

ÍNDICE

Prólogo a la 5.ª edición.....	V
Segundo prólogo a la 5.ª edición	VII
Prólogo a la 4.ª edición.....	IX
Segundo prólogo a la 4.ª edición	XI
Prólogo a la 3.ª edición.....	XIII
Prólogo a la 2.ª edición	XV
Prólogo a la 1.ª edición.....	XVII
Introducción a la 5.ª edición	XIX
Dedicatoria 5.ª edición.....	XXI

ASPECTOS GENERALES

Filosofía del vendaje funcional	3
Teoría del vendaje funcional.....	4
Indicaciones	4
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
Tape cutter (color azul).....	10
Taping box	10

Sprays adhesivos	11
Tape remover	11
Vaselina.....	12
Crema hidratante	12
Maquinilla de rasurar	12
Tamaño de las vendas.....	13
Técnicas.....	14
Técnica de inmovilización o rígida (dura)	14
Vendaje de uso exclusivo deportivo (se coloca antes de competir y se retira después)...	14
Técnica de contención o suave (blanda)	15
Técnica combinada o mixta (semi)	16
Tendencia actual en deporte.....	16
Vendajes abiertos / cerrados	17
Importante.....	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 (TB)	22
Kinesiotape-vendaje neuromuscular (VNM)-Kinesiology tape	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
Clasificación.....	32
Comparación de materiales.....	32
Comparación de la posición del paciente para la realización del vendaje.....	33
Vendajes preparados de kinesiotape	34

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 tenis) y la epitrocleítis (codo golf).....	48
---	----

Vendaje funcional indicado en tratamiento de una epicondilitis	51
Vendaje neuromuscular indicado para la epicondilitis	53

Muñeca

Vendaje funcional indicado para las lesiones y las sobrecargas denominadas de muñeca abierta	55
Vendaje funcional indicado para las lesiones y las sobrecargas de la flexión dorsal de la muñeca	57
Vendaje funcional indicado para las lesiones y las sobrecargas de la flexión palmar de la muñeca	60
Vendaje funcional indicado para las lesiones y las 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 lesiones ligamentosas	68
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la abducción del pulgar en las lesiones ligamentosas	70
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la adducción del pulgar, inhibiendo la oposición	72
Vendaje funcional indicado para la protección de la articulación metacarpofalángica del pulgar	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.....	78
Vendaje funcional indicado para la capsulitis de la articulación metacarpofalángica de la mano.....	80
Vendaje funcional indicado para los problemas de capsulitis metacarpofalángicas y algún tipo de fisuras.....	82
Vendaje funcional indicado para la capsulitis interfalángica y las fisuras de base o cabezas de las falanges de los dedos de la mano.....	84
Vendaje funcional indicado para limitar o inhibir la extensión de la tercera falange de los dedos de la mano.....	87
Vendaje funcional indicado para las lesiones traumáticas de los dedos. Sujeción de apósitos y cerrar vendajes funcionales.....	89
Vendaje funcional indicado como descarga y tratamiento de la tendinitis de Quervain.....	92
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinitis de Quervain.....	95

Parte II. Tórax-abdomen

Cervicales

Vendaje neuromuscular indicado para las cervicalgias de todo tipo.....	99
--	----

Costoclavicular

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las subluxaciones costoclaviculares.....	101
---	-----

Clavícula

Vendaje funcional indicado para las subluxaciones acromioclaviculares	104
Vendaje neuromuscular indicado para las subluxaciones acromioclaviculares	106

Recto anterior del abdomen

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones del recto anterior del abdomen	107
Vendaje neuromuscular indicado para las lesiones del recto anterior del abdomen	110

Región lumbar

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de la región lumbar: lumbalgias y contracturas	111
Vendaje neuromuscular indicado para el tratamiento y descarga de las lesiones de la región lumbar: lumbalgia y contracturas	114

Costal

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga de las lesiones costales	116
Vendaje neuromuscular indicado para la descarga de las lesiones costales	119

Parte III. Extremidades inferiores

Pie

Vendaje funcional indicado para el Hallux valgus	123
Vendaje funcional indicado para las lesiones del quinto dedo del pie	125
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga en las lesiones de las cabezas de los metatarsianos.....	127
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga en las lesiones de la planta del pie	129
Vendaje neuromuscular indicado para la fascitis plantar I.....	132
Vendaje neuromuscular indicado para la fascitis plantar II.....	133
Vendaje funcional indicado para los problemas del calcáneo y la inflamación de la grasa calcánea.....	134
Vendaje funcional indicado para la descarga y el tratamiento de la tendinitis/tendinosis del tendón de Aquiles	136
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinosis del tendón de Aquiles	139

Región gemelar

Vendaje funcional indicado para la descarga y la prevención del «síndrome de la pedrada»	140
Vendaje neuromuscular indicado para el «Síndrome de la pedrada» (tennis leg)	144
Vendaje funcional indicado para la descarga y el tratamiento en las lesiones de cola del astrágalo y la descarga de la fascia plantar (vendaje nocturno)	145
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga de la periostitis tibial	148
Vendaje neuromuscular indicado para el Shin-splint, periostitis	151

Tobillo

Vendaje funcional indicado para la prevención y el tratamiento de las lesiones del tobillo: técnica blanda	153
Vendaje funcional indicado para la prevención y el tratamiento de las lesiones del tobillo: técnica mixta terapéutica	159
Vendaje funcional indicado para la prevención y el tratamiento de las lesiones del tobillo: alturas de vendajes «Moleskin»	165
Vendaje funcional indicado para la prevención de las lesiones del tobillo en el deporte: variante de la técnica mixta, especial para uso deportivo	168
Vendaje funcional indicado para la prevención de las lesiones del tobillo en el deporte: técnica estándar (<i>taping</i>)	174
Vendaje neuromuscular indicado para el gran edema y la equimosis en la lesión de tobillo aguda	179

Rodilla

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga de las lesiones del tendón rotuliano	181
Vendaje neuromuscular indicado para la enfermedad de Osgood-Schlatter: estiramiento máximo de las tiras, en los anclajes no realizamos estiramientos	183
Vendaje neuromuscular indicado para la enfermedad de Osgood-Schlatter: técnica en «I» o en «Y», estiramiento máximo de las tiras, en los anclajes no realizamos estiramientos	185
Vendaje funcional indicado para la alineación de la rótula, tanto en sentidos oblicuos como laterales interno o externo	187

Vendaje funcional indicado para estabilizar la rodilla.....	190
Vendaje neuromuscular indicado para la tendinitis pata de ganso	193

Muslo

Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga de las lesiones de la musculatura del cuádriceps	194
Vendaje neuromuscular indicado para el cuádriceps	197
Vendaje funcional indicado para el tratamiento y la descarga de las lesiones de la musculatura de los isquiotibiales	198
Vendaje neuromuscular indicado para las lesiones en los isquiotibiales	201
Vendaje funcional indicado para descargar abductores / inserción proximal del recto anterior del cuádriceps.....	202
Vendaje neuromuscular indicado para los abductores	205
Vendaje neuromuscular indicado para la trocanteritis-1	206
Vendaje neuromuscular indicado para trocanteritis+ con fascia lata	207

Bibliografía.....	209
-------------------	-----