

Índice de capítulos

Dedicatoria	V
Prólogo a la 6. ^a edición	VII
Segundo prólogo a la 6. ^a edición: El hombre a quien todos conocen	IX
Prólogo a la 5. ^a edición	XI
Segundo prólogo a la 5. ^a edición	XIII
Introducción	XV
Agradecimientos	XVII



Aspectos generales

Filosofía del vendaje funcional	3
Teoría del vendaje funcional	4
Indicaciones	5
Contraindicaciones	5
Los materiales	6
Tape	6
Vendas elásticas adhesivas de nueva generación (Lighplast)	6
Vendas elásticas adhesivas	7
Vendas elásticas cohesivas (Elastomull)	7
Prevendaje	8
Protectores (<i>foam</i> y <i>heel lace pads</i>)	8
Tijeras	9
<i>Tape cutter</i>	10

<i>Taping box</i>	10
Sprays adhesivos.....	11
<i>Tape remover</i>	11
Protectores de la piel - Vaselina.....	12
Crema hidratante.....	12
Maquinilla de rasurar.....	12
Tamaño de las vendas.....	13
Técnicas	14
Técnica de inmovilización o rígida (dura).....	14
Técnica de contención o suave (blanda).....	15
Técnica combinada o mixta (semirrígida).....	16
Tendencia actual en deporte.....	16
Vendajes abiertos / cerrados	17
Importante - Presiones.....	17
Diagrama de las técnicas de vendaje funcional	18
Pasos previos a la realización de un vendaje funcional	19
Prevención en el mundo del deporte.....	19
Terapéutico (técnica blanda o técnica mixta).....	20
La comodidad para la realización de vendajes funcionales	21
Técnica abreviada con venda elástica adhesiva (técnica Toni Bové)	22
Vendaje neuromuscular (VNM)-Kinesiology tape (Kinesiotape)	23
Introducción.....	23
Efectos fisiológicos.....	24
Formas.....	25
Formas de aplicación.....	25
Técnicas.....	25

Aplicaciones.....	28
Colores.....	28
Cross tape-Vendaje neuromuscular.....	31
Comparación de las técnicas de vendaje funcional y vendaje neuromuscular.....	32
Vendajes preparados de kinesiotape.....	34
<i>Physio hybrid shapes</i>	36

Vendajes

Parte I. Extremidades superiores

Hombro

Vendaje funcional indicado para descargar problemas de hombro.....	39
Vendaje funcional indicado para descargar problemas de hombro (variante).....	42
Vendaje neuromuscular indicado para descargar la articulación del hombro (deltoides).....	44
Vendaje neuromuscular indicado para la inestabilidad lateral del hombro.....	45
Vendaje neuromuscular indicado para las inestabilidades del hombro.....	46
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinosis del supraespinoso.....	47

Codo

Vendaje funcional indicado para inhibir o limitar la extensión del codo, la descarga en epicondilitis (codo de tenista) y la epitrocleítis (codo de golfista).....	48
--	----

Vendaje funcional indicado en el tratamiento de una epicondilitis.....	51
Vendaje neuromuscular indicado para la epicondilitis.....	53
Muñeca	
Vendaje funcional indicado para las lesiones y sobrecargas denominadas «de muñeca abierta»	55
Vendaje funcional indicado para las lesiones y sobrecargas de la flexión dorsal de la muñeca	57
Vendaje funcional indicado para las lesiones y sobrecargas de la flexión palmar de la muñeca	60
Vendaje funcional indicado para las lesiones y sobrecargas de la palma y el dorso de la muñeca	63
Mano	
Vendaje funcional indicado para la protección de las cabezas de los metacarpianos.....	66
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la abducción del pulgar en las lesiones ligamentosas e inestabilidades (técnica rígida).....	68
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la abducción del pulgar en las lesiones ligamentosas e inestabilidades (técnica TB).....	70
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la aducción del pulgar, inhibiendo la oposición	72
Vendaje funcional indicado para la protección de la articulación metacarpofalángica del pulgar, también en inestabilidades	74
Vendaje funcional indicado para las lesiones de los ligamentos colaterales de las articulaciones metacarpofalángicas.....	76

Vendaje funcional indicado para la protección de la articulación metacarpofalángica del pulgar con sujeción en la muñeca, también en inestabilidades	78
Vendaje funcional indicado para la capsulitis de la articulación metacarpofalángica de la mano	81
Vendaje funcional indicado para los problemas de capsulitis metacarpofalángicas y algún tipo de fisuras	83
Vendaje funcional indicado para la capsulitis interfalángica, fisuras de base o cabezas de las falanges de los dedos de la mano	85
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la extensión de la tercera falange de los dedos de la mano	88
Vendaje funcional indicado para las lesiones traumáticas de los dedos. Sujeción de apósitos y cierre de vendajes funcionales.....	90
Vendaje funcional indicado como descarga y tratamiento de la tendinitis de De Quervain.....	93
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinitis de De Quervain.....	96

Parte II. Tórax-abdomen

Cervicales

Vendaje neuromuscular indicado para las cervicalgias	101
--	-----

Costoclavicular

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las subluxaciones costoclaviculares.....	103
---	-----

Clavícula

Vendaje funcional indicado para las subluxaciones acromioclaviculares.....	106
Vendaje neuromuscular indicado para las subluxaciones acromioclaviculares	108

Recto anterior del abdomen

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones del recto anterior del abdomen	109
Vendaje neuromuscular indicado para las lesiones del recto anterior del abdomen.....	112

Región lumbar

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de la región lumbar: lumbalgias y contracturas.....	113
Vendaje neuromuscular indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de la región lumbar: lumbalgia y contracturas.....	116

Región costal

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones costales	118
Vendaje neuromuscular indicado para la descarga de las lesiones costales.....	121

Parte III. Extremidades inferiores

Pie

Vendaje funcional indicado para el hallux valgus.....	125
Vendaje funcional indicado para las lesiones del quinto dedo del pie.....	127
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de las cabezas de los metatarsianos.....	129
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de la planta del pie.....	131
Vendaje neuromuscular indicado para la fascitis plantar I.....	135
Vendaje neuromuscular indicado para la fascitis plantar II.....	136
Vendaje funcional indicado para los problemas del calcáneo e inflamación de la grasa calcánea.....	137
Vendaje funcional indicado para la descarga y tratamiento de la tendinitis/tendinosis del tendón de Aquiles.....	139
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinosis del tendón de Aquiles.....	142

Región gemelar

Vendaje funcional indicado para la descarga y prevención del «síndrome de la pedrada».....	143
Vendaje neuromuscular indicado para el «síndrome de la pedrada» (<i>tennis leg</i>). Rotura de fibras de grados 1 o 2.....	147
Vendaje funcional indicado para la descarga y tratamiento de las lesiones de la cola del astrágalo y descarga de la fascia plantar (vendaje nocturno).....	148
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de la periostitis tibial (<i>shin splint</i>).....	151
Vendaje neuromuscular indicado para <i>shin-splint</i> , periostitis.....	154

Tobillo

Vendaje funcional indicado para la prevención y tratamiento de las lesiones del tobillo: técnica blanda	156
Vendaje funcional indicado para la prevención y tratamiento de las lesiones del tobillo: técnica mixta terapéutica	161
Vendaje funcional indicado para la prevención y tratamiento de las lesiones del tobillo: técnica mixta deportiva con moleskin	167
Vendaje funcional indicado para la prevención de las lesiones del tobillo en el deporte: variante de la técnica mixta, especial para uso deportivo	170
Vendaje funcional indicado para la prevención de las lesiones del tobillo en el deporte: técnica estándar (<i>taping</i>)	175
Vendaje neuromuscular indicado para gran edema y equimosis en la lesión de tobillo aguda	180

Rodilla

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones del tendón rotuliano	182
Vendaje neuromuscular indicado para la enfermedad de Osgood-Schlatter	184
Vendaje neuromuscular indicado para la enfermedad de Osgood-Schlatter (variante)	186
Vendaje funcional indicado para recentraje de la rótula, tanto en sentido oblicuo como lateral interno o externo	188
Vendaje funcional indicado para la alineación de la rótula con técnica neuromuscular	191
Vendaje funcional indicado para estabilizar la rodilla	193
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinitis de la pata de ganso	196

Muslo	
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de la musculatura del cuádriceps.....	197
Vendaje neuromuscular indicado para el cuádriceps. Descarga de partes blandas	200
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de la musculatura isquiotibial. Lesiones fibrilares de grados 1 y 2.....	201
Vendaje neuromuscular indicado para las lesiones de los isquiotibiales. Descarga de partes blandas.....	204
Vendaje funcional indicado para descargar abductores. Inserción proximal del recto anterior del cuádriceps.....	205
Vendaje neuromuscular indicado para los abductores. Descarga de partes blandas.....	208
Vendaje neuromuscular indicado para la trocanteritis	209
Vendaje neuromuscular indicado para trocanteritis con irradiación a la fascia lata	210
Bibliografía	211
Anexo: prólogos a las ediciones 1.^a a 4.^a	
Prólogo a la 4. ^a edición	215
Segundo prólogo a la 4. ^a edición.....	216
Prólogo a la 3. ^a edición.....	217
Prólogo a la 2. ^a edición.....	218
Prólogo a la 1. ^a edición.....	219