

# **TAPPING TERAPIA: ABORDAGENS E MÉTODOS NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DE LESÕES**

Sileyda Christina Maia Costa DUTRA (1); Fábio Henrique França DUTRA (2); Rachel Melo RIBEIRO (1); Jonas de Jesus Gomes da COSTA NETO (1), Elizabeth Corrêa da SILVA (1).

(1) Instituto Federal do Maranhão Campus Zé Doca, Endereço: Rua da Tecnologia, nº 215- Vila Amorim. CEP: 65365-000  
Zé Doca, e-mail: [sileyda@ifma.edu.br](mailto:sileyda@ifma.edu.br)

(2) Instituto Federal do Maranhão, Endereço: Av. Getúlio Vargas, 4 - Monte Castelo, São Luís/MA  
CEP: 65030-005, e-mail: [fabio.f Dutra@hotmail.com](mailto:fabio.f Dutra@hotmail.com)

## **RESUMO**

Parece mágica o terapeuta cola tiras de esparadrapo sobre a pele do paciente e, em pouco tempo, surge alívio para dores musculares e problemas de articulação. Trata-se da Spiral Taping - ou técnica do esparadrapo, como também é conhecida - descoberta no Japão há aproximadamente 20 anos pelo técnico em ortopedia e acupunturista Nobutaka Tanaka. Este estudo é uma pesquisa descritiva de caráter exploratório bibliográfico, que propõe viabilizar formas e mecanismos da Taping Terapia em pessoas que apresentem um grau de lesão músculo - articular, durante ou após a atividade física. Pela Taping Terapia se utilizar de recursos elementares, de baixo custo e fácil acesso, além de oferecer nenhuma relação de risco ao paciente, o presente estudo destaca as principais abordagens e métodos de utilização da Taping Terapia ou Spiral Taping em pessoas que sofreram algum tipo de lesão ou referem alguma dor da lesão. Justifica-se a pesquisa por sua relevância como algo inovador e conseqüentemente por apresentar poucas publicações sobre o assunto. Utilizou-se como método para subsidiar o trabalho abordagem dedutiva através de entrevistas com pessoas que utilizam ou se utilizaram desta técnica. Os resultados da pesquisa foram relevantes, pois apresentam uma significativa melhora ou evolução do estado inicial da maioria dos pacientes em menos de 48 horas.

Palavras - chave: Taping Terapia, Spiral Taping, RMA, Técnica do Esparadrapo.

## **1 INTRODUÇÃO**

O Spiral Taping surgiu no Japão, depois de intensas pesquisas realizadas pelo professor Nobutaka Tanaka, acupunturista e Osteopata. Pascoeto (2005), afirma que hoje, esta técnica já é reconhecida tanto na área esportiva como por importantes entidades no Japão e Estados Unidos, como a National Athletic Trainers Association, onde reúne treinadores e atletas. “Além dos Estados Unidos e Japão, o Spiral Taping tem sido divulgado na Coreia, Tailândia e aqui no Brasil.” Essa técnica foi aperfeiçoada a partir dos conhecimentos da medicina oriental, cinesiologia e fisiologia muscular que possuem diagnósticos e técnicas específicas de tratamentos. Dessa forma, possibilitam o reequilíbrio dos grupos musculares e das articulações, que contribuem para a normalização da postura.

Hoje, esta técnica já está sendo reconhecida tanto na área esportiva como importantes entidades no Japão e Estados Unidos. É uma nova técnica para tratamento de problemas articulares e musculares. Através de colagem de fitas adesivas sobre a pele, em locais específicos, proporciona melhora imediata nas dores, contraturas, distensões, processos inflamatórios e outros.

No Brasil, a técnica está sendo difundida pelo médico japonês Tadamassa Yamada, que, desde 1996, e vem sendo utilizada com bastante sucesso. Formado em medicina por uma faculdade brasileira, o Dr. Yamada é o atual presidente da Escola Oriental de Massagem e Acupuntura (EOMA),

fundada por seu pai, Tadamichi Yamada, há 23 anos. Segundo o médico, um dos seus alunos foi trabalhar no Japão como massagista e voltou falando da Spiral Taping (JUNIOR CORREIA, 2008).

A Taping Terapia ou Spiral Taping é uma técnica de tratamento que consiste na colagem de fitas adesivas sobre a pele. A aplicação correta das fitas adesivas (esparadrapos) sobre o ponto específico da dor proporciona uma melhora imediata do problema. A técnica pode ser usada em contraturas, distensões, processos inflamatórios e outros problemas na musculatura. Essas fitas geram estímulos que são levados ao cérebro e a resposta volta em forma de reequilíbrio muscular e articular, o que gera o relaxamento das tensões musculares, a diminuição de edemas, a melhora da mobilidade e do desempenho nas atividades (JUNIOR CORREIA, 2008).

Segundo Caraciki (2006), no método tradicional, os meridianos também são estimulados, só que utilizando fitas no lugar de agulhas. As fitas são estrategicamente colocadas na região a ser tratada, no sentido ou perpendicular às fibras musculares, com o propósito de corrigir fluxo energético. Assim, as fitas, de natureza não elástica, são coladas sobre a pele na forma de SPIRAL (fitas estreitas) ou CROSS TAPE (fitas em formas de retículos). Não é utilizado qualquer tipo de medicamento, apenas utiliza-se o esparadrapo comum, aplicado criteriosamente no sentido e locais adequados, após uma análise individual.

Tal técnica apresenta uma melhora rápida ou imediata das dores musculares ou articulares causadas por sobrecarga, processos inflamatórios, contraturas, distensões, câibras e edemas, dentre outros. A técnica de SPIRAL TAPING é um revolucionário método para tratamento de sintomas, porém não dispensa o tratamento da causa, que consiste em fortalecimento e alongamento, alcançado eficazmente através da fisioterapia (MARTINS, 2001).

Pascoeto (2005), “O efeito é similar ao RPG passivo, mas com os esparadrapos obtemos melhores resultados em menor tempo sem grandes desgastes do paciente”, afirma. A técnica é parecida com a acupuntura, já que os pontos usados para os estímulos cutâneos são os mesmos, mas em vez de usar agulhas se usa a fita. Outra fisioterapeuta que atua com essa técnica.

Pesquisas feitas na Universidade de Osaka-Japão, comprovaram por meio de termografia a ação da técnica Spiral Taping, pois com a aplicação das fitas, verificou-se o alívio imediato nas dores e aumento dos movimentos articulares. “Em poucos minutos, notou-se uma significativa alteração da temperatura local, indicando uma diminuição na inflamação.” (PASCOETO, 2005).

O princípio de funcionamento do Taping é baseado no fluxo de energia existente no corpo humano, que entra e circula pelo corpo em forma de espiral. “A dor nada mais é que um rompimento desta energia que fica obstruída no ponto da dor”. Essa energia pode estar enfraquecida, o que leva à lesão dos órgãos internos. A aplicação de finíssimas tiras de esparadrapo funciona como uma ponte, que restabelece a circulação da energia pelo corpo (TANAKA, 1992).

Pesquisas realizadas na Universidade de Osaka, Japão, comprovaram através de termografia a ação da técnica SPIRAL TAPING. Com a aplicação das fitas, verificou-se o alívio imediato nas dores e aumento dos movimentos articulares. Em poucos minutos, notou-se uma significativa alteração da temperatura local, indicando uma diminuição na inflamação (CARACIKI, 2006).

Segundo Pascoeto (2005), o que diferencia o Spiral Taping da maioria das outras técnicas é o fato de mesclar os conhecimentos da medicina oriental e ocidental, porque trata a parte física (músculos, articulações e raízes nervosas) e a parte energética para reequilibrar o fluxo da energia vital.

Este estudo é uma linha nova dentro das terapias e processo de reabilitação no meio esportivo e fisioterapêutico, a fim de melhorar o estado de patologia em menor tempo possível, possibilitando um estado de saúde mais favorável às pessoas suscetíveis a lesões.

## **A UTILIZAÇÃO DA TÉCNICA**

Tanaka (1992), explica que a colagem de fitas (sem medicamento) gera estímulos cutâneos que são levados ao cérebro pelas vias motoras e pelo sistema nervoso autônomo, o que melhora a circulação e regulariza o metabolismo e tônus muscular. A fita estimula pontos na pele, conseguindo um efeito semelhante ao estímulo da agulha na Acupuntura, o que torna a técnica uma alternativa para pessoas que têm aversão a agulhas.

Caraciki (2006) ressalta que o Spiral Taping foi aperfeiçoado baseando-se nos conhecimentos da Medicina Oriental, Cinesiologia, Fisiologia Muscular, que possam diagnosticar métodos de tratamentos específicos. Dessa forma possibilita o reequilíbrio dos grupos musculares e das articulações, contribuindo para a normalização da postura (efeito similar ao RPG “passivo”).

Desta forma é possível montar um sistema que funciona com repetitividade de resultados e comprovação científica através de estudos termográficos, além de obter um tratamento em menor tempo e sem grandes desgastes do paciente (TANAKA, 1992).

O método é indicado para problemas reumatológicos, ortopédicos, lesões desportivas, lesões por esforço repetitivo (LER), restabelecimento do sinergismo muscular e ainda alguns problemas neurológicos. O SPIRAL é também indicado principalmente em casos de DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho), que segundo a medicina convencional, não existe um tratamento eficaz para esse mal. A técnica se diferencia dos demais tratamentos por adotar um outro conceito de origem, diagnóstico e tratamento da DORT, além de eliminar a inflamação e promover o equilíbrio das cadeias musculares e articulares.

## **O TRATAMENTO**

Pascoeto (2005) alega que qualquer pessoa, desde crianças até idosos, exceto bebês, pois sua pele é muito sensível.

Em atletas, o Spiral Taping mostrou-se um excelente método de tratamento, tendo sua eficácia comprovada por diversos esportistas tratados. Indicada também com o intuito de melhorar o seu desempenho durante as competições e tratamento das lesões desportivas.

Segundo Tanaka (1992) o Spiral Taping é indicado tanto para problemas ocupacionais (trabalho) como DORT ou LER (tenosinovite) como também para problemas reumatológicos, pessoas que tem medo de acupuntura, pessoas com problemas ortopédicos como lombalgia, ciático, hérnia de disco, cervicobraquialgia, bursite, torção, artrose, dores articulares e musculares.

## **EFEITOS DO SPIRAL TAPING:**

Segundo Caraciki (2004), o Spiral Taping apresenta alguns efeitos como: antiinflamatório; analgésico; miorelaxante; sinergismo muscular; equilíbrio energético; efeito SNA; efeito imediato; desaparecimento completo da dor em 80% dos casos; possibilidade de cura rápida; terapia totalmente indolor e sem o uso de medicamentos; Efeito colateral praticamente nulo; tratamento em menor tempo; número reduzido de sessões até a recuperação completa; método de baixo custo.

## **CONTRA-INDICAÇÃO**

Segundo Caraciki (2006), O iral Taping é contra-indicado em situações que apresentem fraturas, luxações, ruptura ligamentar, ruptura tendinosa.

## **TESTE NEUROMUSCULAR DO ANEL**

Segundo o doutor Kwang (1995), A Ecologia ganhou uma importância muito grande, inclusive dentro da medicina natural. Estuda-se muito sobre a influência ambiental sobre as pessoas. Os testes mais difundidos são: Eletroacupuntura de Volume, Cinesiologia Especializada, Sinal Arterial de Nogier.

No começo da década de 60, George Goodheart, D.C, descobriu os fundamentos da Cinesiologia Aplicada (CA – atualmente alterada para Cinesiologia Especializada) fundindo os conhecimentos de Cinesiologia, Quiroprática, Medicina Chinesa, Tibetana, Indiana, etc.

Segundo Wu Kwang (1995), George Goodheart conseguiu descobrir todos os segredos e todas as aspirações do corpo através de um teste simples e objetivo, acessível a qualquer pessoa. As aplicações do teste muscular são realmente fantásticas.

Desde então outras especialidades da Cinesiologia aplicada surgiram as mais conhecidas surgiram, as mais conhecidas no Brasil são o Tough for Health (TFH – saúde pelo Toque) e a Behavioral Kinesiology (BK – Cinesiologia Comportamental). A BK analisa a relação do corpo com o ambiente.

O método Bioenergético do O-Ring Test segue algumas especificações de execução, Segundo (Kwang, 1995):

Em primeiro lugar é importante saber algumas particularidades como:

- **Músculo Indicador:** é o músculo ou grupo muscular escolhido, para realizar os testes, deverá ser resistente e fácil de posicionar. O músculo indicador é usado na pesquisa dos fatores ambientais exógenos e endógenos. O músculo escolhido não deve estar com dor ou contratura. Deve estar com boa circulação de energia, isto é, resistente e confiável para oferecer resposta. Em geral os músculos mais indicados são: Deltóide, Supra Espinhoso e Grande Peitoral Clavicular.
- **No Teste Neuromuscular do Anel,** a pessoa testada encosta a extremidade do polegar e do indicador, assim são avaliados os músculos Opositor e Flexor Curto do Polegar e os Músculos Flexor Superficial e Profundo dos dedos. Há outros três anéis possíveis: polegar com médio, com anelar ou com mínimo. Deve ser escolhido o anel que demonstre melhor a resposta.
- **Teste Neuromuscular:** é o procedimento básico donde se originou a C.A.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa, realizado com pessoas que participam de tratamento de lesões neuromuscular com o Spiral Taping.

Todas as 44 pessoas participantes do tratamento responderam a um questionário com oito perguntas abertas, elaborado pelos pesquisadores.

Nos procedimentos para coleta de dados observou-se que todos os questionários foram respondidos das 08h às 19h, individualmente, nas mediações das clínicas e locais públicos do município de São Luís no Estado do Maranhão, de acordo com a disponibilidade das pessoas, após o tratamento (aplicação do Spiral Taping), nos meses de julho a outubro de 2009.

## RESULTADOS

Os resultados das pesquisas são demonstrados em gráficos de *pizza*, agrupando as respostas dos participantes de acordo com suas manifestações. O primeiro questionamento procurou esclarecer por que procuraram a técnica do Spiral Taping e as respostas estão demonstradas na figura 1

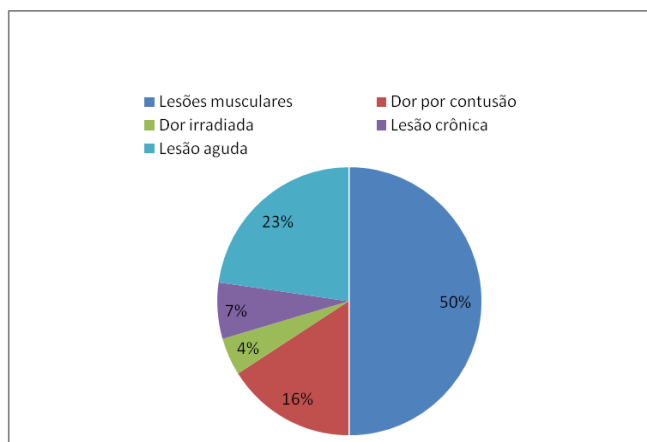


Figura 1 Motivo do Spiral Taping

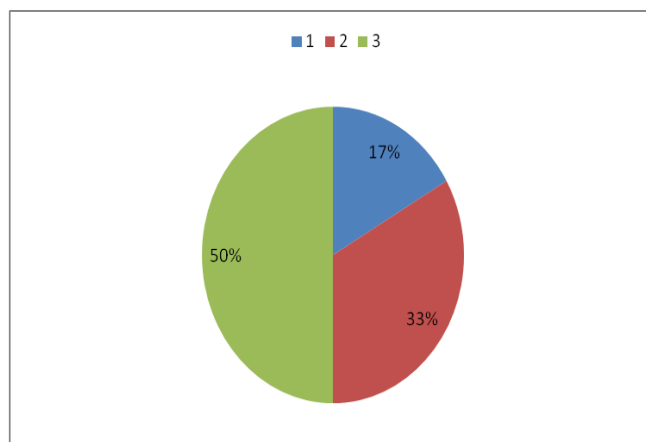


Figura 2 Frequência de uso

Em na figura 1, a resposta demonstra a procura das pessoas pelo SPIRAL TAPING (figura 3 e 4) para melhora do estado de lesão, uma vez que 100% das participantes iniciaram seus tratamentos estimulados por um tipo de lesão. Quanto a frequência de uso (figura 2), segundo questionamento, os resultados apontam que mais de 50% das pacientes aplicam de 2 a 3 vezes por semana, tempo destinado a aplicação dos esparadrapos, que são essenciais para o tratamento e reabilitação da lesão. Afirmam que procuram o Spiral Taping 3 vezes na semana, pois esta frequência renova o efeito e promove melhora mais rápida ao tratamento.



Figura 3 Spiral Taping local

Fonte (SPIRALLE, on-line, 2010)



Figura 4 Spiral Taping

Fonte (SPIRALLE, on-line, 2010)

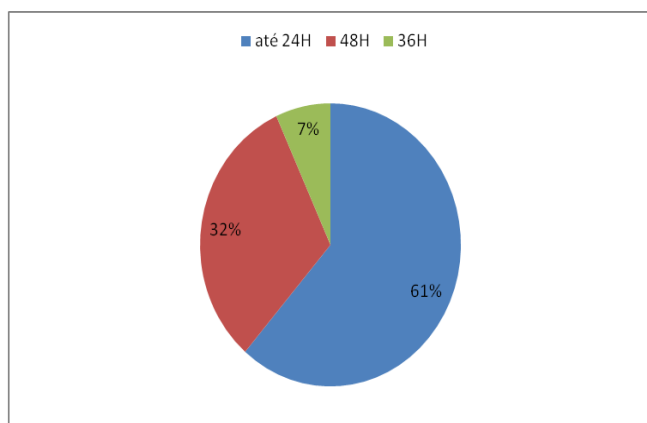


Figura 5 Permanência do Spiral Taping

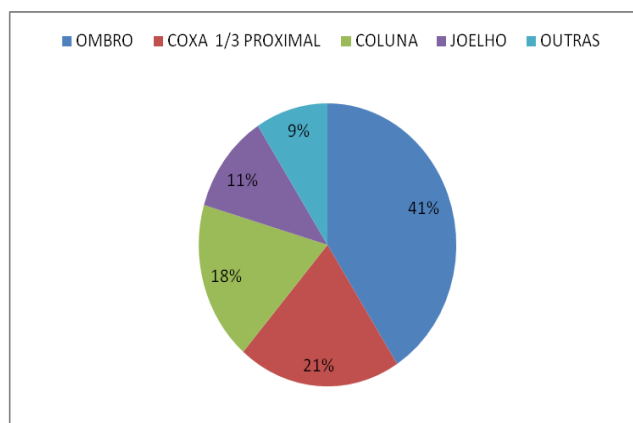


Figura 6 Regiões do corpo

Em relação ao terceiro questionamento (figura 5), mais de 60% dos entrevistados permanecem mais até 24 horas demonstrando que o contato com a terapia não atrapalha o cotidiano social dos participantes, ressalta-se, ainda, a necessidade de um acompanhamento da rotina dos pacientes/participantes. Quanto a figura 6, os resultados tornam evidente a frequência de lesão no ombro e coxa, pois são regiões mais suscetíveis a lesão e portanto os pacientes/participantes aplicam o Spiral Taping. (figuras 7, 8 e 9)



Figura 7 Spiral Taping no ombro  
Fonte (SPIRALLE, on-line, 2010)



Figura 8 Spiral Taping na mão  
Fonte (SPIRALLE, on-line, 2010)

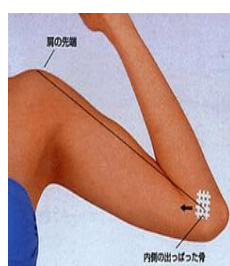


Figura 9 Spiral Taping no cotovelo  
Fonte (SPIRALLE, on-line, 2010)

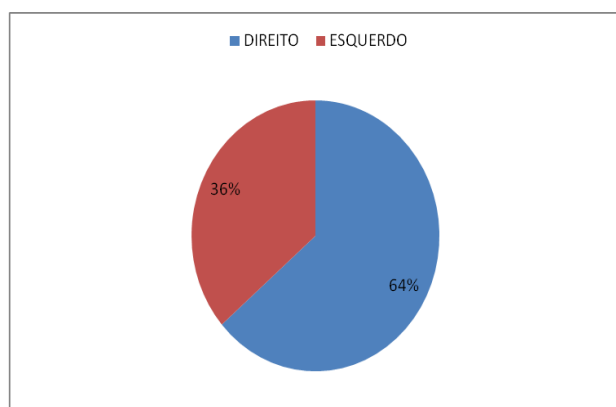


Figura 10 Spiral de energia

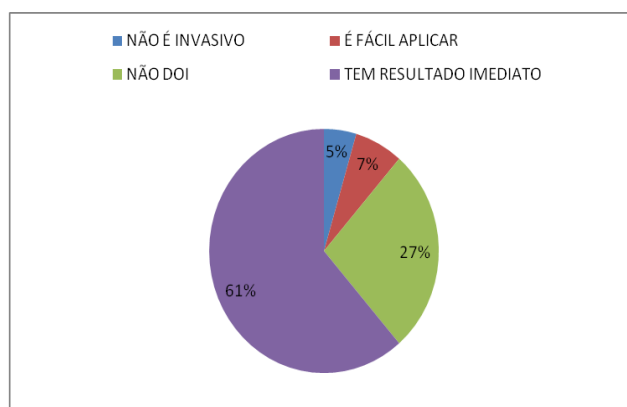


Figura 11 Pontos positivos

A maioria do espiral de energia dos participantes, demonstrada na figura 10, é pra direita, portanto inicia-se com o esparadrapo pro lado esquerdo e finaliza para o direito. Já em relação a figura 11, pode-se identificar que 61% dos participantes, declaram que a técnica tem resultado imediato e portanto eficiente. O Spiral Taping não incomoda na sua aplicação e portanto causa mais segurança tanto para o paciente quanto para o terapeuta.

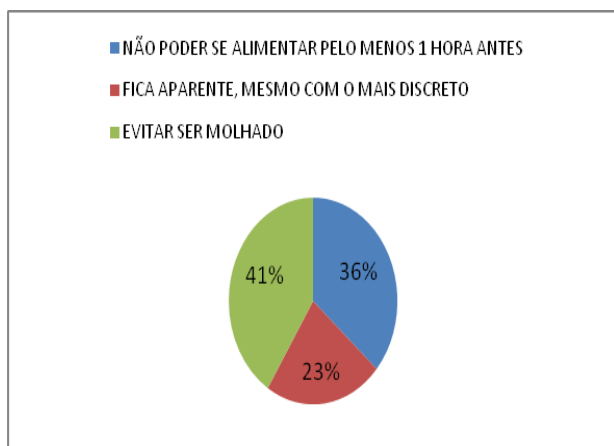


Figura 12 Pontos negativos

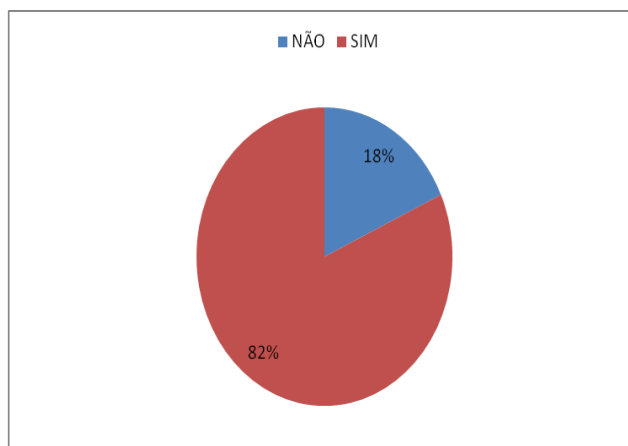


Figura 13 Tratamento

Analisando os resultados da figura 12, observa-se que 36% dos pacientes/participantes incomodam-se em controlar o horário da alimentação, pois tanto sua falta quanto seu excesso pode influenciar no resultado. Quanto à figura 13, pode-se identificar que 82% dos pacientes/participantes não fazem nenhum outro tipo de tratamento da lesão, pois acreditam na técnica como eficiente para a cura.

## CONCLUSÃO

O estudo permite concluir que o Spiral Taping assume um papel fundamental no tratamento de lesões, uma vez que a maioria dos pacientes/participantes começaram a utilizar essa técnica através do fato de terem lesões agudas que muitas vezes necessitem de tratamento imediato, pois referem muita dor e inchaço, situação em que ocorre frequentemente em lesões agudas e que nesse período não há tanto procedimento a fazer. Sugere-se valorizar a utilização dessa técnica, por meio de informação (divulgação) de cursos e treinamentos, onde os mesmos possam entender e aprender novas técnicas para serem tratadas.

O tempo destinado a aplicação do Spiral Taping durante o tratamento é fundamental para a o bom resultado, devendo ser administrado de forma racional para que produza benefícios, observa-se ainda que a prática da técnica contribua para a melhoria das lesões, além de desenvolver autoconfiança para a eficiência do tratamento.

Outra conclusão importante que pode ser abstraída do estudo é o nível de informação e procura pela técnica que, na sua maioria, demonstram conhecer a melhoria proporcionada pela prática Spiral Taping e, portanto, afirmam sua preferência porque confiam nesta técnica.

Devem-se desenvolver programas ou projetos que estimulem o tratamento através do Spiral Taping, visto que a técnica e recursos de utilização são de fácil acesso, aplicação e tratamento agradável além de resultados positivos de grande relevância, se incorpora em ambientes educacionais, esportivos, clínicos que por sua vez, facilita o processo de cura ou melhora do estado inicial (trauma e dor), acaba sendo uma estratégia utilizada por terapeutas, para permitir um atendimento inicial, conforme o grau da lesão ou até a permanência do tratamento como cura.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARACIKI, Abigail Muniz & Lima, Vagner dos Santos – A Técnica do Esparadrapo e as dores. Rio de Janeiro, 2004.

\_\_\_\_\_, Abigail Muniz & Lima, Vagner dos Santos. A Técnica do Esparadrapo e as dores na Fibromialgia. 2ª edição, Rio de Janeiro, 2006

\_\_\_\_\_, Abigail Muniz & Lima, Vagner dos Santos. A Técnica do Esparadrapo e as dores na parte superior do corpo. Rio de Janeiro, 2006.

\_\_\_\_\_, Abigail Muniz & Lima, Vagner dos Santos. A Técnica do Esparadrapo e as dores na parte inferior do corpo. Rio de Janeiro, 2006.

JUNIOR CORREIA, Milton. Spiral Taping: Um Novo Conceito em Terapias. Acesso em: <http://spiralle.blogspot.com/> em 02/05/2010. Site desde outubro de 2008.

MARTINS, Caroline de Oliveira. Ginástica Laboral no Escritório. Editora: Fontoura Jundiaí – SP. 2001. Págs 111.

PASCOETO, Luciana. Terapia do esparadrapo já é aplicada em Rio Preto. [WWW.diariweb.com.br](http://WWW.diariweb.com.br). São José do Rio Preto, 28 de dezembro de 2005. Alternativo.

TANAKA, Nobutaka – O que é Spiral Taping? Ed. Spiral Taping do Brasil, tradução de Tadamassa Yamada, 2ª edição, São Paulo, 1992.

WU, Kwang. Teste Neuromuscular do Anel. Disponível em : [http://acupunturabrasil.org/blog/media/blogs/group/Biblioteca/Tecnicas/O\\_RING.pdf](http://acupunturabrasil.org/blog/media/blogs/group/Biblioteca/Tecnicas/O_RING.pdf). acesso em: 06/fev de 2009.