



CINESIOLOGIA

Fitas de Cinesiologia

Conhecida como Kinesio Tape, ou fita terapêutica, é uma técnica que, na verdade, não é nova, tendo sido criada há mais de trinta anos por Kenso Kase, Japão; trata-se de uma fita elástica desenvolvida com base na cinesiologia, o estudo do movimento. Esta técnica foi desenvolvida através da hipótese de que os músculos e outros tecidos poderiam ser influenciados por um contato externo.

As fitas não têm nada de medicamentoso, isto é, não vêm impregnadas com nenhuma substância analgésica. São fitas elásticas adesivas hipoalergênicas, feitas de material poroso, não têm função de imobilização e podem expandir até 130% do seu tamanho, só crescendo no sentido longitudinal. As fitas actuam fazendo estímulos elásticos na pele que são transmitidos às camadas mais profundas, promovendo uma ligeira tração na área onde for aplicada. A fita mantém a comunicação com os tecidos mais profundos através de mecanorreceptores encontrados na derme e epiderme.

A fita é aplicada com diversos objetivos:

- Corrigir a função do músculo;
- Melhorar a circulação sanguínea e linfática;
- Reeducação postural e correção articular;
- Alívio a dor;
- Redução das inflamações;
- Aumento da performance nas atividades;
- Prevenção de lesões.

