

Masterclasse LIGADURAS NEUROMUSCULARES









Fisioterapeuta C-044326076 Osteopata C-0031881

Formação em Kinesio Tapping Association International Formação em ligaduras Funcionais no desporto



O QUE SÃO AS LIGADURAS NEUROMUSCULARES?

- Ligadura elástica
- · 100% algodão
- · 0% latex
- · 100% adesivo
- Permeável
- Transpirável









O QUE SÃO AS LIGADURAS NEUROMUSCULARES?

- Grande durabilidade
- Hipoalérgica
- Permite amplitudes de movimento completas
- · Peso e espessura similar á epiderme
- · Adesivo colocado em ondas















A cor da ligadura tem influência no tratamento







A cor da ligadura tem influência no tratamento











As ligaduras neuromusculares têm medicação









As ligaduras neuromusculares têm medicação











• Basta colar a ligadura diretamente do rolo









• Basta colar a ligadura diretamente do rolo











 A colocação das ligaduras não tem nenhuma ordem nem orientação específica









 A colocação das ligaduras não tem nenhuma ordem nem orientação específica









 A colocação das ligaduras não tem nenhuma ordem nem orientação específica

Ultra Light 0-5%

Super Light 5-10%

Paper off 10-15%

Light 10-25%

Moderate 25-35%

Severe 50-75%

Full 75-100%







• O corte da ligadura é indiferente







• O corte da ligadura é indiferente









• O corte da ligadura é indiferente









PRINCÍPIOS BÁSICOS







PRINCÍPIOS BÁSICOS

- Testar tolerância do indivíduo (teste de patch)
- Teste de avaliação
- Limpar a pele
- · Ligadura com o corte adequado
- Bordos redondos







PRINCÍPIOS BÁSICOS

- Definir âncoras e zona terapêutica
- Uma vez colada não se pode voltar a descolar
- Friccionar a ligadura para ativar a adesividade
- Aplicar 30 minutos antes de qualquer
- atividade física
- Educação para a remoção





INDICAÇÕES

- Desequilíbrios musculares
- Alterações posturais
- lesões ligamentares
- Lesões tendinosas
- Lesões articulares
- Cicatrizes
- Aderências fasciais
- · Edemas circulatórios ou linfáticos









CONTRA-INDICAÇÕES

- Cancro e zonas tumorais
- Infeções de pele (celulite)
- Feridas abertas
- Trombose venosa profunda (TVP)
- Coágulos
- Reação alérgica à ligadura







CUIDADOS ESPECIAIS

- Diabetes
- Fragilidade da pele
- Gravidez









EVIDÊNCIA CIENTÍFICA





Effects of kinesio taping on hip abductor muscle strength and electromyography activity in athletes with chronic ankle instability: A randomized controlled trial

Md Ghazi Ataullah ¹, Gagan Kapoor, Ahmad H Alghadir, Masood Khan

Um estudo em 34 atletas com instabilidade crónica do tornozelo, onde se aplicou ligaduras neuromusculares no médio glúteo, revelou a sua <u>eficácia no aumento da força</u> abdutora da coxofemoral (2021)

Effects of Kinesio tape on lower limb muscle strength, hop test, and vertical jump performances: a meta-analysis

Ming Lok Yam 1, Zuyao Yang 1, Benny Chung-Ying Zee 1 2, Ka Chun Chong 3 4

Um conjunto de 37 estudos comprovou que as ligaduras neuromusculares podem <u>melhorar a força muscular</u> dos MI's em atletas com fadiga muscular e patologias músculo-esqueléticas crónicas (2019)

The effect of ankle Kinesio™ taping on ankle joint biomechanics during unilateral balance status among collegiate athletes with chronic ankle sprain

Javad Sarvestan ¹, Peyman Aghaie Ataabadi ², Zdeněk Svoboda ³, Zuzana Kovačikova ³, Alan R Needle ⁴

Um estudo com 30 atletas com entorse crónica do tornozelo demonstrou que a aplicação de ligaduras neuromusculares providenciou uma melhoria na estabilidade articular estática podendo ser uma opção segura para o retorno á atividade desportiva (2020)



REABILITAÇÃO TERAPÊUTICA

Kinesio tape reduces pain in patients with lateral epicondylitis: A meta-analysis of randomized controlled trials

Ying Zhong 1, Cheng Zheng 2, Jiahui Zheng 3, Shanchun Xu 4

5 estudos com um total de 168 pacientes com epicondilite lateral, demonstraram que as ligaduras neuromusculares são eficazes no alivio da dor, na restauração da força de preensão e na melhoria da funcionalidade (2020)

Comparing the effects of no intervention with therapeutic exercise, and exercise with additional Kinesio tape in patients with shoulder impingement syndrome. A three-arm randomized controlled trial

Amir Letafatkar 1, Pouya Rabiei 2, Sarvenaz Kazempour 1, Samaneh Alaei-Parapari 1

Num estudo com 120 indivíduos com síndrome de impingement do ombro, verificou-se que as ligaduras neuromusculares como <u>complemento</u> aos exercícios terapêuticos demonstrou efeitos mais significativos do que os exercícios terapêuticos isolados (2021)

The effect of Kinesio taping application for acute non-specific low back pain: a randomized controlled clinical trial

Bayram Kelle 1, Rengin Güzel 2, Hakan Sakallı 3

Estudo em 109 indivíduos com dor lombar aguda demonstrou que o grupo com ligadura neuromuscular alcançou o <u>controlo da</u> <u>dor</u> lombar mais cedo que o grupo de controlo. Ao final de 6 dias já apresentavam uma intensidade de dor significativamente mais baixa assim como uma diminuição no consumo de paracetamol.

(2015)





REABILITAÇÃO TERAPÊUTICA

Effects of Kinesio Taping on postural balance in patients with low back pain, a randomized controlled trial

Rafaella Stradiotto Bernardelli ¹, Eduardo Mendonça Scheeren ², Alonso Romero Fuentes Filho ², Paty Aparecida Pereira ², Munir Antonio Gariba ², Auristela Duarte de Lima Moser ², Gerson Linck Bichinho ²

Num estudo com 50 indivíduos com dor lombar crónica, as ligaduras neuromusculares demonstraram uma melhoria no equilíbrio postural até 48h após a sua aplicação podendo duram até 10 dias (2019)

Immediate effects of kinesio taping on pain and postural stability in patients with chronic low back pain

Sevda Toprak Celenav 1. Derva Ozer Kava 2

Estudo com 101 indivíduos com dor lombar crónica demonstrou que as ligaduras neuromusculares podem melhorar imediatamente a estabilidade postural e diminuir a dor (2017)

Kinesio taping for chronic low back pain: A systematic review

Nicole L Nelson 1

Um revisão sistemática entre 5 estudos com 306 indivíduos demonstrou que a ligadura neuromuscular isolada não demonstra eficácia superior á fisioterapia ou exercícios terapêuticos. Em coadjuvante com outras terapias demonstrou-se mais eficaz com melhoria da amplitude de movimento, resistência muscular e controlo motor (2016)





GRÁVIDAS

Kinesio Taping vs. Placebo in Reducing Pregnancy-Related Low Back Pain: A Cross-Over Study

Paweł Kalinowski 1, Anna Krawulska 1

Estudo com 106 grávidas, dividias em grupo de ligadura neuromuscular e grupo placebo demonstrou que as ligaduras neuromusculares <u>diminuírem</u> <u>significativamente a dor</u> durante a aplicação das ligaduras continuando melhor, 2 dias apos a remoção da fita. (2017)

Short-Term Effects of Kinesio Taping in Women with Pregnancy-Related Low Back Pain: A Randomized Controlled Clinical Trial

Şeyhmus Kaplan ¹, Mahmut Alpayci ², Erbil Karaman ³, Orkun Çetin ³, Yasemin Özkan ⁴, Server İlter ², Volkan Şah ⁵, Hanım Güler Şahin ³

65 grávidas divididas em dois grupos, um apenas com paracetamol e outro com paracetamol e ligaduras. O grupo com ligaduras apresentou uma melhoria mais significativa a nível da dor (2016)

Effects of elastic tape in pregnant women with low back pain: A randomized controlled trial

Matchimamart Chamnankrom ¹, Nuttaset Manimmanakorn ¹, Apiwan Manimmanakorn ², Kiattisak Kongwattanakul ³, Michael J Hamlin ⁴

Estudo em 40 grávidas, divididas em grupo placebo e grupo com ligadura neuromuscular para tratamento da dor lombar.

O estudo demonstrou que o grupo com ligadura neuromuscular <u>reduziu a dor lombar e melhorou a sua capacidade física</u> (2021).





DIABETES

Neuromuscular taping treatment of diabetic foot: a concept analysis

H Kristianto 12, A Waluyo 2, D Gayatri 2, E Yunir 3, D Blow 4

Num estudo de análise com base no efeito das ligaduras neuromusculares no pé diabético, as conclusões obtidas foram de que as ligaduras têm como efeito <u>reduzir a resposta inflamatória melhorando a vascularização e função músculo-esquelética e linfática (2021)</u>

Diabetic foot ulcer treatment management with lymphatic neuromuscular taping (NMT)

H Kristianto ^{1 2}, C Celletti ³, A Waluyo ², F Camerota ³, D Blow ⁴

Estudo em indivíduos com úlceras no pé diabético demonstrou que a aplicação de ligaduras neuromusculares é um tratamento útil, <u>não invasivo e de baixo custo para</u> associar com outros tratamentos (2021).



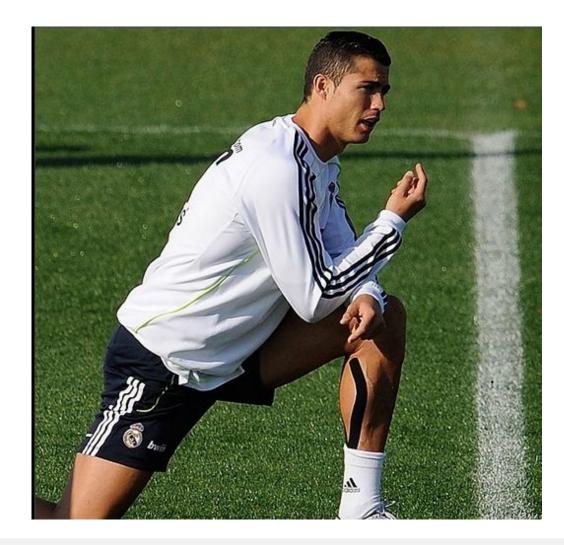




LIGADURAS NEUROMUSCULARES NO DESPORTO



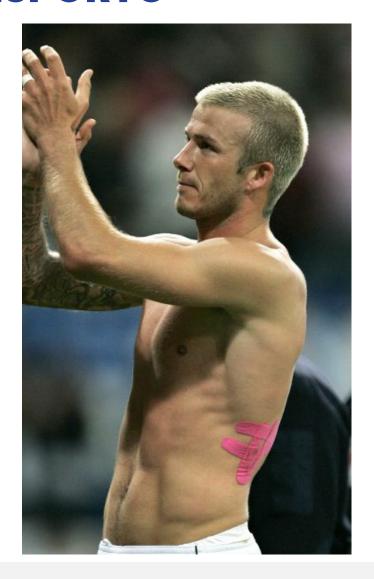


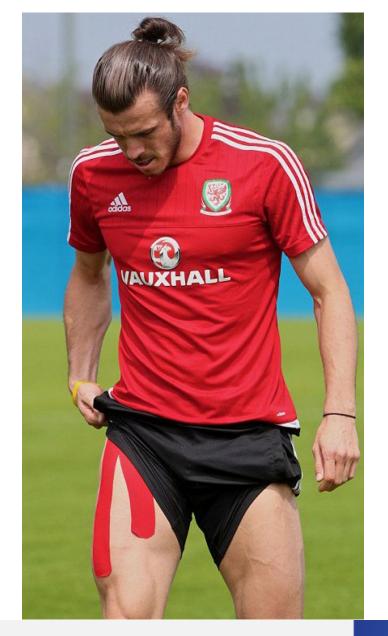








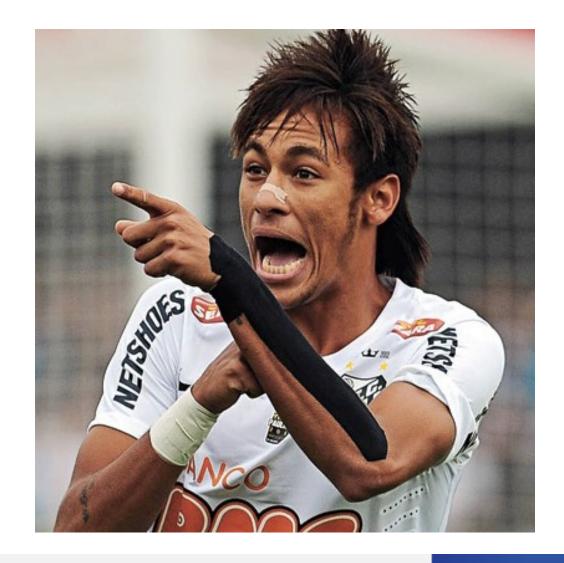


















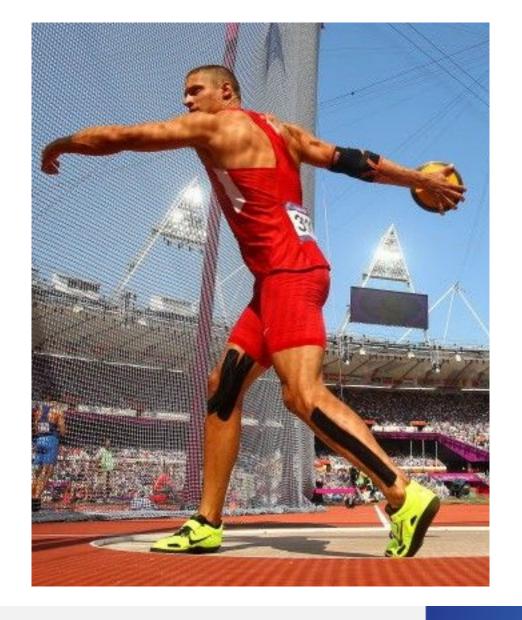


























DESPORTO













DESPORTO











DESPORTO











LIGADURAS NEUROMUSCULARES EA REABILITAÇÃO TERAPÊUTICA





- Facilitação vs Inibição Muscular
- Correção Mecânica
- Correção Fascial
- Correção Tendinosa
- Correção Ligamentar
- Correção Funcional
- Correção Linfática











Facilitação OU Inibição ???









Correção Mecânica

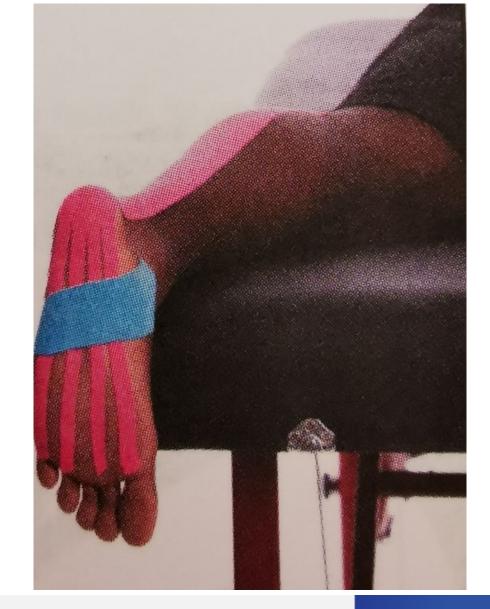








Correção Fascial

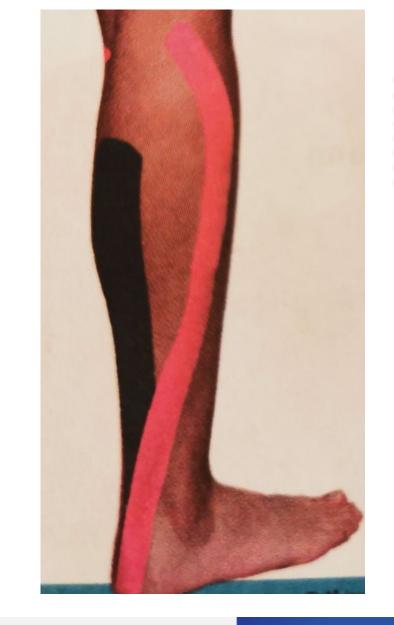








Correção Tendinosa

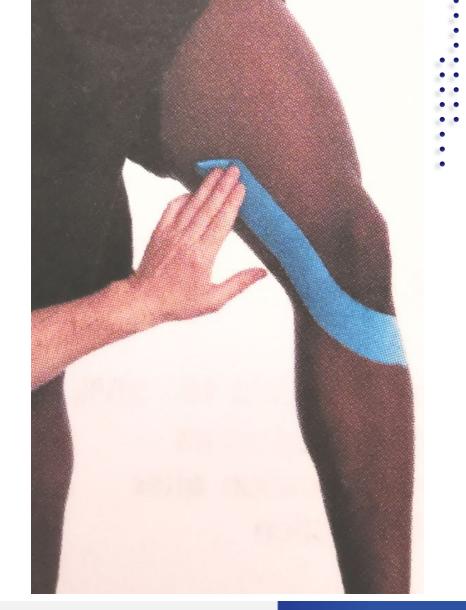








Correção Ligamentar

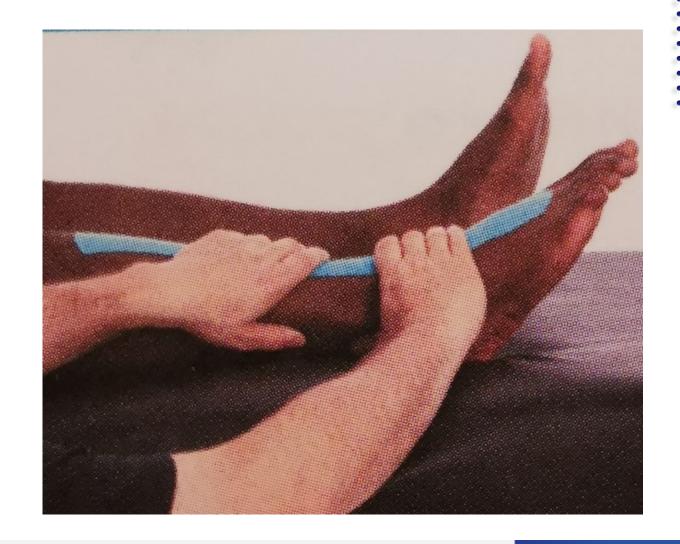








Correção Funcional

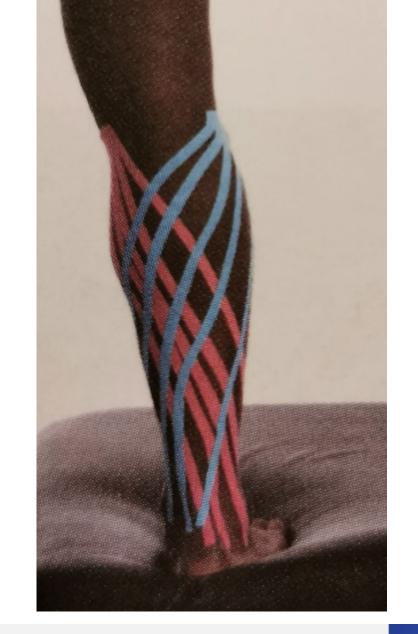








Correção Linfática









RACIOCÍNIO CÍNICO CLINICO





RACIOCÍNIO CLÍNICO













RACIOCÍNIO CLÍNICO





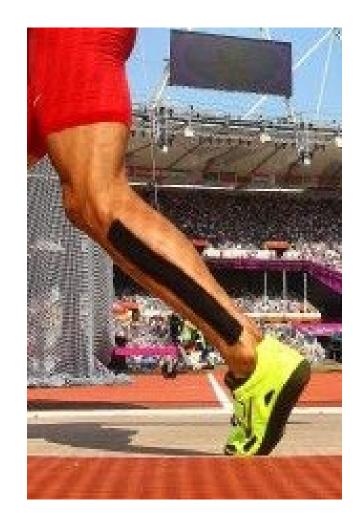


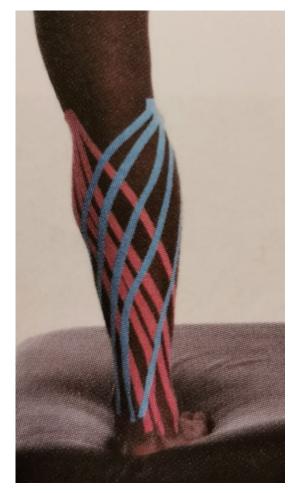






RACIOCÍNIO CLÍNICO













DÚVIDAS











OBRIGADA PELA ATENÇÃO!



