguardanti il K-Taping per la stampa medica ed è intervenuta in numerose trasmissioni radiofoniche e televisive divulgative in ambito medico in Germania. Ha sviluppato la terapia con il tape elastico fin dalle prime fasi in Asia fino a introdurla come terapia K-Taping in Germania e in altre nazioni europee. Negli ultimi 15 anni questa terapia è stata sempre più riconosciuta come un approccio significativo ed efficace in fisioterapia, in campo medico e nella medicina dello sport. A Birgit Kumbrink si deve l'introduzione del K-Taping in molte cure postoperatorie, come nel caso degli interventi per tumore al seno. È stata anche la forza trainante per lo sviluppo delle tecniche e delle applicazioni di K-Taping e conduce studi nazionali e internazionali in collaborazione con associazioni cliniche e terapeutiche.

Formazione professionale

- 1990: Certificazione di massaggiatore e balneoterapeuta
- 1993: Laurea in Fisioterapia
- 2000: Direttore dell'Accademia di K-Taping

Aggiornamento professionale

- Terapia manuale
- Drenaggio linfatico manuale
- FNP (Facilitazione Neuromuscolare Propriocettiva)
- Studi per terapia di Massaggio con Agopuntura (MAP)

Indice generale

1	Il metodo K-Taping	1	3.2.7	Muscolatura intrinseca del dorso (muscolo erettore della colonna), applicazione alla regione lombare ..	61
1.1	Dalla teoria alle applicazioni terapeutiche	2	3.3	Applicazione muscolare per gli arti inferiori	63
1.2	K-Tape elastico	3	3.3.1	Muscolo adduttore lungo	63
1.2.1	Indicazioni per valutare l'adeguatezza della qualità del tape	4	3.3.2	Muscolo retto femorale	65
1.2.2	Tape con principi attivi farmaceutici	5	3.3.3	Muscolo bicipite femorale	67
1.3	Utilizzatori e aree di applicazione	6	3.3.4	Muscolo semimembranoso	69
1.4	Formazione per terapeuti di K-Taping	6	3.3.5	Muscolo grande gluteo	71
1.5	CROSSTAPE®	6	3.3.6	Muscolo tibiale anteriore	73
1.6	Funzioni di base ed effetti del K-Taping	6	3.3.7	Muscolo estensore lungo dell'alluce	75
1.6.1	Miglioramento della funzionalità muscolare	7	4	Applicazioni ai legamenti	77
1.6.2	Risoluzione degli squilibri circolatori	8	4.1	Legamenti e tendini	79
1.6.3	Riduzione del dolore	8	4.1.1	Legamenti collaterali del ginocchio	79
1.6.4	Rinforzo della funzionalità articolare	8	4.1.2	Legamento patellare	81
1.7	Applicazione e rimozione del tape	9	4.1.3	Tendine d'Achille (calcaneale)	83
1.8	Controindicazioni	11	4.1.4	Legamenti collaterali laterali dell'articolazione della caviglia	85
1.9	Teoria dei colori	11	4.2	Casi particolari di applicazioni ai legamenti: Spacetape	87
1.10	Diagnosi	12	4.2.1	Spacetape per il punto doloroso	87
2	Le quattro tecniche di applicazione	13	4.2.2	Spacetape per il punto trigger	89
2.1	Applicazioni muscolari	14	5	Applicazioni correttive	91
2.1.1	Funzionalità muscolare	14	5.1	Correzioni funzionali	93
2.1.2	Meccanismo d'azione del K-Taping	14	5.1.1	Correzione patellare	93
2.1.3	Esecuzione dell'applicazione	14	5.1.2	Scoliosi	95
2.2	Applicazioni ai legamenti	16	5.1.3	Correzione del processo spinoso	97
2.2.1	Applicazioni ai legamenti	17	5.2	Correzione fasciale	99
2.2.2	Applicazioni ai legamenti per i tendini	21	5.2.1	Correzione fasciale del tratto ileotibiale	99
2.2.3	Spacetape	23	5.2.2	Infiammazione della zampa d'oca superficiale	101
2.3	Applicazioni correttive	25	5.2.3	Cefalea frontale	103
2.3.1	Correzione funzionale	25	5.2.4	Instabilità anteriore della spalla	105
2.3.2	Correzione fasciale	27	5.2.5	Alluce valgo	107
2.4	Applicazioni linfatiche	28	6	Applicazioni per indicazioni specifiche	109
2.4.1	Cause di stasi linfatica	28	6.1	Testa	111
2.4.2	Modalità di azione delle applicazioni linfatiche	31	6.1.1	Tinnito	111
3	Applicazioni muscolari	35	6.1.2	Emicrania	113
3.1	Applicazioni muscolari per gli arti superiori	37	6.1.3	Colpo di frusta	115
3.1.1	Muscolo trapezio	37	6.1.4	Articolazione temporo-mandibolare	117
3.1.2	Muscolo deltoide	39	6.2	Tronco	119
3.1.3	Muscolo bicipite brachiale	41	6.2.1	Sindrome dello Stretto Toracico Superiore (SSTS)	119
3.1.4	Muscolo tricipite brachiale	43	6.2.2	Asma	121
3.1.5	Muscolo infraspinato	45	6.2.3	Scoliosi	123
3.1.6	Muscolo estensore radiale lungo del carpo	47	6.2.4	Sindrome vertebrale lombare (SVL)	125
3.2	Applicazioni muscolari per il tronco	49	6.2.5	Disturbi della minzione	127
3.2.1	Muscolo piccolo pettorale	49	6.2.6	Dolori mestruali	129
3.2.2	Muscolo grande pettorale	51	6.2.7	Prolasso uterino	131
3.2.3	Muscolo retto dell'addome	53	6.2.8	Tape cicatriziale	133
3.2.4	Muscolo obliquo esterno	55			
3.2.5	Muscolo obliquo interno	57			
3.2.6	Muscolo iliaco	59			

VI Indice generale

6.3	Arti superiori	135	7.3	Tronco	187
6.3.1	Impingement della spalla (sindrome del conflitto subacromiale).....	135	7.3.1	Drenaggio del quadrante superiore del tronco.....	187
6.3.2	Tendinite bicipitale.....	137	7.3.2	Drenaggio del I quadrante inferiore del tronco.....	189
6.3.3	Epicondilita.....	139	7.3.3	Drenaggio del II quadrante inferiore del tronco.....	191
6.3.4	Sindrome del tunnel carpale.....	141	7.3.4	Drenaggio dell'addome.....	193
6.3.5	Stabilizzazione del polso.....	143	7.4	Ulteriori applicazioni linfatiche	195
6.3.6	Contusione delle dita.....	145	7.4.1	Drenaggio della faccia.....	195
6.4	Arti inferiori	147	7.4.2	Drenaggio dell'articolazione della spalla.....	197
6.4.1	Patologie dell'anca.....	147	7.4.3	Drenaggio dell'articolazione del ginocchio.....	199
6.4.2	Strappo muscolare.....	149	7.4.4	Fibrosi/ematoma.....	201
6.4.3	Osteoartrite del ginocchio.....	151	8	Applicazioni neurologiche	203
6.4.4	Achillodinia.....	153	8.1	Nervo mediano.....	205
6.4.5	Distorsione dell'articolazione della caviglia.....	155	8.2	Nervo radiale.....	207
6.4.6	Piede a papera, appiattimento dell'arco plantare, piede piatto.....	157	8.3	Nervo ulnare.....	209
7	Applicazioni linfatiche	159	8.4	Nervo ischiatico.....	211
7.1	Arti superiori	161	8.5	Nervo trigemino.....	213
7.1.1	Drenaggio della parte antero-mediale del braccio.....	161	8.6	Paresi facciali.....	215
7.1.2	Drenaggio della parte postero-laterale del braccio.....	163	8.7	Estensione delle dita.....	217
7.1.3	Drenaggio dell'avambraccio e di tutto l'arto superiore.....	165	8.8	Estensione della mano.....	219
7.1.4	Drenaggio del braccio: parte antero-mediale e postero-laterale.....	167	8.9	Rotazione dell'arto superiore.....	221
7.1.5	Drenaggio della mano.....	169	8.10	Supporto del colon.....	223
7.1.6	Fibrosi proteica della mano (segno di Stemmer).....	171	8.11	Spirale addominale.....	225
7.1.7	Drenaggio che utilizza il tape a spirale per l'arto superiore.....	173	8.12	Incontinenza fecale.....	227
7.2	Arti inferiori	175	9	Applicazioni ginecologiche	229
7.2.1	Drenaggio della coscia.....	175	9.1	Supporto addominale.....	231
7.2.2	Drenaggio della gamba e di tutto l'arto inferiore.....	177	9.2	CROSSTAPE® per la preparazione prenatale.....	233
7.2.3	Drenaggio completo dell'arto inferiore.....	179	9.3	Congestione mammaria.....	235
7.2.4	Drenaggio del piede.....	181	9.4	Mastite.....	237
7.2.5	Segno di Stemmer nel piede.....	183	9.5	Muscolo trasverso (postnatale).....	239
7.2.6	Drenaggio che utilizza il tape a spirale per l'arto inferiore.....	185	9.6	Applicazione linfatica "Mamma".....	241
			9.7	Correzione posturale.....	243
			Indice analitico		245