

SI APPLICA PREVALENTEMENTE IN AMBITO SPORTIVO, PER LA DURATA DELLA PERFORMANCE SPORTIVA.

DALL'APPREZZATO
SOLLEVO DAL
DOLORE

AL MIGLIORAMENTO
DELLA PERFORMANCE
SPORTIVA

BENEFICI

SI PUO' USARE
IN FASE ACUTA.
ECCEZIONE RISPETTO
ALTRI TRATTAMENTI

BENDAGGIO: EVITARE CHE UN ARTICOLOZIONE VADA IN UNA VIA DOLOROSA.

GENERALMENTE L'APPLICATIONE NON E' UNA DECISIONE DEL MCB.
= RESPONSABILITA'

IN ALCUNI SPORT NON E' CONSENTITO O L'UTILIZZO E' REGOLAMENTATO.
AD ESEMPIO DANZA, CALCIO, CORSA.

CONSIDERATO DOPING

IL "GIUDICE" SULLA QUALITA' DEL BENDAGGIO E' IL PAZIENTE/RICEVENTE.
SE LA PERSONA SENTE ANCORA DOLORE O FASTIDIO, PROBABILMENTE
NON VA BENE.

PUO' ESSERE USATO ANCHE IN ASSENZA DI DOLORE, COME PREVENZIONE
MA VA VALUTATO CASO PER CASO, NON C'E' REGOLA.

} ESEMPIO
DELLA
CANICULA

E' IMPORTANTE CAPIRE IL MECCANISMO / LA DINAMICA DELLA LESIONE, FARSI
SPIEGARE COME E' SUCCESSO, QUESTO CI DARA' ELEMENTI PER CAPIRE COME
ESEGUIRE IL BENDAGGIO.

CHECK LIST

- DIAGNOSI
- NON DEVE SOSTituIRE LA TERAPIA NON E' UNA TERAPIA!
- PUO' ESSERE UTILIZZATO COME PARTE DEL PROCESSO DI RIABILITAZIONE
- NECESSARIO CONOSCERE NORME SPORT PUO' ESSERE VIETATO
- CONOSCERE NECESSITA' ATLETA E SUO PREFERIMENTI
- MATERIALE ADATO
- NON BISOGNA APPLICARE UN BENDAGGIO SENZA RAGIONE

MATERIALE CONSIGLIATO

- LAYERS / RASOIO
- SALVAPELLE
- BENDA OSSIDO ZINCO - OPPURE BENDA + PASTA OSSIDO ZINCO
O IN POLIURETANO + GOMMA
+ ACQUA
- FORBICI BOTTONUTE
- BENDAGGI COSSINI
- TAPPE ANAFLASTICO
- GUANTI MONOUSO
- SOLUZIONE FISIOLOGICA ALLO 0,9%
- GARZE MONOUSO
- TENSO PLAST

MATERIALE OPZIONALE

- IMBOTTITURA
- GHIACCIO ISTITANTANEO TENSI SULLA PELLE NUDA!
- TELINO MONOUSO (UNA PARTE CERATA)
- TAGLIA UNGHIE

CONSIDERAZIONI DA FARE PRIHA DI ESEGUIRE IL BENDAGGIO :

□ SPIEGARE QUELLO CHE ANDRA' A FARE.

□ CHIEDERE SE C'È FATIGA E SE HA CONTROINDICAZIONI

TAPPS PUO' DARS
FASTIDI O
AUREOLING

COSA FARE...

... PRIHA

- HA SENSO FARLO ?
- MATERIALE NECESSARIO
- NORMALITA' ATLETA
- AREE PROBLEMATICHE
- CAPIRE POSIZIONE DI PARTENZA

... DURANTE

- ATTENZIONE ALLA CUTE
- ASCIUTTA E PULITA -

... DOPO

- MONITORARE I RISULTATI

APPLICAZIONI

ANCORAGGI

E' DOVE FISSEGGIA IL BENDAGGIO, FUNGE QUINDI DA BASE PER LE STRISCE SUCCESSIVE E VA SEMPRE FATTO. SONO 2 O PIÙ PUNTI.
PUÒ ESSERE

- AD "ANELLO" APERTO, USANDO IL TAPE SPORTIVO / ANAFLASTICO
- AD "ANELLO" CHIUSO USANDO IL KINESIOTAPE

{ EVITARE
EFFETTO
LACCIO

STAFFA

UTILIZZATA AD ESEMPIO PER LA CAVIGLIA, PUÒ ANCHE FARE DA ANCORAGGIO AGGIUNTIVO (VEDREMO POCO PIÙ TAVOLI BENDAGGI)



PARTE E FINISCE NELLO STESSO PUNTO (O "ANALOGO" DIETRO), AD ESEMPIO ANDANDO DA UN CALZETTO ALL'ALTRO PASSANDO SOTTO IL TALONE.

COMPRESIONE

USATO PER IMPEDIRE MOVIMENTO CON DOLORI, L'APPLICATIONE AVVIENE IN DIREZIONE DISTO-PROSSIMALE FORMANDO COTTE UNA SPIRALE CON LA FASCIA CHE SI INTRECCIA. USATO ANCHE CON PROTOCOLLO (P)RICE.

STRISCE VERTICALI

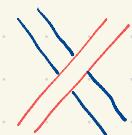
AD ESEMPIO VICINO ARTICOLAZIONI



PER SPINGERE

FARFALLE

SONO STRISCE INCROCIATE, UTILI COME FUNZIONE DI TUTORE
es. oso popliteo



A 8 (OTTO)

CON LA BENDA SI GIRA ATTORNO ALL'ARTICOLAZIONE / PARTE, CREANDO UNA SORTA DI "8", USATO AD ESEMPIO SOL PIEDE, CAVIGLIA,

STRISCE DI CHIUSURA

SI APPLICANO LE STRISCE, A FISSARE IL BENDAGGIO, SOPRA QUELLI DI ANCORAGGIO.

PER UNA QUESTIONE ESTETICA POSSO POI APPLICARE VICINO LE CHIUSURE ALTRE STRISCE PER "NASCONDERE" IL BENDAGGIO NEL CASO FOSSI STATO LUNGO CON LE STRISCE.

E' IMPORTANTE LA POSIZIONE INIZIALE.
 CAPIRE QUALE MOVIMENTO RIESCE A TARE IL CLIENTE, PER DECIDERE LA POSIZIONE DEGLI ANCORAAGGI E LA "LUNGHEZZA" DELLE STRELLE.
 CERCO DI PORTARE LA PARTE IN UNA POSIZIONE OPPosta A QUESA DOLOROSA,
 ANDANDO QUINDI A BLOCCARE LA PARTE IN ZONA NON DOLOROSA. SE IL
 PAZIENTE NON RIESCE A TROVARE LA PARTE PROVO A FARLO IO, CHIEDENDO SE
 GLI FA male. ALGUNI CRITERI ESISTONO:

- LIMITE ANATOMICO
- LIMITE FISIOLOGICO
- LIMITE PATHOLOGICO



ESEMPIO DI STAFFA ALLA CAVIGLIA
LIMITA IL MOVIMENTO
NON E' UN BENDAGGIO COMPLETO, SOLO UN ESEMPPIO



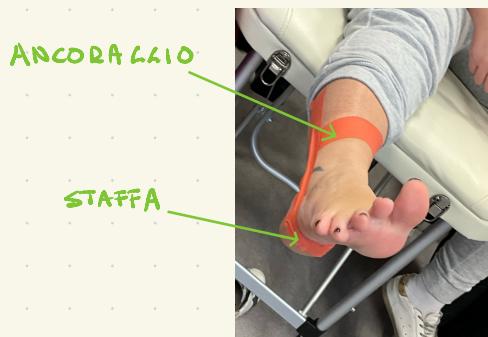
BENDAGGIO ALLUCE
UTILE PER EVITARE MOVIMENTI
DOLOROSI COI QUESI
LOCATI AD ALLUCE VALGO
E DISTORSIONI



BENDAGGIO PIEDE CON STAFFA E OTTO

- OTTO
- STAFFA
- ANCORAAGGI E CHIUSURA

ESEMPIO DI BLOCCAGGIO



BENDAGGIO ~~FASCITE PLANTARE~~



BENDAGGIO CAVIGLIA

IN CASO DI DOLORE CON
(ESEMPIO, NON È REGLA!)

INVERSIONE E SUPINAZIONE



BENDAGGIO LESIONE MUSCOLARE



IN QUESTO CASO SI È USATO IL
TEPSO PLAST, CON CARATTERISTICHE SIMILI AL
KINESIOTAPE, ANELASTICO NELLA DIREZIONE
DELLA LARGHEZZA.

QUANDO SOVRAPPONGO LA BENDA ESERCITO
UNA CERTA COMPRESSIONE COSÌ DA "BLOCCARE"
LA MUSCOLATURA.

BENDAGGIO PER DISTORSIONE



APPLICO L'OSSIDO DI ZINCO,
UTILIZZANDO I GUANTI



BENDO TUTTA LA ZONA CON LA BENDA
SALVAPELLE, QUESTO AIUTA A

- MANTENERE L'OSSIDO DI ZINCO
- NON SPORCARE VESTITI
- EVITARE DECUBITI



BENDAGGIO TENDINITE / TENDINTA ACHILLE



1°
APPLICO IL
SALVAPELLE



2°
ANCORAGGIO



3°
APPLICO LA
PRIMA STRISCA
CENTRALE



4°
APPLICO LE ALTRE
STRISCHE



5°
COMPLETO CON LA CHIUSURA E
QUESTO E' IL RISULTATO FINALE

BENDAGGIO GINOCCHIO



PER PRIMA COSA POSIZIONO UN RIALZO SOTTO IL TALLONE PER GARANTIRE CHE DOPO IL BENDAGGIO LA PERSONA POSSA CAMMINARE



DOPO AVER APPLICATO GLI ANCORAICI SOPRA E SOTTO IL GINOCCHIO, TIGLIERI CON IL KINESIOTAPE, APPLICO 2 STRISCE INCROCIATE ALL'ALTEZZA DEI TENDONI.

LE LINEE ROSSIE RAPPRESENTANO STRISCE VERTICALI ACCOGLTE E VISIBILI NELLA FOTOGRAFIA FINALE



POI APPLICO UNA TARTALLA



INFINE APPLICO STRISCE PER IRRIBUSTIRE E COMPLETO CON LA CHIUSURA



BENDAGGIO GOMITO PER IMPEDIRE
DOLORE IN CASO DI ESTENSIONE DEL
BRACCIO. LA STRISCA ROSSA
DETERMINA IL PUNTO DI BLOCCAGGIO
CON LA STRISCA BLU VADO A
LIMITARE I MOVIMENTI DI TORCIONE



BENDAGGIO GOMITO PER LIMITARE
IL PIEGAMENTO



ANCORA UN BENDAGGIO DEL GOMITO , PIU' "ESTETICO"



BENDAGGIO DEL POLSO





ESSEMPI DI BENDAGGIO
DELLE DITA DELLA MANO



LA STRISCIA FRA LE DUE
DITA AIUTA A LIMITARE
IL MOVIMENTO CONSENTENDO
COMUNQUE UNA CERTA LIBERTÀ

BENDAGGIO DELLA SPALLA PER L'UOMO



BENDAGGIO DELLA SPALLA PER LA DONNA

