

LIGADURAS NEUROMUSCULARES



O que é a Kinesio Taping?

- É um conceito ou método terapêutico desenvolvido pelo japonês Kenzo Kase
- 1973
- Método desenvolvido nos EUA, país onde está sediada a Associação Internacional de Kinesio Taping.



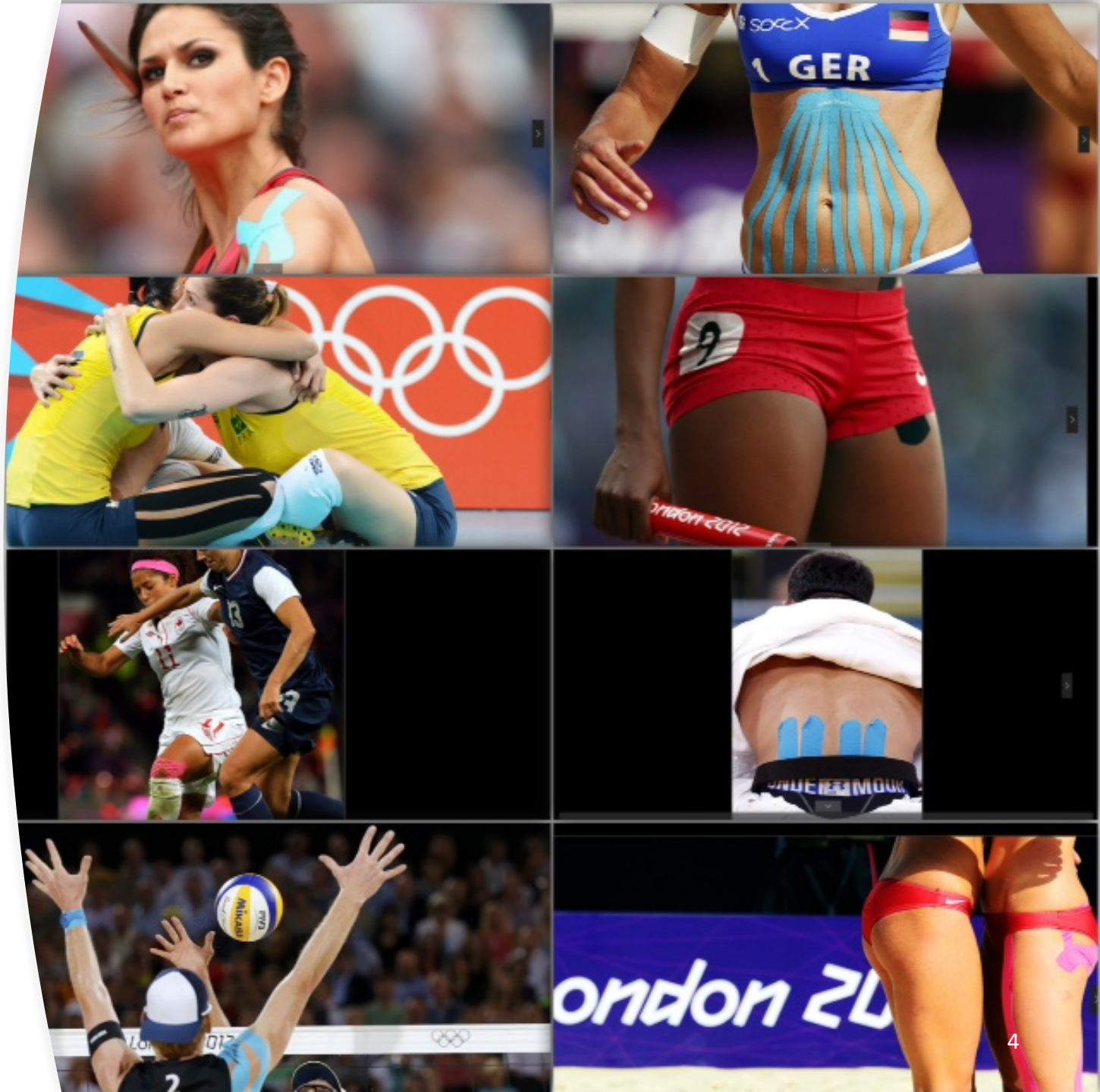
Método

- A aplicação destas bandas tem mostrado grandes resultados nos processos de cicatrização e no apoio de músculos e articulações lesados
- PRESSÃO NEGATIVA



Jogos Olímpicos

- Permite obter um efeito imediato, no médio e longo prazo
- O seu efeito é tão poderoso que o Comité dos Jogos Olímpicos está a equacionar abolir a sua colocação por ser considerado “doping mecânico”.



Estudos

- Vários estudos tem sido realizados de forma a demonstrar a eficácia das KT na prática Desportiva

Note: This article will be published in a forthcoming issue of the *Journal of Sport Rehabilitation*. The article appears here in its accepted, peer-reviewed form, as it was provided by the submitting author. It has not been copyedited, proofed, or formatted by the publisher.

Section: Original Research Report

Article Title: The Effectiveness of Kinesio Taping in Recovering from Delayed Onset Muscle Soreness: A Cross-Over Study

Authors: Berkiye Kirmizigil¹, Jeffry Roy Chauchat², Omer Yalciner², Gozde Iyigun¹, Ender Angin¹, and Gul Baltaci¹

Affiliations: ¹Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Eastern Mediterranean University, Famagusta, Cyprus. ²Department of Sports Sciences, Famagusta, Cyprus.

Como funciona?

DOR = Estagnação

Tecidos Contraem

Inflamação
aparece

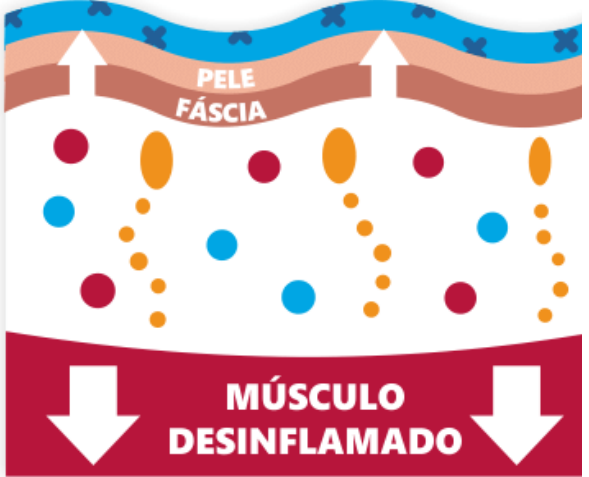
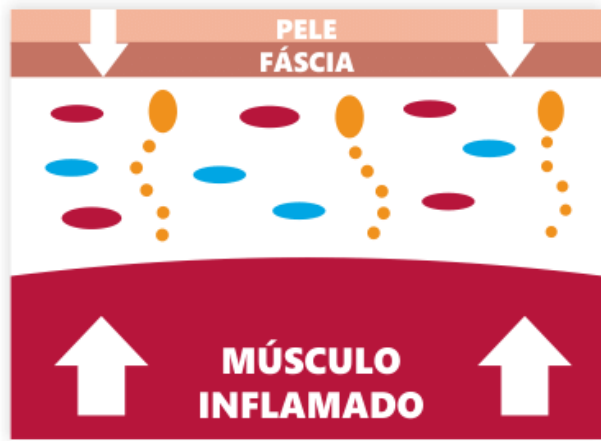
Aplicação das
ligaduras

Efeito compressão
negativa

DESCOMPRESSÃO

ANTES

DEPOIS



RECEPTORES DE DOR COMPRIMIDOS

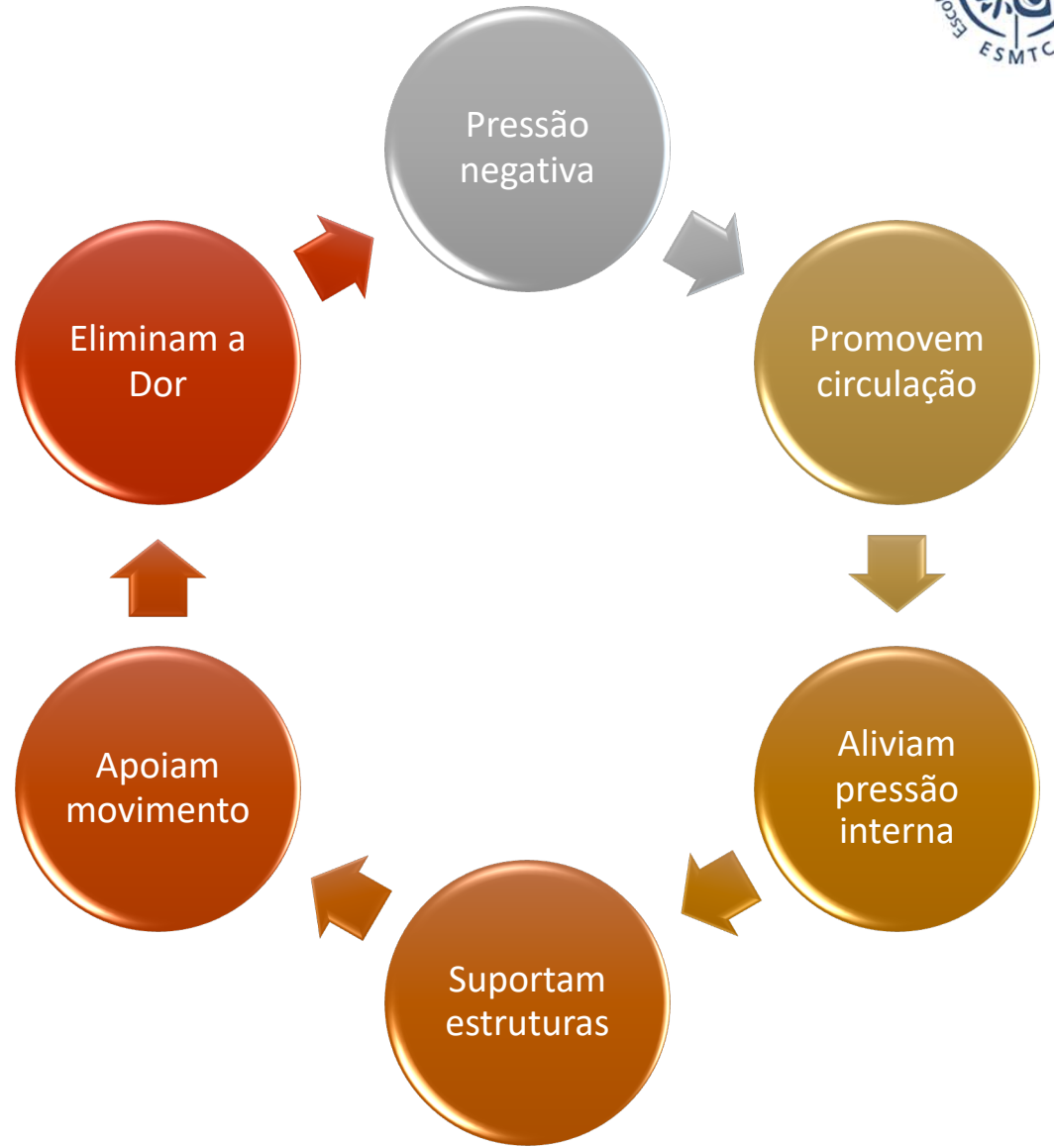
RECEPTORES DE DOR DESCOMPRIMIDOS

VASOS DE SANGUE COMPRIMIDOS

VASOS DE SANGUE DESCOMPRIMIDOS

FLUÍDO LINFÁTICO COMPRIMIDO

FLUÍDO LINFÁTICO DESCOMPRIMIDO



Efeitos sobre a dor



Ligaduras Funcionais # Ligaduras Kinesio



Ligaduras FUNCIONAIS

Limitam os movimentos articulares

Fazem pressão positiva

Podem provocar estagnação

Ligaduras KINESIO

Ajudam os músculos dando-lhes suporte funcional

Não limitam os movimentos

Promovem o processo de regeneração tecidual

Exercem pressão NEGATIVA



Corte das Ligaduras

- As bandas podem ser colocadas em forma de X, Y, I e W, de acordo com a função pretendida, sendo as formas I e Y as mais utilizadas



BANDA I



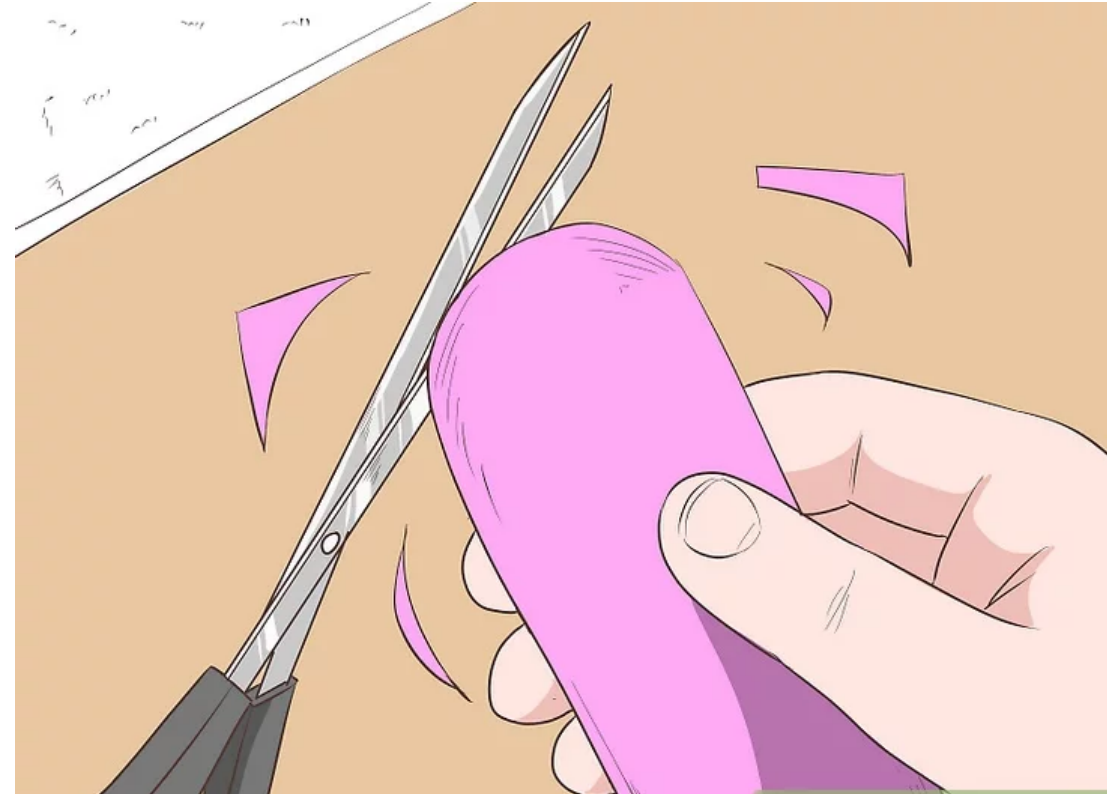
BANDA W



BANDA Y



BANDA X



Cores do material

Bege: Qualquer situação

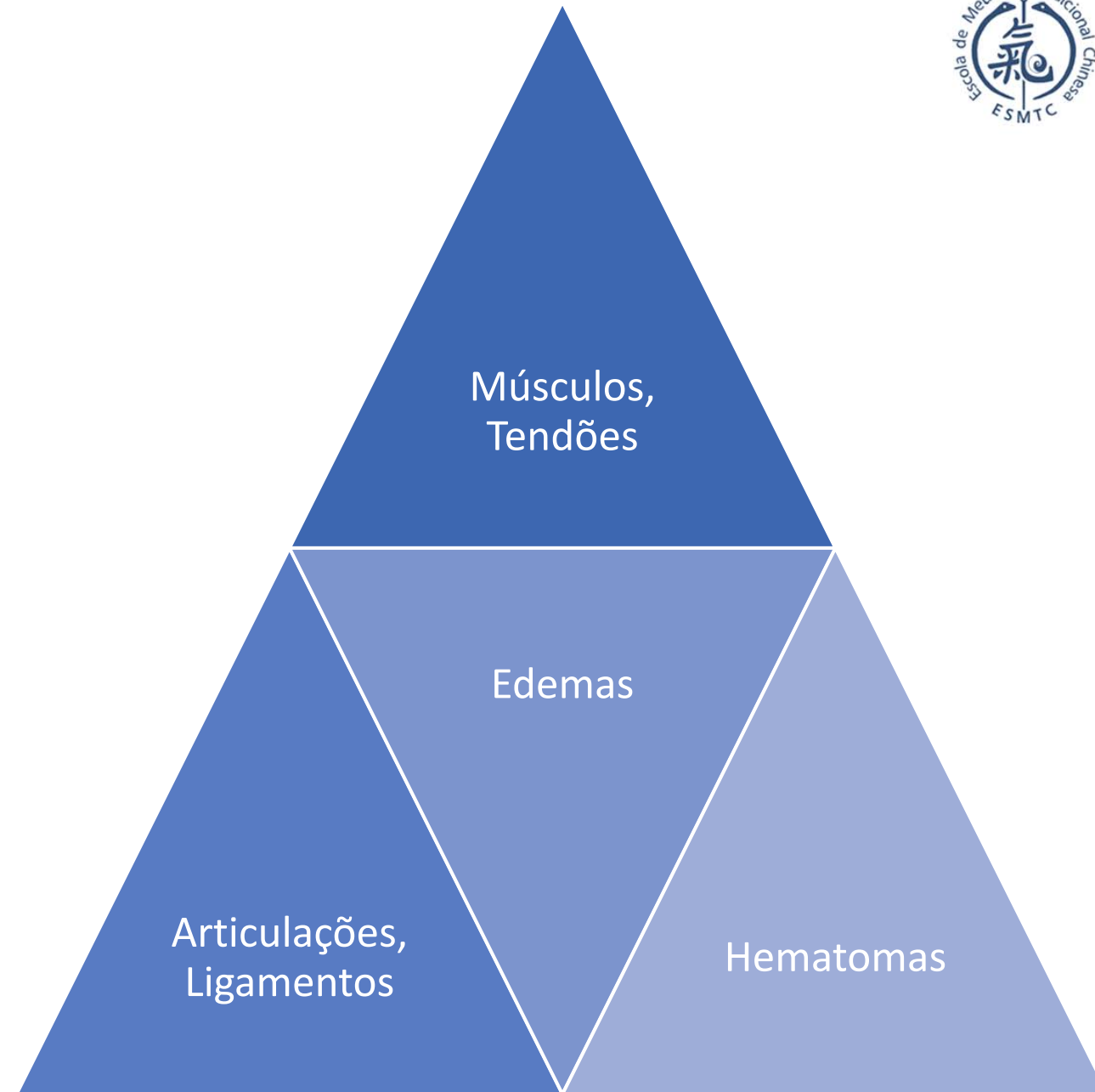
Rosa: Dão energia, aquecem e ativam

Azul: Refresca, acalma, anti inflamatório

Preto: Grandes músculos ou muito tonificados



Indicações





Efeitos Musculo – Esqueléticos

Efeitos Vasculares

- Podem ser ainda utilizadas com muita eficácia em problemas do sistema venoso e linfático
- Através da pressão negativa o sangue e líquidos são bombeados retornando aos canais de drenagem



Meridianos

- Pelo seu efeito de pressão negativa, podem também restabelecer a circulação energética em Meridianos estagnados e pontos ASHI
- Nestas situações a recomendação é que se usem as cores de kinesiologia da mesma cor que o Meridiano Atingido
- Exemplo: Dor Ciática que segue o trajeto do meridiano da Bexiga - AZUL

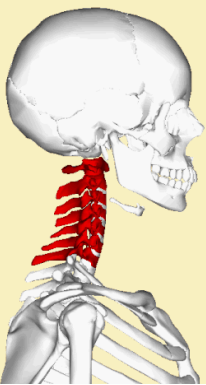





Músculos	Articulações	Edemas	Sangue
Contracturas Estiramentos Fibroses Cicatrizes	Luxações Correção Artroses Tendinites	Edemas Entorses Retenção de líquidos	Hematomas Estagnação Problemas Circulatórios

Exemplos de aplicação

LIGADURA CERVICAL





Cervical

CERVICALGIA, HÉRNIA DISCAL	MEDIDA	BASE	BASE 1	BASE 2
	<p>D1 até raiz dos cabelos</p> <p>*Ligadura de Reforço Lados laterais do pescoço</p>	<p>2</p> <p>Y</p> <p>I</p>	<p>Base abaixo da apófise espinhosa de C7</p> <p>*Rasgar ao centro com o paciente em extensão cervical colar com tensão no ponto de dor</p>	<p>Levar o queixo ao peito colar as bases do Y ao longo das apófises transversas</p>

CERVICAL



Cervical

CERVICALIA, HÉRNIA DISCAL	MEDIDA	BASE	BASE 1	BASE 2
	Em um lado dos cabelos	2	Base aberta da espinax exposta de C7	Unir o quarto ao quinto ao longo do Y ao longo das espinax transversas
	*Aplicar de Reforço Laterais laterais do gravado	1	*Rolar ao centro com o paciente em posição cervical colar com tensão no ponto de dor	



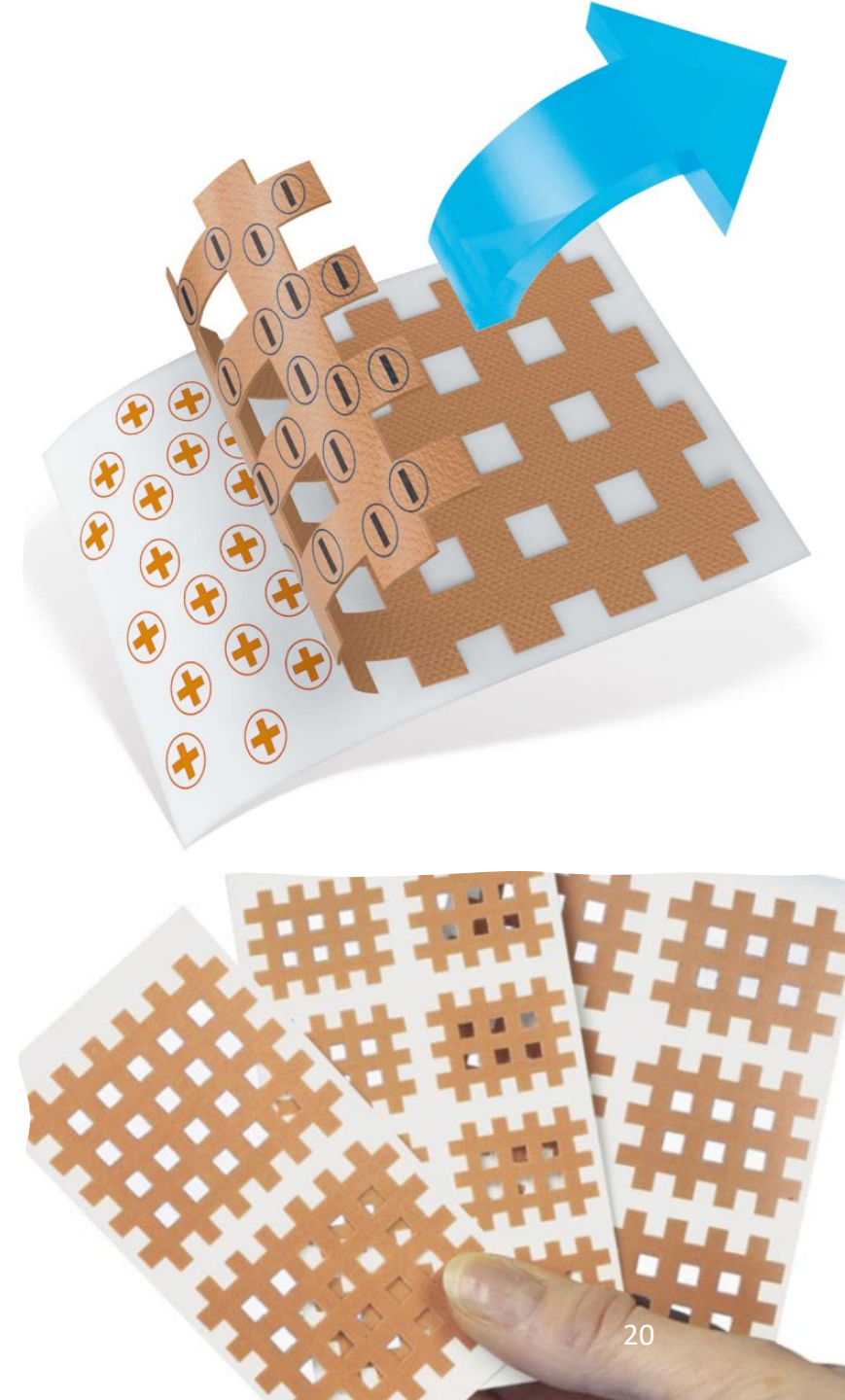
ESMTC

Escola de Medicina Tradicional Chinesa

COPYRIGHT HELENA JUSTO

Cross Tape

- Penso com pressão negativa que alivia a pressão dos pontos fazendo a energia e o sangue circulares
- Existem 3 tamanhos



CROSS TAPE

Efeitos sobre sangue

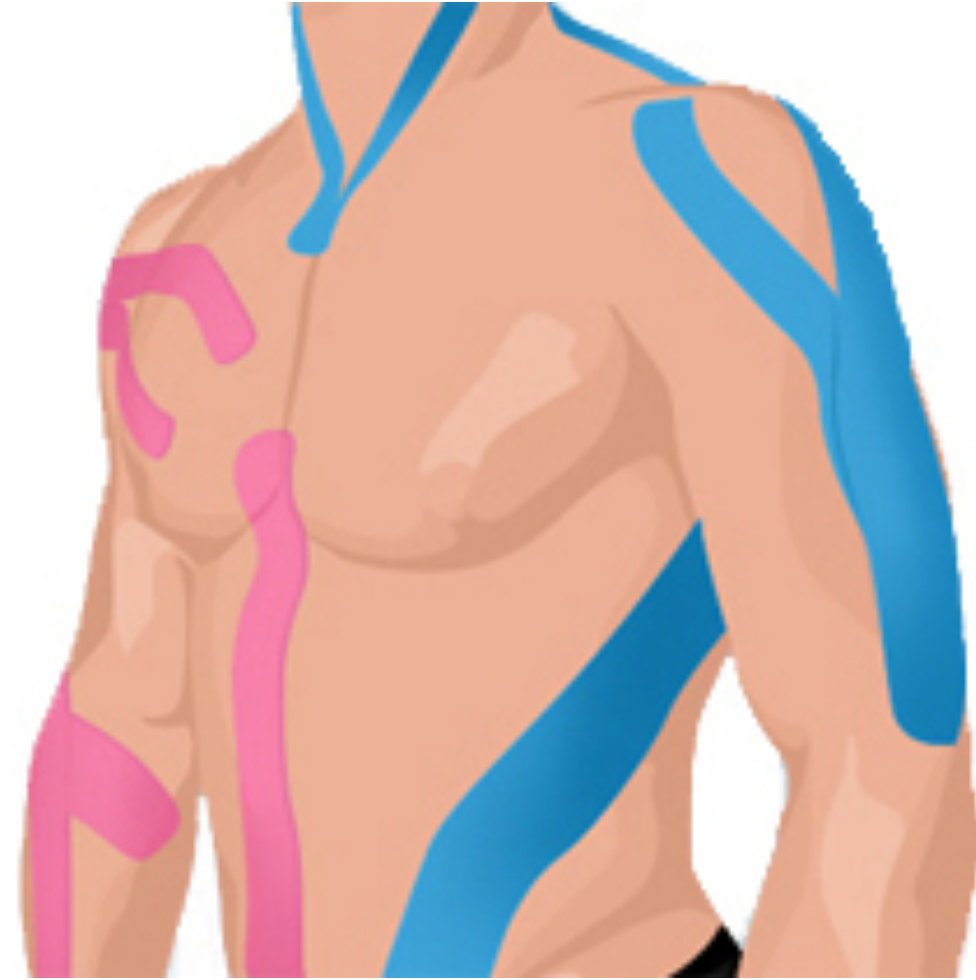
Estimulo de pontos gatilho

Estimulo de pontos de acupunctura

CONTEÚDOS DO CURSO

- Lesões Musculares
- Lesões Articulares
- Edemas e Hematomas
- Estudo casos Clínicos
- Aplicações Práticas por Patologia

KINESIO E CROSS TAPE



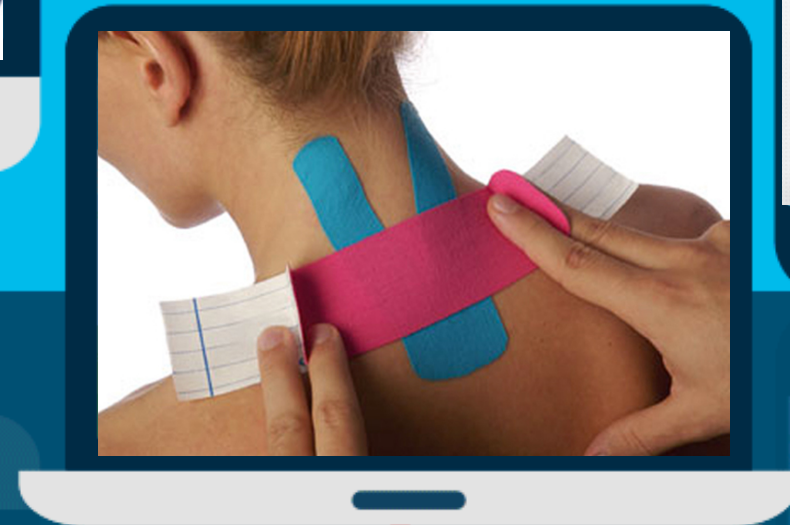


Sabia que a zona onde puxamos mais a ligadura tem mais efeito terapêutico?



Sabia que as ligaduras não se colocam todas da mesma forma?

INICIO 5
MARÇO 2021



COPYRIGHT HELENA JUSTO

online®