

## TAPING KINESIOLOGICO E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Dott. Attilio Bernini

Docente Scuola Tao - Bologna e Milano

La tecnica del "taping" (termine anglosassone per "bendaggio con nastro") è nota da tempi immemorabili come mezzo per sostenere, proteggere e stabilizzare in particolare le articolazioni del corpo. Molto usata anche nell'antichità in occasione di attività pesanti o di attività sportive (pensiamo ai bendaggi alle gambe e alle braccia dei guerrieri o dei pugilatori) utilizzava in origine delle semplici bende di fibre naturali (lino, canapa) avvolte strettamente attorno alle parti interessate.

In epoca moderna, lo sviluppo di nuovi materiali ha portato all'utilizzo di nastri adesivi dapprima inestensibili e successivamente elastici, che possono formare un tutt'uno con la pelle. Si può così costruire una sorta di "esostruttura" che può essere anche dotata di proprietà tensili e strutturali molto sofisticate, quando composta da più strati di materiali diversi.

Nasce in questo modo il cosiddetto "bendaggio funzionale" che ha conosciuto un particolare sviluppo - soprattutto in campo sportivo e riabilitativo - negli anni '70-'80.

Dal bendaggio funzionale, negli anni '90 si sviluppa, in particolare in Oriente (Corea, Giappone) una forma di bendaggio adesivo elastico innovativa, detta "Taping Kinesiologico" (TK). La differenza principale tra le due tecniche è la seguente:

- il bendaggio funzionale sostanzialmente mima le funzioni tendinee e legamentose, con lo scopo di distribuire in modo opportuno i carichi sulle strutture muscolari e articolari sottostanti
- il TK non ha funzioni "portanti", ma utilizza lo stimolo costituito dalle forze di tensione opportunamente distribuite attraverso l'applicazione cutanea del nastro, per generare stimoli propriocettivi (non solo neuromuscolari) che modulano in senso adattativo il controllo motorio esercitato dal SNC. In tal modo si ottiene una modulazione costante dell'attività muscolo-tendinea che ottimizza il rendimento meccanico del movimento, migliora l'irrorazione dei tessuti interessati, facilita la guarigione delle lesioni muscolo-legamentose, ecc. senza creare alcun ostacolo alla circolazione energetica e sanguigna nei tessuti.

Per queste sue caratteristiche, il TK trova ideale applicazione in contesti quali quello della terapia di meridiano secondo la MTC, nella quale il principio fondamentale è ristabilire la fisiologica circolazione di *qi* e sangue per riequilibrare le disarmonie.

### ***Meccanismi d'azione del TK***

La stimolazione indotta attraverso il tessuto cutaneo dall'applicazione del TK esercita una importante serie di effetti fisiologici che nel loro complesso migliorano le capacità adattative, rigenerative e regolatorie del corpo.

L'effetto più immediato è quello esterocettivo con il quale si ottiene una rapida azione antalgica.

La stimolazione dei meccanocettori consente una regolazione del tono muscolare e di conseguenza un miglioramento dell'irrorazione sanguigna locale.

L'applicazione rende più elastica e fluida la matrice tissutale e permette quindi di indirizzare i processi di adattamento e di rigenerazione delle strutture miofasciali secondo le corrette linee di forza.

Una conseguenza dell'azione del TK sulla matrice è quella di evitare o ridurre la formazione di aree di addensamento delle fibre costituenti la matrice, responsabili di blocchi nella conduzione dei segnali biologici tra le cellule. Il mantenimento o il ripristino di una normale distribuzione dell'informazione e del nutrimento a tutte le cellule sono essenziali per il corretto adattamento del corpo agli stimoli vitali, che corrisponde allo stato di salute.

### **Una lettura energetica del TK**

In termini di MTC, il TK facilita lo scorrimento di *qi* e sangue lungo i canali energetici. Le tecniche della MTC sono spesso catalogate come tecniche esterne, interne e "né esterne, né interne". L'agopuntura-moxibustione, il *tuina* e le tecniche complementari (coppettazione, *guasha*, martelletto, ecc.) sono tutte tecniche esterne, in quanto funzionano attraverso stimoli apportati sulla superficie corporea nei punti energeticamente attivi (agopunti), lungo i percorsi dei canali o su strutture anatomiche.

Per le sue caratteristiche, anche il TK può essere da questo punto di vista classificato come una tecnica di trattamento esterno. Anche se l'azione del TK può essere esercitata con alcune tecniche su specifici punti, il suo principale effetto è quello di modulare il funzionamento della matrice tissutale secondo le linee d'azione fisiologica delle strutture miofasciali. In altre parole, il TK agisce su quelle strutture microscopiche (capillari sanguigni e linfatici, terminazioni nervose, recettori nervosi) e ultramicroscopiche (fibre e fibrille collagene, proteoglicani e mucopolisaccaridi della matrice extracellulare) favorendone la plasticità, la capacità di riorganizzazione e la capacità di trasmissione dei segnali regolatori da una parte all'altra del corpo. In parole della MTC, il TK drena i canali, facilita il movimento di *qi* e sangue nei canali e nei collaterali e - attraverso queste azioni - seda il dolore, rilassa i muscoli e i tendini e favorisce in generale un ottimale funzionamento dei canali su cui è applicato.

### **Possibili utilizzi del TK in MTC**

Nell'esperienza di chi scrive, il TK può essere molto utile come complemento ad altri trattamenti, per prolungarne l'effetto o per completarne l'azione. Si tratta prevalentemente di una tecnica drenante e disperdente, salvo rare eccezioni.

Fondamentalmente si possono prendere in considerazione tre modalità di utilizzo del TK in MTC:

1. azione locale o loco-regionale - principalmente attraverso l'applicazione sui canali tendino-muscolari, (MTM)
2. azione in base al trattamento di meridiano: si applica il taping su aree che hanno un'influenza energetica sul quadro di disarmonia da trattare
3. azione su punti specifici

L'applicazione più comune di questo tipo è l'uso del nastro in modalità decompressiva sulle zone dolenti e contratte dei MTM interessati, generalmente dopo un trattamento con ago-moxa o con *tuina*.

Una volta determinato con la palpazione e l'esame motorio il MTM interessato, si individuano i punti e le aree dolenti e si posiziona il taping, in modo opportuno, lungo il decorso del segmento interessato.

Quando si vuole lavorare a livello di meridiano, in base alla definizione del quadro energetico, si individuano i meridiani interessati dalla disarmonia e le aree dei meridiani in pienezza (o, più raramente, in vuoto) e si applica il taping in modo tale da ottenere un effetto di riequilibrio del quadro.

Tenendo conto che il TK è un trattamento che agisce sulla porzione più superficiale del corpo, anche in questo caso si potranno usare più facilmente i MTM, ma è anche possibile applicare il taping in zone dei meridiani principali che possono essere trattate per portare in equilibrio determinate situazioni.

Alcuni esempi:

- Sindrome da invasione di vento-freddo con contrattura muscolare e chiusura dello *couli*. Si può utilizzare il TK in associazione alla moxibustione sui MTM interessati (in genere BL e SI)
- Dismenorrea da stasi del *qi* di Fegato. Si può applicare il nastro lungo il decorso dei meridiani principali di GB e di LR sull'addome se prevalgono i dolori addominali o sull'area sacrale se prevalgono i dolori lombari.
- Acufeni, cefalea tensiva nucale. Si può applicare il nastro dalla spina della scapola sino al punto GB 20 comprendendo nel decorso sia il meridiano principale di GB, sia quello di SI.

- Cefalea tensiva da disarmonia di GB. Si può trattare il meridiano di GB a livello del bacino o degli arti inferiori.

Infine, il taping può essere usato per comprimere o per drenare punti specifici, utilizzando alcune tecniche particolari di trattamento del nastro. Questa modalità può essere usata su punti *ashi*, trigger points o per riequilibrare punti "pieni" e "vuoti" analogamente al trattamento *kyo/jitsu* dello *shiatsu*.

In conclusione, la tecnica del TK, se apprezzata per gli effetti regolatori che può esercitare sull'organismo, è un utile complemento alle terapie esterne della MTC. Una volta appresa la necessaria manualità, può dimostrarsi adatta a diverse applicazioni, col vantaggio della rapidità di efficacia e della possibilità di protrarre i benefici del trattamento per alcuni giorni dopo la seduta di terapia.