

ROSARIO BELLIA

TAPING KINESIOLOGICO
NELLA TRAUMATOLOGIA SPORTIVA MODERNA

TESTO-ATLANTE

PICCIN

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

Indicazioni accurate, effetti indesiderati e dosaggi per i farmaci sono indicati nel libro, ma è possibile che cambino. Il lettore deve esaminare le informazioni contenute nel foglietto illustrativo dei produttori dei medicinali menzionati. Gli autori, curatori, editori o distributori non sono responsabili per errori od omissioni o per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni di quest'opera, e non danno alcuna garanzia, esplicita o implicita, rispetto al contenuto della pubblicazione. Gli autori, curatori, editori e distributori non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi lesione o danno a persone o cose derivante da questa pubblicazione.

ISBN 978-88-299-2795-1

Stampato in Italia

*Dedico questo libro alla mia famiglia,
che mi ha sempre supportato durante questi anni di lavoro editoriale.
Un pensiero va ai miei cari genitori che hanno voluto tanto
questa mia carriera professionale in ambito fisioterapico.
A tutte le persone che in questi anni hanno creduto in ciò che ho sperimentato
e mi hanno sostenuto per “sviluppare la tecnica”, grazie*

ROSARIO BELLIA

Prefazione

Questo testo è stato realizzato per offrire un punto di riferimento ad esperti di “taping adesivo elastico”: il libro è uno strumento utile nell’uso quotidiano dei fisioterapisti e degli esperti di traumatologia sportiva. Esso include numerose indicazioni per il trattamento riabilitativo ed è ricco di informazioni e consigli basate su molti anni di esperienza applicativa e di docenza internazionale dell’autore.

Il taping kinesiologico “Bellia Korean System” può essere d’aiuto in una vasta gamma di terapie e costituisce una valida “sinergia” nei programmi riabilitativi, rappresentando un approccio efficace per tutti i fisioterapisti, medici e professionisti sanitari. L’autore ha implementato la tecnica dopo aver seguito in giro per il mondo la nazionale italiana di pattinaggio a rotelle velocità per dieci anni, mettendo a confronto le diverse tecniche di taping elastico presenti a livello intercontinentale.

Dai primi anni del suo sviluppo metodologico, il taping Kinesiologico ha avuto una notevole diffusione in Italia, sia nell’ambito fisioterapico sportivo che a livello ospedaliero. I professionisti che si sono avvicinati a questa tecnica hanno apprezzato in maniera particolare: l’impostazione globale (visione olistica), le applicazioni innovative che seguono la “biomeccanica dei movimenti” nel rispetto della metodica di facilitazione neuromuscolare Kabat, la sinergia nel campo della neurodinamica, le applicazioni nel riequilibrio energetico della medicina tradizionale cinese (MTC), inoltre le applicazioni per favorire il drenaggio emolinfatico, anche nella fase post-chirurgica. Un ulteriore aspetto che differenzia questa tecnica è costituito dal fatto che il taping kinesiologico ha dato una importante spinta tecnica evolutiva, poiché ha differenziato l’applicazione

dei vari nastri elastici in commercio con i nuovi materiali: SETA syntehetic, nylon, cotone, lycra, in relazione agli obiettivi da raggiungere nell’azione terapeutica.

Il taping kinesiologico ha varcato i confini nazionali ed europei arrivando fino in India, dove il Prof. Bellia è stato invitato a partecipare anche al Congresso Internazionale di fisioterapia a New Delhi nel 2015, dopo la partecipazione sempre come relatore al congresso nel 2011. Inoltre sono stati realizzati due corsi di formazione presso l’University New Delhi e SHARDA University, sull’applicazione del Taping Kinesiologico nella fisioterapia e nella fase post-chirurgica. È infine in programma nel 2016-17 una serie di eventi formativi presso gli ospedali riabilitativi più importanti del territorio indiano, sempre con il coordinamento dell’Università di New Delhi, come ad esempio corsi che includono la “certificazione internazionale”, Certified kinesiology taping Bellia Korean System practioner, confermando così il notevole interesse verso questa tecnica anche all’estero.

Nel 2010 il Prof. Bellia è stato chiamato ad insegnare le tecniche del taping kinesiologico presso l’Università di Valencia (Spagna) al Master post grado di Traumatologia sportiva.

In seguito agli incarichi come docente di taping kinesiologico al Master di Posturologia Clinica presso l’Università di Napoli Federico II e presso l’Università Statale di Palermo, oltre che al Master di Podologia biomeccanica dell’Università Statale di Milano, l’autore ha deciso di realizzare questo libro, che si può ritenere un vero e proprio manuale delle applicazioni del taping kinesiologico nella traumatologia sportiva moderna. Le tecniche applicative proposte in questo libro, utilizzan-

do i nuovi materiali e le innovative metodologie di allenamento degli atleti, permettono di ottimizzare l'azione riabilitativa e preventiva nella fisioterapia del terzo millennio.

Il notevole interesse dei professionisti ospedalieri della riabilitazione nei confronti del taping kinesiologico ha indotto il prof. Rosario Bellia ad approfondire la tecnica applicativa del taping elastico, anche in ambito post-chirurgico, nella terapia occupazionale e a pensare ad altre soluzioni per ottimizzare la riabilitazione specifica del paziente ospedalizzato. Nell'auspicio di poter pubblicare i risultati ottenuti, si stanno svolgendo numerosi studi applicativi del taping Bellia Korean System in diversi campi:

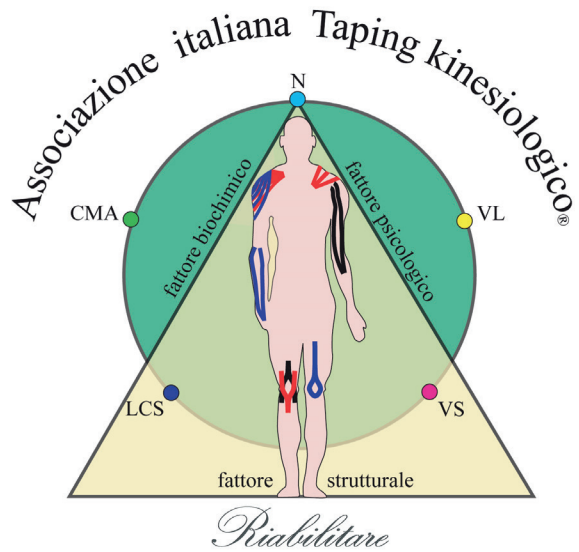
- a) post chirurgico oncologico;
- b) flebologia;
- c) podologia;
- d) chirurgia estetica;
- e) chirurgia ortopedica.

L'Associazione Italiana Taping Kinesiologico ha realizzato parecchi corsi di formazione in diversi ospedali sul territorio nazionale, e, considerando il notevole interesse, sono in programma molte iniziative correlate.

Impostazione dell'opera

Il testo è organizzato in quattro sezioni.

1. L'introduzione teorica iniziale si propone di fornire le indicazioni di base del funzionamento del taping elastico, ed è utile a comprendere i principi anatomico-fisiologici e fisio-patologici su cui si fonda la tecnica.
2. La seconda sezione presenta l'applicazione del cross tape, come tecnica sinergica all'applicazione del taping elastico, e la tecnica del Powerfull taping Bellia System, che permette di avere una maggiore efficacia delle applicazioni stabilizzanti in fase agonistica, con l'utilizzo di nastri specifici.
3. La terza sezione affronta le patologie più ricorrenti della traumatologia sportiva moderna associate alle diverse tecniche applicative del taping kinesiologico, per poter affrontare la patologia in maniera sinergica ai trattamenti fisioterapici. Le tecniche applicative sono presentate in maniera molto schematica, per mezzo di vere e proprie schede di lavoro specifiche, comprendenti anche richiami di anatomia palpatoria, e mettendo in evidenza gli errori applicativi più comuni da evitare. Questa parte è molto dettagliata con la descrizione delle principali caratteristiche della tecnica: indicazioni, posizione del paziente, punti di reperi (anatomia palpatoria), materiali utilizzati, preparazione del taping elastico, fasi di applicazione, precauzioni, errori da evitare, note.
4. Nella quarta sezione sono presenti alcuni capitoli che presentano applicazioni speciali con tecniche evolute: seguendo i principi della cromoterapia, il taping fasciale e le applicazioni biomeccaniche. Un



capitolo specifico è dedicato alle applicazioni dopo trattamento viscerale nello sport, con specifiche tecniche di bendaggio viscerale. Inoltre, per dare una visione più pratica, il libro è stato arricchito con la presentazione dettagliata di numerosi "case report" sulla traumatologia sportiva moderna. Le conclusioni e le regole per un corretto utilizzo del taping kinesiologico Bellia Korean System nella traumatologia sportiva moderna. Le applicazioni del taping elastico come azione sinergica al trattamento viscerale osteopatico

Questo testo presenta in maniera dettagliata i fondamenti del taping Bellia Korean System con le molteplici applicazioni nella traumatologia sportiva ed è principalmente destinato ai fisioterapisti con esperienza formativa nel taping elastico. Coloro che desiderassero apprendere e utilizzare questa tecnica valida ed efficace per il loro lavoro, dovranno prima formarsi presso l'Associazione Italiana Taping Kinesiologico, 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. 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.

Il libro deve essere un valido aiuto al professionista che trova in maniera schematica tutte le applicazioni per affrontare in maniera ottimale le patologie correlate alla traumatologia sportiva moderna.

L'auspicio dell'autore è che il testo riesca a raggiungere l'obiettivo di fruibilità ed utilità pratica, e che l'implementazione di questa tecnica in una chiave più attuale serva da stimolo, per iniziare finalmente ad indagare la sua efficacia clinica secondo i criteri del metodo scientifico.

ROSARIO BELLIA
Presidente Associazione Italiana
Taping Kinesiologico

Indice generale

Cap. 1	
Introduzione al metodo taping Bellia System .. 1	
Storia del taping kinesiologico Bellia Korean System	3
Azione del nastro sulla pelle e attivazione di sistemi complessi	3
Il taping kinesiologico e il <i>gate control</i>	5
Introduzione al metodo	5
Azioni del taping kinesiologico	7
Azioni neuromuscolari del taping kinesiologico. 7	
Come si applica i taping Bellia Korean System nella traumatologia sportiva moderna	
Obiettivi	9
I materiali dei nastri elastici moderni	11
Proprietà del tape kinesiologico.	13
Bendaggi kinesiologico durante l'attività sportiva	13
Come deve essere posizionato il muscolo durante l'applicazione del taping kinesiologico.	13
La fascia e le catene miofasciali	15
Il concetto di bendaggio globale	15
Azione dell'elasticità del nastro nella traumatologia sportiva moderna	15
Tecniche per decomprimere gli spazi interstiziali	17
Cap. 2	
Tecniche di applicazione utilizzate in traumatologia sportiva	25
Principi generali.	27
Come realizzare un efficace taping kinesiologico nelle fasi dell'attività sportiva	31
Protocollo applicativo metodo coreano: bendare il gesto sportivo	37
Cap. 3	
La tecnica del cross tape	43
Azioni del cross tape	45
Indicazioni base	45
Effetti del cross tape	45
Modalità applicative del cross tape	46
Principi applicativi	48
Controindicazioni	51
Una tecnica globale di applicazione del cross tape	53
Punti energetici interessanti da bendare con azione sinergica del cross tape al taping kinesiologico Bellia Korean System nelle varie disfunzioni	53
Tecniche consigliate per la disfunzione dell'arto superiore e del tronco	55
Tecniche consigliate per le disfunzioni dell'arto inferiore e del bacino	67
Cap. 4	
Powerful taping Bellia System.....	75
Tecniche applicative	77
Fasi di preparazione del Powerful tape	79
Generalità tecniche applicative	79
Fasi di progettazione del bendaggio	79
Il nastro in seta Synthetic verso un nuovo modo di bendare	80
Cap. 5	
Applicazioni del taping kinesiologico nella traumatologia sportiva moderna.	
Arto inferiore	83
Anca	
Tecnica n. 1 - Anca	87
Tecnica n. 2 - Anca	89
Tecnica n. 3 - Anca	91
Tecnica n. 4 - Anca	95
Tecnica n. 5 - Anca	101
Tecnica n. 6 - Anca	105

Tecnica n. 7 - Anca	113	Piede cavo	243
Tecnica n. 8 - Anca	119	Tecnica n. 10 - Piede	245
Ginocchio e gamba	121	Piede equino	247
Sindrome rotulea	121	Tecnica n. 11 - Piede	249
Sindrome rotulea senza dislocazione	121	Fascite plantare e rottura dell'aponeurosi	251
Sindrome rotulea con dislocazione		Tecnica n. 12 - Piede	253
nel piano frontale o sagittale	121	Tecnica n. 13 - Piede	255
Tecnica n. 1 - Ginocchio	123	Alluce valgo	257
Tecnica n. 2 - Ginocchio	125	Tecnica n. 14 - Piede	257
Tecnica n. 3 - Ginocchio	127	Sindrome di supinazione del piede	259
Sindrome dei legamenti alari della rotula	133	Tecnica n. 15 - Piede	259
Tecnica n. 4 - Ginocchio	133	Sindrome del seno del tarso	261
La tendinite rotulea e la sindrome		Tecnica n. 16 - Piede	261
di Osgood-Schlatter	135	Drenaggio linfatico per l'arto inferiore	265
Tecnica n. 5 - Ginocchio	137	Tecnica n. 17 - Piede	267
Distorsione del ginocchio	141		
Tecnica n. 6 - Ginocchio	143	Cap. 6	
Tecnica n. 7 - Ginocchio	149	Applicazioni del taping kinesiologico	
Sofferenza, lesione o fase post-chirurgica		nella traumatologia sportiva moderna.	
del legamento crociato anteriore (LCA)		Arto superiore..... 269	
del ginocchio	151	Spalla	271
Tecnica n. 8 - Ginocchio	153	Sindrome del conflitto sotto-acromio-	
Tecnica n. 9 - Ginocchio	155	coracoideo	271
Tecnica n. 10 - Ginocchio	157	Tecnica n. 1 - Spalla	273
Tecnica n. 11 - Ginocchio	159	Tecnica n. 2 - Spalla	275
Sindrome dalla zampa d'oca	161	Tendinite della cuffia dei rotatori	277
Tecnica n. 12 - Ginocchio	163	Tecnica n. 3 - Spalla	279
Tecnica n. 13 - Ginocchio	165	Tecnica n. 4 - Spalla	281
Sindrome del tergicristallo (ginocchio del		Capsulite adesiva dell'omero	287
ciclista)	167	Tecnica n. 5 - Spalla	289
Tecnica n. 14 - Ginocchio	169	Tecnica n. 6 - Spalla	293
Tecnica n. 15 - Ginocchio	173	Instabilità anteriore della testa dell'omero	301
Sindrome compartimentale	175	Tecnica n. 7 - Spalla	303
Tecnica n. 16 - Ginocchio	177	Lussazione o sublussazione recidivante	
Tecnica n. 17 - Ginocchio	179	della spalla	309
Periostite tibiale	181	Tecnica n. 8 - Spalla	309
Tecnica n. 18 - Ginocchio	183	Tecnica n. 9 - Spalla	311
Tecnica n. 19 - Ginocchio	185	Tecnica n. 10 - Spalla	313
Disinserzione parziale o totale del gemello		Distorsione e lussazione sterno-clavicolare	315
interno	187	Tecnica n. 11 - Spalla	315
Tecnica n. 20 - Ginocchio	189	Tecnica n. 12 - Spalla	317
Tecnica n. 21 - Ginocchio	191	Tendinite del bicipite brachiale	319
Tendinite del popliteo	193	Tecnica n. 13 - Spalla	319
Tecnica n. 22 - Ginocchio	195	Tecnica n. 14 - Spalla	321
Tecnica n. 23 - Ginocchio	197	Gomito	323
Il tricipite surale	199	Tecnica n. 1 - Gomito	325
Tecnica n. 24 - Ginocchio	201	Tecnica n. 2 - Gomito	327
Tecnica n. 25 - Ginocchio	203	Tecnica n. 3 - Gomito	329
Tecnica n. 26 - Ginocchio	205	Artropatia omero radiale	331
Il piede	209	Tecnica n. 4 - Gomito	331
Tecnica n. 1 - Piede	211	Compressione della branca posteriore del	
Tecnica n. 2 - Piede	213	nervo radiale	333
Tecnica n. 3 - Piede	217	Tecnica n. 5 - Gomito	333
Tecnica n. 4 - Piede		Epicondilalgia di origine cervicale nella	
Tecnica n. 5 - Piede	225	fase riabilitativa	335
Tecnica n. 6 - Piede	227	Tecnica n. 6 - Gomito	335
Neuroma di Morton	231	Epitroclealgia	337
Tecnica n. 7 - Piede	233	Tecnica n. 7 - Gomito	337
Fratture da fatica del piede	235	Tecnica n. 8 - Gomito	339
Tecnica n. 8 - Piede	237	Borsite olecranica	340
Caduta dell'arco plantare	239	Tecnica n. 9 - Gomito	340
Tecnica n. 9 - Piede	241	Distorsione del legamento laterale interno	

del gomito	343
Tecnica n. 10 - Gomito	343
Tecnica n. 11 - Gomito	345
Tecnica n. 12 - Gomito	347
La mano	349
Enosinovite di De Quervain	349
Tecnica n. 1 - Mano	351
Tecnica n. 2 - Mano	353
Sindrome del tunnel carpale/lussazione del carpo/sindrome dell'intersezione	357
Tecnica n. 3 - Mano	357
Tecnica n. 4 - Mano	359
Distorsione del polso e instabilità scafo- semilunare	363
Tecnica n. 5 - Mano	363
Lussazione del polso	365
Tecnica n. 6 - Mano	365
Frattura dello scafoide	367
Tecnica n. 7 - Mano	367
Frattura dell'apofisi unciforme dell'osso uncinato	369
Tecnica n. 8 - Mano	369
Distorsione dell'articolazione metacarpo- falangea del pollice	371
Tecnica n. 9 - Mano	371
Tecnica n. 10 - Mano	373
Distorsione delle articolazioni interfalangee prossimali e distali delle quattro ultime dita	377
Tecnica n. 11 - Mano	377
Tecnica n. 12 - Mano	379

Cap. 7

**Applicazioni del taping kinesiologico
nella traumatologia sportiva moderna.**

Colonna vertebrale e tronco..... 391

La colonna vertebrale	383
Tecnica n. 1 - Colonna vertebrale	383
Tecnica n. 2 - Colonna vertebrale	389
Tecnica n. 3 - Colonna vertebrale	395
Tecnica n. 4 - Colonna vertebrale	399
Cervico dorsalgia e sport	401
Tecnica n. 5 - Colonna vertebrale	401
Lombalgia, sciatica e sport	403
Tecnica n. 6 - Colonna vertebrale	407
Tecnica n. 7 - Colonna vertebrale	411
Spondilolistesi e spondilolisi	413
Tecnica n. 8 - Colonna vertebrale	415
Distorsione sacro-iliaca	417
Tecnica n. 9 - Colonna vertebrale	419
Tecnica n. 10 - Colonna vertebrale	421
Tecnica n. 11 - Colonna vertebrale	423
Tecnica n. 12 - Colonna vertebrale	425
Frattura delle coste	427

Cap. 8

Lesioni muscolari in fase acuta 429

Tecniche di applicazioni del taping Bellia Korean System nelle lesioni muscolari	437
Tecnica retroattiva nei bendaggi drenanti ...	439

Cap. 9

Il taping kinesiologico e la fatica muscolare . 429

Il taping kinesiologico e le discipline sportive . 441

Cap. 10

Il taping kinesiologico e la cromoterapia 445

Cap. 11

**Alcuni case report di lesioni da sport e
taping kinesiologico Bellia Korean System .. 449**

Distorsione tibio-tarsica di un calciatore	451
Fascite plantare di una runner	453
La sindrome della bendeletta ileotibiale di un maratoneta	455
Lesione del legamento crociato anteriore di un maratoneta	457
Lesione del tendine d'Achille di un calciatore amatore	461
Triatleta con sindrome dell'hamstring	463
Trattamento della tendinite achillea di un calciatore	465
Sindrome del comparto anteriore della gamba nel pattinaggio a rotelle corsa	469
Sindrome del conflitto sotto-acromio- coracoideo di un pallavolista	471
Tennis amatoriale - sublussazione anteriore della spalla e programma di compenso	475
Strappo muscolare di 3° grado in donna di 50 anni per fitness intenso	481

Cap. 12

**Le tecniche in fase di approfondimento
metodologico 483**

Il Biomechanical Taping System - Italy	485
Functional Fascial Taping	489
Applicazione del taping kinesiologico Bellia Korean System nelle disfunzioni segundo i concetti del trattamento osteopatico	497
Skin taping - by Dr. Tsutomu Fukui	503

Cap. 13

**Il trattamento osteopatico viscerale ed
applicazione del taping kinesiologico
nello sportivo 507**

Cosa si intende per trattamento viscerale: generalità e diagnosi differenziata	509
Obiettivi della globalità del trattamento	514
Alcune tecniche di taping viscerale	519
Descrizione delle patologie più ricorrenti nello sport che potrebbero beneficiare del trattamento viscerale osteopatico più taping elastico conclusivo	566
Tecnica con i pollici variante secondo terzo dito	569
Alcuni case report	571

Cap. 14

**Il taping kinesiologico Bellia Korean
System Italy..... 575**

Cap. 15

Conclusioni e regole applicative 581