Vendajes Funcionales en Fútbol



El vendaje funcional es un tipo de inmovilización parcial, que se caracteriza por permitir una cierta movilidad funcional frente a las inmovilizaciones totales. Se utiliza en patologías ligamentosas, tendinosas y musculares. El vendaje funcional tiene la ventaja de evitar los efectos secundarios que las inmovilizaciones totales conllevan. Estos efectos secundarios van desde la atrofia muscular hasta la rigidez articular, así como lesiones cutáneas, síndrome de Südek, incluso un aumento del riesgo trombótico. Es por ello que solo hay que utilizar las inmovilizaciones totales para el tratamiento de patologías de carácter grave, que requieren una inmovilización completa para la recuperación de los tejidos lesionados.

La mayoría de las lesiones ligamentosas, tendinosas y musculares tienen un carácter leve o moderado, siendo este tipo de lesiones en las que se debe emplear los vendajes funcionales para favorecer la recuperación de la lesión.

Los vendajes funcionales se emplean tanto con fines terapéuticos como preventivos, existiendo unas diferencias básicas entre ellos.

El vendaje funcional terapéutico se caracteriza por:

-Frente a la inmovilización total evita los efectos secundarios que esta origina en lesiones de carácter leve o moderado.
-En patologías de carácter grave que han sido tratadas con inmovilización total, el vendaje funcional se utiliza una vez se retira esta, con fines propioceptivos y para evitar

posibles traumatismos hasta que los tejidos se han regenerado completamente.
-El vendaje funcional terapéutico permite situar los tejidos lesionados en posición de acortamiento, disminuyendo la tensión sobre estos tejidos. ----De esta forma se favorece el proceso de cicatrización y se evitan posibles traumatismos que puedan dificultar este proceso.
Sirve de refuerzo de los tejidos lesionados.
-El vendaje funcional terapéutico debe favorecer una movilidad funcional mínima.

El vendaje funcional preventivo se caracteriza por:
-Útil en lesiones crónicas o recidivantes.
-Los tejidos que van a ser reforzados por el vendaje se sitúan en posición neutra, sin corregir su posición natural.
-El objetivo de estos vendajes es evitar posiciones o movimientos extremos que puedan dañar los tejidos debilitados.
-Permiten una movilidad funcional óptima.
-Aseguran la estabilidad de la articulación.
-No es conveniente abusar de los vendajes preventivos. Es mejor realizar un buen trabajo de fortalecimiento y acondicionamiento de los tejidos debilitados, y que sean estos los que den estabilidad a la articulación.

La eficacia de los vendajes funcionales depende de:
-Uso de un material adecuado.
-La firmeza de los vendajes debe conseguirse con el menor número de arrollamientos.
-Diagnóstico médico preciso.
-Protección de la piel y relieves anatómicos.
-Anclajes sin excesiva tensión.
-Evitar pliegues y arrugas, sobre todo en las zonas plantares.
-El vendaje debe de ser eficaz y no peligroso. Un vendaje mal aplicado puede agravar la lesión.

INDICACIONES

Como hemos dicho anteriormente el vendaje funcional busca situar en posición de reposo, antálgica y de menor solicitación los tejidos lesionados, facilitando de esta forma su cicatrización y limitando al mínimo la movilidad articular. El vendaje funcional tambien es útil para corregir deformidades o actitudes viciosas, situando las articulaciones en una correcta alineación. Al mismo tiempo facilita el control y la reducción de los edemas.

Patologías que se pueden ver beneficiadas por el uso de estos vendajes son:
- garra cubital
- hallux valgus
- subluxación externa de rótula
- esguinces
- Tendinitis y tendinosis

- Elongaciones musculares

Veamos como actúa el vendaje funcional en los diferentes tipos de patologías:

En las lesiones ligamentosas el vendaje funcional busca ser un refuerzo de los ligamentos lesionados, favoreciendo la estabilidad de la articulación. El vendaje en estos casos debe evitar la laxitud articular máxima. Puede utilizarse con fines terapéuticos o preventivos.

En patología tendinosa (tendinitis o tenosinovitis) el vendaje funcional debe evitar el movimiento que produce la inflamación o degeneración del tendón.

En lesiones musculares los vendajes funcionales se emplean para evitar que la musculatura lesionada se alargue, aunque es muy difícil conseguir este objetivo. El alargamiento se evita limitando el movimiento de las articulaciones sobre las que actúa el músculo (músculos biarticulares). Al mismo tiempo el vendaje funcional ejerce compresión sobre el hematoma y el posterior edema.

CONTRAINDICACIONES
-El vendaje funcional no debe utilizarse en lesiones graves, que requieren una inmovilización total.
-Fracturas
-Roturas de ligamentos y capsulas articulares.
-Desgarros musculares.
-Varices.
-Roturas tendinosas.
-Alergias a los materiales.
MATERIAL PARA REALIZAR EL “TAPING”

-Tape blanco de varias medidas, el más utilizado es el de 2,5 cm.
-Tape elástico de varias medidas o tensoplast
-Pre-tape
-Adherente
-Producto para retirar con facilidad el taping
-2ª piel
-lubricante
-Vendas elásticas de varias medidas
-Goma espuma de alta y baja densidad.
-Fieltro de varios grosores
-Pinzas
-Tijeras
-Bisturís
-Soluciones desinfectantes
-Corta callos
-“tiburón”

PREPARACIÓN PARA EL VENDAJE

Antes de aplicar un vendaje funcional deberemos limpiar la zona a vendar con agua y jabón, y depilaremos las zonas de anclaje sobre la piel de las tiras adhesivas.
Debemos de asegurarnos de la ausencia de placas y escoriaciones cutáneas en la zona donde vayamos a ponerlo. De existir, deberíamos de protegerlas con una compresa estéril con desinfectante, así como luego de la retirada del vendaje. También se pueden poner unas almohadillas de 2ª piel que contienen un gel hidratante.
En el caso del vendaje del tobillo y en los de rodilla habrá que proteger las zonas de máximo roce, para evitar rozaduras y flictenas. Para ello tendremos que proteger los tendones más superficiales, que en el tobillo serán el tibial anterior y el Aquiles; y en la rodilla el hueco poplíteo. Para ello utilizaremos trocitos de esponja impregnadas con vaselina o crema antifricción;
Rociaremos con spray adhesivo las zonas de anclaje para facilitar la adherencia.
Continuaremos con el " Underwrap" o pretaping, lo que proporcionará una perfecta protección de la superficie cutánea interesada, sin comprometer la eficacia del vendaje funcional.
Concluido este proceso, el paciente estará dispuesto para el vendaje funcional.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso