

Nota Informativa per il paziente

TNM – Approcci dinamici in tempi differenti in ambito Sportivo

Per un paziente sportivo l'applicazione del "Taping Neuro Muscolare - TNM" può rendersi necessaria in condizioni opposte di attività o di riabilitazione o ricupero. Si debbono quindi considerare 2 differenti approcci.

Durante l'attività fisica il "Tape" si applica con tecniche tese ad ottenere:

1. Sostegno del muscolo per
 - migliorare la contrazione muscolare nei muscoli indeboliti;
 - ridurre l'affaticamento muscolare
 - ridurre l'eccessiva estensione e contrazione del muscolo;
 - ridurre i crampi e la possibile lesione dei muscoli
 - aumentare la ROM (ampiezza di movimento).
2. Correzione dei problemi delle articolazioni e tendini per:
 - migliorare gli allineamenti imprecisi causati da spasmi e muscoli accorciati
 - sostenere i tendini lesionati/indeboliti.

Questa tecnica mira ad ottenere un effetto globale di normalità a livello muscolo-tendineo e articolare, ed una attività fisica sostenuta alleviata dal dolore.

Nella fase riabilitativa invece, il Taping Neuro Muscolare si applica con altre tecniche (allungamento, drenante, sostegno) miranti a:

1. Rimuovere la congestione della circolazione dei fluidi corporei:
 - a. per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica;
 - b. per ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti
2. nei tessuti;
 - a. per ridurre l'infiammazione;
 - b. per ridurre anche l'anormale sensibilità e il dolore nella
3. pelle e nei muscoli.
4. Azionare i sistemi analgesici endogeni
 - a. stimolare il sistema inibitore spinale e il sistema inibitore
5. discendente.
2. Correggere i problemi delle articolazioni
 - a. ridurre gli allineamenti imprecisi causati da spasmi e muscoli
6. accorciati;
 - a. normalizzare il tono del muscolo e l'anormalità di fascia
7. delle articolazioni;
 - a. migliorare la ROM.

Sono due approcci dinamici applicati in tempi diversi offrendo la possibilità di migliorare la propria prestazione fisica insieme alla riabilitazione tramite drenaggio e correzione meccanica del muscolo o arto affetto